

VANUATU

Islas de la bienaventuranza

¿Qué es una vida feliz?

Las personas más felices del mundo no tienen carreteras asfaltadas. Tampoco disponen de ricos yacimientos de materias primas. No tienen ejército. Son campesinos y pescadores o trabajan en casas de huéspedes y hoteles. Tienen problemas para entenderse entre ellos. El país en el que viven tiene la mayor densidad de lenguas del mundo: doscientas mil personas hablan más de cien lenguas distintas. La esperanza de vida es bastante corta, apenas sesenta y tres años de promedio. «La gente de aquí es feliz porque se contenta con poco –explica un periodista del periódico local–. La vida gira en torno a la comunidad, a la familia y al bien que se puede hacer a los demás. En este lugar, la gente no tiene grandes preocupaciones.» La gente sólo tiene miedo de los tornados y de los terremotos.

Si hemos de creer el *Happy Planet Index* publicado por la New Economics Foundation en el verano de 2006, Vanuatu es el país más feliz del mundo. ¿Vanua... qué? Sí, ese país existe realmente, es un Estado insular del sur del Pacífico. Quizá los mayores de nosotros todavía lo recordemos por su nombre colonial, las Nuevas Hébridas, con el que era llamado en los antiguos atlas. En la encuesta se preguntó por las expectativas de vida, el grado de satisfacción general y la relación de las personas con el medio ambiente. Según estos resultados, la situación óptima para el ser humano es la de vivir en una isla volcánica con diecisiete habitantes por kilómetro cuadrado, un clima templado con mucho sol y una vegetación exuberante, una mezcla religiosa de protestantes, anglicanos, católicos y adventistas, unas condiciones de trabajo modestas pero decen-

tes, con muchas personas autónomas, una democracia parlamentaria con un primer ministro fuerte y un presidente débil, y con el sistema jurídico británico. Pero los autores del estudio, entre ellos la organización medioambiental Friends of the Earth, no querían conocer todos estos detalles. Su objetivo era averiguar en qué grado debe intervenir el hombre en la naturaleza y dañar el medio ambiente para crear unas condiciones que le permitan ser feliz. Y la respuesta aportada por Vanuatu es: ¡en un grado más bien bajo!

En comparación con estas islas volcánicas, ¡qué miserable el grado de felicidad de los países ricos del mundo industrializado, los países del progreso, de la esperanza de vida elevada y la mayor oferta de consumo, tiempo libre y ocio! Alemania se encuentra en el puesto 81 del ranking, el cuarto país más feliz de Europa, por detrás de Italia, Austria y Luxemburgo. Los tan elogiados países escandinavos –Dinamarca (112), Noruega (115), Suecia (119) y Finlandia (123)– se encuentran en la parte inferior del ranking. Se es mucho más feliz en China, en Mongolia o en Jamaica. En muy mal lugar se encuentra la percepción de la calidad de vida en el «país de los libres y la patria de los valientes», Estados Unidos (150), o en países ricos en petróleo y piedras preciosas como Kuwait (159) y Katar (166), donde los subsidios estatales han liberado a la población de la necesidad de trabajar. Por debajo de éstos todavía se encuentran los tristes farolillos rojos de la lista de 178 países: Rusia, Ucrania, Congo, Swazilandia y Zimbabue.

No tengamos en cuenta que los días de la feliz Vanuatu están contados, puesto que el calentamiento global y la subida del nivel del mar harán desaparecer esta nueva Atlántida. Preguntémosnos en cambio: ¿qué podemos aprender de las personas felices del mar del Sur? La primera lección es fácil y clara (y seguro que bien recibida por los autores del estudio): el dinero, el consumo, el poder y la perspectiva de una larga vida no dan la felicidad. Éste es un mensaje importante, sobre todo en una época en que se ha estancado el crecimiento del poder adquisitivo de amplios sectores de población, incluso en los países del Occidente rico. Cabe suponer que precisamente por esta razón algunos institutos de economía, como la New Economics Foundation, investigan en qué medida el dinero da la felicidad y si los ingresos y el patrimonio son criterios válidos

para medir la felicidad y el éxito de una sociedad. En este sentido, la «economía de la felicidad» (*happiness economics*) constituye una nueva rama de investigación muy prometedora, cuyos descubrimientos merecen ser tenidos en cuenta. Así, los economistas de la felicidad han descubierto por medio de encuestas que los ingresos reales y el nivel de vida en Estados Unidos se han duplicado desde los años cincuenta. Sin embargo, el número de personas que se consideran felices no ha crecido al mismo ritmo, sino que se ha mantenido prácticamente constante en todo este tiempo. El cálculo más detallado de otro estudio ha llegado a la conclusión de que a partir de un ingreso anual de 20.000 dólares per cápita, la felicidad deja de crecer de forma proporcional al aumento de los ingresos. Una explicación fundamental a esta falta de crecimiento de la felicidad es que las ganancias ciertamente pueden hacer feliz (a corto plazo), pero no así las posesiones. (Véase el capítulo «El aceite usado de Robinson».) Cuando se satisfacen ciertas necesidades, enseguida aparecen otras nuevas, al tiempo que uno, por la fuerza de la costumbre, deja de dar valor a lo que ya tiene. La riqueza, por tanto, es un concepto muy relativo: uno no es rico, sino que se siente rico, y a este respecto los demás suelen ofrecer el criterio comparativo. Un pensionista de Alemania no se sentirá rico, aunque, con su renta, en Calcuta sería más rico que un banquero suizo.

Lo más curioso de estos descubrimientos es que apenas tienen ninguna influencia en nuestra vida. El sueño de la independencia económica sigue siendo actualmente el sueño vital más extendido en los países industrializados. Por eso nos matamos trabajando e invertimos la mayor parte del tiempo de nuestra vida en el intento de llegar a ser «libres», aunque la mayoría de nosotros nunca lo logremos realmente. El dinero y el prestigio ocupan el escalafón más alto en nuestro sistema personal de valores, incluso por delante de la familia y de los amigos. Este hecho resulta tanto más sorprendente cuanto que la escala de valores de los economistas de la felicidad ofrece unos resultados exactamente opuestos. Según éstos, nada produce más felicidad que las relaciones con las otras personas, o sea, con la familia, la pareja, los hijos y los amigos. En segundo lugar, empatan el sentimiento de hacer algo útil, la salud y la libertad. Si concedemos crédito a esta escala, debemos concluir que la mayoría de las

personas de los países occidentales yerran al conceder tanto valor al dinero, lo que les lleva a tomar decisiones equivocadas de forma sistemática. Aspiran a una seguridad que nunca lograrán. Sacrifican su libertad y su autodeterminación en aras de unos ingresos mayores. Y compran cosas que no necesitan, que no les gustan, con un dinero que no tienen.

El problema de este estado de cosas es que no sólo construye nuestra mentalidad con una orientación material, sino que todo nuestro sistema social se orienta hacia lo mismo. En la década de 1950, en un relato titulado *Anécdota para socavar la moral de trabajo*, Heinrich Böll escribió la siguiente historia. Bajo el sol del mediodía, un turista camina por una playa del Mediterráneo y ve a un pescador de la localidad recostado a la sombra de su embarcación. El turista nórdico siente vergüenza ante tan flagrante muestra de vagancia y le pregunta al pescador por qué no está trabajando, como debería. «¿Por qué?», inquiriere el pescador. «Para ganar más dinero», le responde el turista. En lugar de permanecer ocioso —le alecciona—, debería aprovechar su tiempo al máximo; así podría pescar más cada día. Con el dinero conseguido con esta pesca podría comprar equipos modernos para pescar aún más y obtener así mayores ingresos. «¿Para qué?», le pregunta el pescador. «Para ser lo bastante rico para hacer todo lo que quieras el resto de tu vida y poder tumbarte tranquilamente al sol», le explica el turista. «Eso está muy bien, pero eso es lo que ya estoy haciendo», le contesta el pescador, y sigue durmiendo.

Recuerdo este cuento porque en el instituto tuve que hacer un trabajo sobre él. Esta narración breve estaba en nuestro libro de texto de alemán, y puso en un aprieto a mi joven profesora. La mayoría de mis compañeros tomaron buena nota de aquel cuento, y para demostrar que habían entendido la moraleja, se negaron a seguir trabajando en clase. Mi profesora no entendía por qué razón este cuento tan poco edificante estaba en el plan de estudios y se le otorgaba la categoría de un texto pedagógico. La profesora defendió al turista y se esforzó por convencernos de que más dinero también significaba un buen seguro médico y una buena jubilación para el pescador. Pero el texto lo había escrito Heinrich Böll, y no una empresa de seguros. ¿Acaso abogaba Böll por asegurar la vida en el sentido burgués y evitar riesgos innecesarios?

Una cosa es segura, los economistas de la felicidad están más del lado del pescador que de las necesidades de seguridad de mi profesora de alemán. Para ellos, los índices de divorcio y de desempleo de un país son indicadores más fiables del bienestar nacional que el producto nacional bruto. En lugar de medir el bienestar de una nación y el éxito de un gobierno a partir del producto nacional bruto, según ellos sería más útil elaborar un «índice del bienestar nacional». Esto representaría un cambio de mentalidad a la altura de los nuevos tiempos. Especialmente comprometido se muestra el economista británico Richard Layard, de la London School of Economics and Political Science, que está convencido de que hay más cosas en la vida que den la felicidad que el deseo de querer siempre más. La aspiración a lograr siempre más bienestar y prestigio social (en comparación con los otros) es un indicio de una conducta adictiva. La aspiración material provoca un estado de infelicidad permanente.

Así pues, el crecimiento al que aspiran todos los países industrializados no hace a las personas más felices. Todo lo contrario: este crecimiento se logra al precio de la reducción de la felicidad de las personas. No importa que tengamos más para comer, poseamos coches más grandes y vayamos de viaje a las islas Maldivas, el caso es que nuestro estado anímico no mejora al mismo ritmo que crece nuestro poder adquisitivo, por más que vivamos en esta ilusión. Para Layard, sólo cabe extraer una consecuencia lógica: puesto que es mayor el miedo a las pérdidas que la felicidad que suponen las ganancias para las personas, la política en los países industrializados debería cambiar de mentalidad. El pleno empleo y la paz social son más importantes que la tasa de crecimiento del producto nacional bruto. El mensaje es felicidad para todos en lugar de crecimiento para la economía.

Puede discutirse si las pretensiones de Layard son realistas, pero no es éste el lugar para hacerlo. La moraleja, en todo caso, es inequívoca. No son el bienestar y el dinero, ni siquiera la edad, el sexo, el aspecto físico, la inteligencia y la formación, los que determinan nuestra felicidad; son más importantes la sexualidad, los hijos, los amigos, la comida y el deporte. Lo más importante de todo son las relaciones sociales. Según la encuesta mundial sobre los valores (*World Values Survey*; la estadística

más amplia y prolija sobre los valores socioculturales, morales, religiosos y políticos de las personas del mundo), una separación tiene un impacto igual de negativo sobre el bienestar que una pérdida de dos tercios de los ingresos. Es interesante constatar que, como demuestra el informe, la esperanza de felicidad también contribuye de forma considerable a la felicidad real, ya que no hay casi nadie que viva sin tener una idea muy personal de la felicidad y sin un deseo personal de felicidad. Nos persigue el sueño de la felicidad, aunque sólo sea en la imagen de todo lo que nos falta y echamos de menos.

Más allá de cualquier estadística, la felicidad sigue siendo un asunto eminentemente privado. Tengo que encontrar *mi* felicidad: he aquí una forma de hablar muy extendida. «Mi felicidad –según el filósofo judeoalemán Ludwig Marcuse en *Filosofía de la felicidad*, un libro de 1948– es el instante de más profunda coincidencia conmigo mismo.» Sin embargo, esta coincidencia es un asunto problemático: suena terriblemente a Rosalie (véase el capítulo «Do be do be do»). Pues, dado que no existe ningún yo, sino (¿ocho?) diversos estados del yo, ¿qué significa entonces esta coincidencia? ¿Quién coincide aquí con quién?, ¿y es el estado de felicidad de algún modo «más esencial» que mis otros estados? Cuando soy feliz, ¿estoy más cerca de mí mismo?

En este punto resulta pertinente volver a pedir consejo a la neurología y a recordar un par de viejos amigos: la serotonina y la dopamina (véanse los capítulos «Mr. Spock ama» y «Una improbabilidad del todo normal»). El hecho de que la felicidad esté relacionada con la física del cuerpo no sorprenderá a nadie que alguna vez se haya echado al sol para relajarse. Los rayos del sol elevan el estado anímico, o, por decirlo en el lenguaje de la neurobiología: producen una secreción de serotonina. No es extraño, pues, que en Vanuatu sea más fácil sonreír que en las gélidas tierras del norte. La temperatura imprime temperamento. Por lo demás, los conocimientos de la neurología acerca del mecanismo que produce la felicidad se suelen presentar de forma hartamente sumaria. Se dice que en los sentimientos positivos está activo el hemisferio izquierdo del cerebro, y en los sentimientos negativos, el derecho. Esto recuerda un poco a los toscos mapas del cerebro del siglo XIX. En realidad, sin embargo, se trata de una interacción nada simple

entre el sentimiento y la conciencia, entre el sistema límbico y el córtex prefrontal. Lo único que ofrece una explicación simple es el funcionamiento de ciertos agentes activos como la cafeína, el alcohol, la nicotina y la cocaína. Todos ellos hacen aumentar la producción de la dopamina, un transmisor excitante, y en algunas ocasiones también de la serotonina, con lo que provocan excitaciones y estados de felicidad de corta duración. Todavía no se dispone de una explicación de los estados de felicidad complejos y de más larga duración. Incluso en algunos gozos relativamente simples (como el placer de una buena comida), la vista, el olfato y el sabor desempeñan cada uno su papel, e incluso el ambiente o la expectativa de la comida, entre otros factores, influyen en el sentimiento de felicidad.

El punto más atractivo en la mayoría de las situaciones de felicidad –en el flirteo, el sexo, la comida, los viajes, a veces también el deporte– es el juego de *expectativa y satisfacción*. El chocolate, cierto es, produce felicidad, ya que su ingesta libera serotonina. Ya sólo su olor provoca que el cuerpo forme defensas contra ciertas enfermedades. Los buenos olores en general promueven la producción de serotonina. Ahora bien, a base de chocolate, un consumo habitual de drogas y un constante olor de flores no se llega muy lejos. Debemos ir hasta las expectativas. Un corredor de fondo puede experimentar estados de euforia, lo que se conoce con el nombre de *runner's high*, porque las largas carreras liberan endorfina. Pero el corredor experimenta otro tipo de sentimientos de felicidad cuando bate su propio récord o gana una carrera. El *plus*, sin embargo, no es producto de la reacción biológica del cuerpo al correr, sino que se produce con la ayuda del córtex prefrontal, pues sólo él conoce los tiempos récord. El éxito alcanzado *recompensa* al corredor y lo hace feliz; esto es, se ha cumplido una expectativa, o incluso se ha superado.

No es extraño, pues, que el principal interés de los neurólogos actualmente sea el de dilucidar la compleja forma en que interactúan en estos casos el sentimiento y la conciencia. En efecto, los sentimientos de felicidad son algo más que simples emociones. El hecho de que la risa alegre a muchos pacientes (ya existen «terapeutas de la risa») no se puede explicar a partir de simples reflejos. Hay estudios que demuestran que el mero hecho de pensar en una mala experiencia provoca una

debilitación del sistema inmunológico de los sujetos del experimento. En cambio, cuando los directores del experimento les traen a la memoria recuerdos agradables, su estado de ánimo mejora al instante y las defensas se refuerzan.

Los sentimientos de felicidad son un asunto muy complejo. Por un lado, responden a emociones extremadamente positivas, a grandes alegrías, al entusiasmo y a la fascinación. En este sentido están relacionados con la sensibilidad, con unos sentidos despiertos, agudos y abiertos. Por otro lado, intervienen en ellos las grandes prestaciones de la conciencia: una visión positiva de las cosas y del entorno, como una percepción y un recuerdo igualmente positivos. En el estado del enamoramiento, o cuando se experimenta un gran éxito, todo se percibe bajo una luz positiva. En esta impresión se mezclan ideas abstractas de armonía, intensidad, unidad, libertad y sentido. Aumenta de golpe la satisfacción con uno mismo, lo mismo que el amor propio..., a veces de forma mareante. Se distingue a una persona que se halla en un estado de felicidad por su conducta abierta: es amable, impulsiva, espontánea, flexible, productiva; se siente capaz de mover montañas.

Pero, como se sabe, esta armonía embriagadora no dura mucho tiempo, y posiblemente es bueno que así sea. Demasiada serotonina acaba produciendo indiferencia y un exceso demasiado grande de dopamina provoca éxtasis de poder, delirio de grandeza y locura. Al poco tiempo, los receptores en el cerebro se insensibilizan ante los agentes químicos y el encanto se desvanece. El intento de alargar artificialmente este estado tan efímero suele terminar en fiasco: en la dependencia de las drogas, el atontamiento amoroso o la adicción al éxito.

Nadie puede vivir permanentemente en una armonía absoluta consigo mismo. Entregarse constantemente a la actividad de cada momento, dejar que todo lo que le rodea a uno, incluido el tiempo, se desvanezca, no permanecer en ninguna parte que no sea el aquí y ahora, son bellas ideas de la sabiduría del Lejano Oriente. Desde el punto de vista psicológico, representan una exigencia descomunal y, desde la perspectiva neuroquímica, son la excepción de la regla. Los grandes sentimientos de felicidad son «islas de bienaventuranza» en el océano de nuestra vida. Pero, naturalmente, estos estados no ofrecen una receta universal para una vida lograda.

La felicidad duradera sólo se puede alcanzar cuando las expectativas son realistas. Si se dice que los estados de felicidad y de desdicha son esencialmente «personales e intransferibles», es porque dependen en gran medida de la relación de uno consigo mismo; esto es, de las propias expectativas. Sólo así se puede explicar que algunas personas que se encuentran en circunstancias vitales difíciles puedan ser más felices que otras personas en situaciones más privilegiadas. Así pues, «coincidir con uno mismo», como desea Ludwig Marcuse, significa estar en armonía con las propias expectativas. Y eso incluye, por supuesto, mis expectativas de los demás; para decirlo con Niklas Luhmann, «las expectativas de las expectativas».

Como se sabe, de poco sirve estar a buenas con uno mismo si este estado no está en sintonía con las personas allegadas. Ésta también es una de las razones por las que tantas ideas sobre la vida procedentes del Lejano Oriente son tan difíciles de llevar a la práctica fuera de un monasterio.

A mediados de los años ochenta, cuando estaba haciendo el servicio social, conocí a un trabajador social que me dijo algo que no he olvidado. Su objetivo era liberarse de las propias expectativas. ¡Por el amor de Dios! ¡Qué expectativa más exagerada! De todas las expectativas que yo haya podido imaginar, ésta es sin duda la más grande y la más imposible, pues no hay ningún camino que nos lleve más allá de nuestras expectativas. No se trata de liberarnos de ellas, sino de adaptarlas a nuestra medida. Otra receta de sabiduría consiste en crearse unas expectativas lo más modestas posibles, para evitar así las decepciones. Es una forma de verlo..., pero no es una idea muy tentadora. Pues las expectativas modestas revelan dos cosas: un miedo vital bastante grande y una patente dificultad para digerir las decepciones. ¿No sería acaso mejor aprender a superar más fácilmente las decepciones? Pues a aquel que espera poco, por lo general tampoco le sucede gran cosa.

No obstante, la moral pequeñoburguesa de las expectativas modestas cuenta con el apoyo de muchos filósofos eminentes. En efecto, la felicidad y la alegría de vivir muy pocas veces se cuentan entre sus temas favoritos. No pocos de ellos han concedido valor, a lo sumo, a la «satisfacción», entendida como el grado cero de la felicidad más duradera. Immanuel Kant puede servir de ejemplo a este respecto. Para él, la única felici-

dad realista estriba en cumplir su deber moral, lo que supone un intento algo torpe y temeroso de identificar la felicidad y el deber. La cantante Edith Piaf volvió a separar higiénicamente una cosa de la otra: «La moral es cuando uno vive de forma tan aburrida que ya no tiene ninguna gracia vivir de ese modo». A nadie se le ocurriría presentar la tediosa segunda mitad de la vida de Kant como modelo de una vida feliz.

La felicidad y la satisfacción no son idénticas. Y deberíamos guardarnos de sustituir la aspiración al placer por la estrategia de evitar el dolor. Ambas cosas pertenecen a la vida, y cada una de ellas tiene su propia importancia en estas consideraciones. Probablemente no nos resultará difícil dividir a nuestros conocidos y amigos entre los «buscadores de placer» y los «evitadores de dolor». Estas dos tendencias dependen muy directamente de la educación y del temperamento de cada cual. Sin embargo, la preferencia de la evitación del dolor frente a la búsqueda del placer —preferencia a la que se adhieren muchas religiones y filósofos— es injustificable. Y la tan alabada «satisfacción», con todas sus ventajas, es más bien una postura propia de personas mayores que no se debería vender a la gente joven como la esencia de la sabiduría vital.

Al menos así es como lo piensa un célebre psicólogo e investigador de la felicidad llamado (muy oportunamente) Martin Seligman,* de la University of Pennsylvania, en Filadelfia. Seligman habla de tres clases de felicidad: la felicidad como «asunto del placer individual», como «asunto de los deseos que uno tiene» y como «consecución de ciertas cosas que forman parte de una lista de objetivos dignos de esfuerzo». La auténtica felicidad está formada por estos tres componentes y consiste en la *vida agradable*, o sea, en el disfrute de la *buena vida*, en el compromiso y el cumplimiento de los deseos personales, como también en la *vida plena de sentido*, es decir, en la consecución de ciertas cosas de una lista de objetivos por los que merece la pena esforzarse. Esto suena bonito y plausible. Lo que hay que aclarar, sin embargo, es cómo se alcanza esta vida. ¿Está en mi mano construir mi felicidad? Y, si es así, ¿cómo debo hacerlo?

* Seligman en alemán significa «hombre feliz». (N. del t.)

ATENAS

El jardín lejano

¿Se puede aprender la felicidad?

Para algunos fue el más sabio de todos los filósofos; para otros, «el gran cerdo». Epicuro nació en el año 341 a.C. en la isla griega de Samos. Ya en vida y nada más morir adquirió proporciones de mito. Con todo, buena parte de su vida sigue siendo un misterio, pues casi todo lo que sabemos de ella procede de una única fuente, y este biógrafo vivió quinientos años más tarde que él. Según esta fuente, a los dieciocho años Epicuro llegó a Atenas. Era la época de Alejandro Magno. Cuando, tras la muerte de éste, los atenienses se alzaron inútilmente en rebelión, Epicuro siguió a su padre a una región situada en la actual Turquía. A los treinta y cinco años volvió a Atenas y se compró un jardín, el famoso *kepos*, que no tardaría en convertirse en el centro de la restaurada democracia ateniense. En torno a Epicuro se reunían varios miembros de todas las clases sociales. Un pequeño círculo vivía en este jardín como una secta, de forma comunitaria y sin propiedad privada. También las mujeres y los esclavos eran acogidos en el *kepos*, circunstancia que desagradaba a muchos atenienses. La gente empezó a hablar sobre el gurú y sus extrañas costumbres, circularon rumores sobre orgías y sexo en grupo. Pero aquel que vivía realmente en el jardín de Epicuro sabía que sobre su puerta podía leerse la inscripción: «¡Entra, forastero! Te recibirá un amable anfitrión con pan y vino en abundancia, pues aquí tus apetitos no serán excitados sino saciados». Epicuro mantuvo su jardín casi treinta años, hasta que murió en el año 270 a.C. Sin embargo, el *kepos* ya se había convertido en una institución que pervivió casi quinientos años.

Lo que Epicuro hizo y enseñó realmente en su ominoso jardín sólo lo podemos saber de forma indirecta, ya que de los escritos del maestro sólo se han conservado unos pocos fragmentos. Son mucho más prolijas, en cambio, las informaciones que contienen los libros de sus numerosos adeptos y de sus igualmente numerosos adversarios. Los discípulos y los rivales han trazado una imagen tan dispar que no resulta fácil separar el grano de la paja. Además, la posteridad de Epicuro, sobre todo los recelosos cristianos, creó una caricatura grotesca de él.

Lo radical y perennemente moderno de su doctrina fue que rechazaba todo lo que no fuera aprehensible por los sentidos, cosa nada frecuente en la filosofía. Los dioses y las religiones no tenían ninguna importancia para él. Sostuvo que tampoco debía sobrevalorarse la importancia de la muerte en la vida cotidiana: «Acostúmbrate a creer que la muerte no tiene ningún valor para nosotros. Pues todo lo que es bueno y todo lo que es malo debe poder percibirse [...] Mientras existimos, la muerte no existe, y cuando existe la muerte, nosotros ya no estamos». Si bien valoraba la razón lógica, exigía que todo conocimiento se fundara en aquello que podemos percibir y captar por medio de los sentidos. No estaba dispuesto a extraviarse por los andurriales que quedasen fuera de este mundo de la experiencia. Se guardó muy bien de elaborar un plan general sobre la esencia, la formación y el estado del mundo, como habían hecho muchos de sus predecesores en la filosofía griega. En realidad, no quería explicar nada de forma completa, pues en todas partes descubría lagunas del conocimiento y deficiencias explicativas. En lugar de ensayar una teoría general del conocimiento, se planteó la siguiente pregunta: ¿qué es una vida lograda dentro de las limitaciones humanas? Epicuro fue lo suficientemente astuto para saber que no encontraría una respuesta fácil a esta pregunta, ya que se las había con la naturaleza contradictoria del ser humano.

Los seres humanos están programados para que quieran tener sensaciones de placer. El placer es bello, y el displacer es malo. Observando a cualquier niño pequeño puede verse cómo funcionan las emociones humanas. El afán de placer es tan evidente como el hecho de que «el fuego es caliente, la nieve es fría y dulce la miel». También las personas adultas persiguen las sensaciones de placer; sin embargo, la mayoría de los

estados placenteros –el placer del sexo, de la comida, del alcohol, etc.– no duran mucho. Las islas de bienaventuranza no llegan a formar archipiélagos; no se pueden utilizar como base sólida de una dicha duradera. Por supuesto que uno debe disfrutar de ellas, pero no hay que sobrevalorarlas. Además, Epicuro desconfiaba de las cantidades demasiado grandes: lo que se disfruta en exceso rápidamente pierde valor. Saborear bien un trocito de queso puede producir más placer que comer un gran banquete. Para aumentar de forma duradera el placer de la vida hay que refrenar la avidez infantil a la superabundancia, saber regular las propias necesidades. Todo esto, sin embargo, sólo se consigue con la ayuda de la razón. Ésta nos permite crear estrategias sólidas para no depender constantemente de estímulos rápidos.

Un medio para lograrlo es agudizar los sentidos y degustar los pequeños momentos de igual forma que los grandes momentos de la vida. Otro medio consiste en superar los temores. Si no siempre podemos experimentar un placer intenso, al menos podemos intentar reducir las sensaciones de displacer: debemos evitar la angustia innecesaria respecto al futuro, refrenar nuestra ambición, limitar nuestras necesidades de lujo, dinero y posesiones. Todas estas cosas nos proporcionan escaso placer y, en cambio, nos provocan una dependencia nociva: «También tenemos por un gran bien la independencia respecto de las cosas externas [...] porque estamos plenamente convencidos de que aquellos que más disfrutaban de la exuberancia son los que menos la necesitan, y que todo lo natural es fácil de conseguir, y difícil de conseguir todo lo insensato». Para Epicuro, no son las posesiones, sino las relaciones sociales las que proporcionan la dicha más duradera: «De entre todas las cosas que la sabiduría enseña para alcanzar la vida feliz, el logro de la amistad es con mucho la más importante».

Un «epicúreo» que se atenga a las doctrinas de Epicuro es una persona equilibrada que exprime la felicidad de los múltiples pequeños placeres de la vida, vence sus miedos y vive socialmente y en armonía con los demás. Fueron sus adversarios posteriores, sobre todo los cristianos, los que tergiversaron las opiniones del impío Epicuro con el fin de presentarlo como un gurú del vicio. Sin embargo, desde el punto de vista psicológico, Epicuro es mucho más avanzado que las doctrinas cris-

tianas, pues reconoció la interacción inseparable de cuerpo y espíritu, de la *physis* y la *psique*, unión que situó en el centro de su filosofía. Hoy volvemos a encontrar las enseñanzas de Epicuro en las intuiciones de la *psicología positiva*, una corriente extendida sobre todo en Estados Unidos. Los representantes de la psicología positiva buscan los criterios que deben cumplirse para que los seres humanos sean felices e idean programas para entrenar a las personas para que sean más felices. Pues la felicidad –en esto coinciden los psicólogos con Epicuro– puede y debe ser producida de forma activa; la felicidad no se crea por sí sola. Para ser feliz no basta con no tener dolores, estrés ni preocupaciones, como lo demuestra la gran cantidad de personas que, aun careciendo de grandes problemas, no son felices sino que, por el contrario, se aburren mortalmente. Expresado con otras palabras, la felicidad es bella, pero cuesta mucho trabajo. Los investigadores de la felicidad han resumido el trabajo de ser feliz en una serie de reglas prácticas que expongo a continuación (añadiendo una pizca de sal en algunos casos).

La primera regla es: *jactividad!* Nuestro cerebro se muere de ganas por ocuparse en algo. La inactividad mental nos pone de mal humor. Si descansamos un solo día, se apagan en serie nuestras neuronas. Quien no ocupa su cerebro lo está atrofiando, proceso que suele ir acompañado de sensaciones de displacer. La inactividad desemboca rápidamente en depresiones; nuestra economía hormonal se resiente cuando no recibe una cantidad suficiente de dopamina. No tenemos que estar activos sin cesar, pero holgazanear en exceso no ayuda precisamente al empeño de ser feliz. El deporte, en cambio, va muy bien, pues la mente se premia a sí misma por el esfuerzo físico con la formación de nuevas neuronas. Asimismo los intereses hacen que aumente el placer de la vida. Las rutinas, con independencia de los aspectos positivos que puedan tener, a la larga no hacen feliz. El cambio y la novedad pueden ser fuentes de felicidad. Wittgenstein, para quien la aspiración a la felicidad era algo sospechoso, se atuvo por consiguiente a la máxima opuesta: «Da lo mismo lo que uno coma; en esencia siempre es lo mismo», una enseñanza para ser infeliz.

La segunda regla es: *jvida social!* Epicuro descubrió que los vínculos sociales eran una de las fuentes de felicidad más esta-

bles. La amistad, la relación de pareja y la familia pueden crear un marco en el que nos sentimos bien instalados. Compartir experiencias con la pareja, con un amigo o con los hijos aumenta la sensación de felicidad. Cuando se sienten seguros, los hombres segregan oxitocina, y las mujeres liberan vasopresina, esa hormona de los ratones de la pradera de la que ya hemos hablado (véase el capítulo «Una improbabilidad trivial»). Quien vive en compañía, no está solo con sus preocupaciones y congojas. No es extraño, pues, que una buena relación de pareja, con la correspondiente frecuencia de las relaciones sexuales, sea mucho más importante para la felicidad que, pongamos, el dinero y la propiedad.

La tercera regla: *jconcentración!* Epicuro dedicó mucho tiempo a enseñar a sus discípulos a disfrutar del aquí y ahora: el aroma de las flores, la belleza de las formas, el sabor de un trozo de queso. Los goces selectos y concentrados aumentan el placer de la vida. Lo que es aplicable a nuestra relación con las cosas también lo es en cuanto se refiere a nuestra relación con las personas. Cuanto más intensa es la relación que entablamos con otra persona, tanto más profundos son el sentimiento y la empatía. Desde la perspectiva de la neurología puede enunciarse del siguiente modo: saborea tus estados de conciencia, al menos aquellos que te hagan bien. Y, sea lo que sea lo que hagamos en cada momento, debemos vivir a fondo cada situación. Quien durante una buena comida piensa que va a engorzar, o en una conversación mira constantemente el reloj, se está perdiendo su experiencia. Pensar de vez en cuando en el futuro puede ser práctico, pero pensar en el futuro constantemente hace que no disfrutemos el momento. La vida es aquello que para la mayoría de personas suele suceder mientras se afanan en hacer otros planes.

La cuarta regla: *jexpectativas realistas!* La felicidad depende en buena medida de aquello que esperamos. Es igual de erróneo exigirse demasiado que exigirse demasiado poco: ambos extremos conducen a la infelicidad. Quien se exige demasiado sufre un estrés evitable. Quien se exige demasiado poco sufre por la falta de segregación de dopamina: la falta de estímulos y la indiferencia son las consecuencias. Y la falta de empuje provoca, a su vez, que nos exijamos demasiado poco: un círculo vicioso.

La quinta regla: ¡buenos pensamientos! Posiblemente sea la regla más importante de todas. Los sentimientos de felicidad –en eso coinciden Epicuro y la psicología positiva– no son ninguna casualidad, sino una consecuencia de los pensamientos y las sensaciones «correctas». Los pensamientos correctos son aquellos que originan placer y evitan displacer. Los psicólogos recomiendan el siguiente truco: «Haz como si fueras feliz... ¡y lo serás!». No es tan fácil hacerlo como decirlo. Cuando me siento mal difícilmente tendré ánimos para estar de buen humor. No sin cierta ironía, el escritor ruso Fiodor Dostoievski, que fue un psicólogo muy sutil, expresó del siguiente modo esta moral de los buenos pensamientos: «Todo está bien. Todo. El hombre es infeliz porque no sabe que es feliz. Sólo por eso. ¡Esto es todo, todo! Quien así lo comprenda será feliz de inmediato, al instante».

Lo esencial es que, al menos hasta cierto punto, puedo elegir libremente cómo *valorar* los sucesos de mi vida. (Evidentemente podrá discutirse acerca de cuál es el grado de esta libertad.) ¿Me detengo más en los capítulos bellos del libro de mi vida o, por el contrario, me demoro en los pasajes tristes y aburridos? Algunas personas consiguen exprimir sobre todo el lado bueno de la vida; otras personas hacen todo lo contrario. Un posible método para lograr lo primero podría consistir en racionalizar de forma consciente los propios sentimientos. ¿Por qué me detengo tanto en lo negativo y me aferro a ello? Es verdad que no puedo elegir entre sentir algo de forma positiva o negativa, pero no es menos cierto que conservo cierto grado de libertad con respecto al modo como valoro mis sensaciones. Es ésta una libertad que puedo entrenar. Ser capaz de clasificar y relativizar los propios sentimientos y sensaciones es un gran arte que requiere un aprendizaje (véase el capítulo «Do be do be do»).

A menudo se ha recomendado escribir puntualmente todos los sentimientos negativos. Así, de entrada son radiografiados por el córtex y de este modo, al menos, se suavizan un poco. Tampoco puede hacer ningún daño apuntar algunos buenos contraargumentos. Los psicólogos positivos animan, incluso, a llevar un diario de la felicidad para acordarse siempre de las cosas bonitas. Otra píldora de sabiduría de la psicología de la felicidad se resume en la siguiente frase: «No te tomes demasiado en serio, ríete de ti mismo». De nuevo, es

muy fácil decirlo. ¿No debe uno ser ya capaz de hacerlo, para poder aplicarse esta medicina? A mí esta máxima siempre me recuerda a mi amigo Lutz. En un curso de formación para directivos, el *psicotrainer* pidió a los asistentes que mostraran algo más de espontaneidad. Un colega suizo de mi amigo sacó su bolígrafo y apuntó en su cuaderno pautado: «¡Ser más espontáneo!». Si bien aprender a reírse de sí mismo es un plan muy ambicioso, resulta más fácil aprender a evitar ciertas causas de displacer. Una de las más frecuentes es la comparación. Aquí resulta pertinente el dicho: ¡comparar es perder! No soy tan guapo como el modelo que posa en la revista. (Es probable que «en realidad» ni él mismo lo sea.) No gano tanto como mis antiguos compañeros de clase que han tenido éxito en la vida. No soy tan ingenioso como muchos otros. O, algo que es especialmente macabro, no soy tan *feliz* como mis hermanos. Mientras pienses así no lo podrás ser.

El sexto punto consiste en no exagerar en la búsqueda de la felicidad. Es un gran arte el de *sobrellevar con calma la infelicidad*. Muchas veces –aunque no siempre– la infelicidad tiene su parte positiva. Algunas personas que sufren terribles enfermedades afirman vivir con más intensidad desde que las contrajeron. Las crisis, las dificultades e incluso los reveses de la fortuna pueden tener efectos benéficos. Algunas crisis pueden cambiar las cosas para mejor. Andar a la greña con circunstancias y hechos que no pueden cambiarse es una pasión muy extendida, y reprobada por el psicólogo de la felicidad.

Finalmente, el séptimo punto es el de la *felicidad en el trabajo*, un aspecto muy estrechamente relacionado con el primero, el de la actividad. El trabajo es algo que nos obliga a ser activos, y la mayoría de las personas necesitan esta presión para hacer lo suficiente. Obviamente, esto no se aplica a cualquier trabajo, pero sí a muchos de ellos. El trabajo es la mejor psicoterapia. Lo peor de estar desempleado es precisamente esta falta de terapia. Es fácil que quien no trabaja se sienta inútil y decaído: demasiada poca dopamina y demasiada poca serotonina. Así lo pensaba también Sigmund Freud, para quien la felicidad consistía en «poder amar y trabajar».

Hasta aquí las siete reglas. Sobre el valor de una u otra regla, como naturalmente también sobre su utilidad, puede discutirse largo y tendido. Además, la cuestión no es tan senci-

lla, pues no basta con confeccionar una lista de reglas. La pregunta más acuciante y también la más postergada por los psicólogos de la felicidad es la siguiente: ¿cuál es exactamente mi margen de maniobra? Aunque la psicología positiva explota cualquier nuevo descubrimiento de la neurociencia, por otro lado esquivaba el debate fundamental acerca de la cuestión esencial: «¿Puedo querer lo que quiero?». Y es que, ¿para qué sirven las máximas más inteligentes si no soy libre de llevarlas a la práctica? Esta pregunta apunta a un ámbito de problemas muy interesante.

¿Hemos aclarado con todo esto la cuestión de la felicidad? Desde el punto de vista filosófico puede que sí. Desde el punto de vista psicológico, en cambio, todavía queda mucho por descubrir. ¿Por qué algunas personas viven con una rutina tan sólida que resulta difícil creer que ésta sea su primera vida? ¿Por qué ciertas personas saben siempre exactamente lo que les conviene? ¿Y por qué la mayoría de nosotros nos equivocamos o nos precipitamos? Seguramente no se debe a que los unos entiendan más sobre la felicidad que los otros, ya que los artistas de la vida rutinaria no son siempre las personas más felices. ¿Se sobrevalora la felicidad? ¿No son, a fin de cuentas, lo mismo una vida feliz y una vida lograda? ¿Existe algo que sea más importante que la felicidad?

UTOPIA

La máquina de Matrix

¿Tiene sentido la vida?

«Te explicaré por qué estás aquí. Estás aquí porque sabes algo, aunque lo que sabes no lo puedes explicar, pero lo percibes. Ha sido así durante toda tu vida. Algo no funciona en el mundo, no sabes lo que es, pero ahí está..., como una astilla clavada en tu mente. Y te está enloqueciendo. Esta sensación te ha traído hasta mí.»

No busques esta frase en una obra filosófica; no la encontrarías. Quien la dice es Morfeo, un personaje de la película de ciencia ficción *Matrix*, escrita y dirigida por los hermanos Andy y Larry Wachowski. La cinta fue un gran éxito cinematográfico del año 2000... y con razón: apenas ha habido en la historia otra película tan filosófica sobre el ser y no ser, sólo comparable, quizá, con *Orphée* de Jean Cocteau, del año 1949.

La película relata la historia del *hacker* informático Neo, que se pasa la vida buscando a una persona, Morfeo, y la respuesta a una pregunta: ¿qué es Matrix? Morfeo y los suyos, al darse cuenta de que sus enemigos están buscando a Neo, deciden entrar en contacto con él. Otra *hacker*, Trinity, le conduce hasta Morfeo y hasta la respuesta que busca. Pero para obtenerla debe renunciar a su vida anterior y a todo lo que había conocido antes. Acepta y se traga la pastilla roja (en vez de la pastilla azul, que supondría quedarse donde está). Morfeo le cuenta entonces que el mundo en el que él y todos los demás creen vivir no es el mundo real, sino un espacio virtual creado por una red de ordenadores: la Matrix. Después de que los seres humanos hicieran inhabitable el planeta, los ordenadores se

hicieron con el dominio del mundo. Tomaron el mando, crearon la Matrix y ahora utilizan a los seres humanos como fuente de energía. Para poder explotarlos, los conservan en cámaras llenas de un líquido nutriente y, mediante un cable conectado a su cerebro, les crean la ilusión de una vida simulada. Acicateado por Morfeo, Neo se libera de Matrix tras una larga y difícil lucha. Al final se convierte en una especie de figura cristológica, en un redentor de la humanidad.

La película bebe de toda una serie de modelos, sobre todo de las novelas *Diarios de las estrellas* y *Así habló el Golem*, del autor de ciencia-ficción polaco Stanislaw Lem. El tema de la vida en un mundo virtual también se encuentra en la novela *Simulacron-3*, del norteamericano Daniel Galouye, que cuenta a su vez con dos adaptaciones cinematográficas. Además, *Matrix* aprovecha algunas ideas del filósofo francés Jean Baudrillard y echa mano de varios motivos de la gnosis cristiana. No obstante, el *copyright* de la idea de que la existencia en la Tierra es una existencia falsa no lo tienen ni los hermanos Wachowski ni Galouye, Lem o Baudrillard, sino que le corresponde al filósofo griego Platón.

Probablemente hacia el 370 a.C. Platón escribió el libro VII de *La República* (la obra más conocida e influyente de este filósofo), donde encontramos su famosa «alegoría de la caverna». En este mito, Platón describe una gruta cavernosa en la cual permanecen desde el nacimiento unos hombres hechos prisioneros por cadenas que les sujetan el cuello y las piernas, de forma que únicamente pueden mirar hacia la pared del fondo de la caverna. Justo detrás de ellos se encuentra un muro con un pasillo y, seguidamente y por orden de lejanía respecto de los hombres, una hoguera y la entrada de la cueva que da al mundo, a la naturaleza. Por el pasillo del muro circulan hombres portando objetos cuyas sombras, gracias a la iluminación de la hoguera, se proyectan en la pared que los prisioneros pueden ver. Aunque sean los hombres portadores de objetos los que hablan, parece como si las que lo hicieran fueran sus sombras. Sin saber lo que sucede a sus espaldas, más allá de su percepción, los habitantes de la caverna creen que las sombras son el mundo verdadero. Y no hay escapatoria de esta existencia ni de este error. Si un prisionero se escapara de la cueva y llegara a contemplar la luz del sol, comprendería lo que suce-

de en la caverna pero no podría hacérselo entender a los otros, pues lo que les contara estaría más allá de su capacidad de imaginación. El que regresara del mundo real «daría que reír y se diría de él que, por haber subido arriba, ha vuelto con los ojos estropeados». Para que nos les sucediera a ellos lo mismo, los hombres de la caverna matarían a todo aquel que intentara liberarlos de las cadenas y hacerlos subir.

Desde luego, con su alegoría Platón no pretendía dar materia para el guión de una película de ciencia ficción o de un *psicotriller*. Lo que quería demostrar era que la razón filosófica debía liberarse gradualmente de la realidad aprehensible por los sentidos para poder acercarse a la verdadera naturaleza de las cosas. Platón creía que la capacidad cognoscitiva de los sentidos tiene menos valor que la de la razón abstracta. No obstante, con su alegoría, que pone de manifiesto que los seres humanos podemos ser engañados por nosotros mismos o por otros poderes, Platón se convirtió en el padre de todas las visiones futuristas del tipo de *Matrix*. Y, en éstas, debemos detenernos un momento. En la película de los hermanos Wachowski, Neo logra liberarse de su vida ficticia, a pesar de que en ella no le iba nada mal. ¿Por qué lo hace? Todavía podríamos ir más lejos de lo que va la película e imaginar que la vida en Matrix fuera un paraíso. Mientras estuviera conectada a Matrix, una persona podría escoger libremente la vida que quisiera tener. Podría llevar una vida maravillosa en el cuerpo de George Clooney o de Scarlet Johansson, podría marcar el gol de su vida con la pericia de Ronaldinho o Kaká y dormir cada noche con la pareja de sus sueños. Pero, a diferencia de lo que sucede en la película *Matrix*, el protagonista de nuestro ejemplo sabe que todo es producto de sus deseos, que el mundo en el que vive no es real, a pesar de que la ilusión de realidad sea total. ¿Cuáles crees que son las posibilidades de que esta persona quiera vivir a la larga en estas circunstancias?

A bote pronto quizá te parecerá que esto constituye una experiencia feliz, una especie de *Second Life* sin riesgos y vivida con todo el cuerpo. Pero ¿para siempre? ¿Cómo sería una vida en que uno tuviera éxito sin cesar?, ¿en la que a cada momento uno dispusiera de todo lo necesario para ser feliz? ¡Una vida horrible!

Es evidente que existe algo más importante que la felicidad, pues una felicidad garantizada nos aburriría de una forma

espantosa. En la vida todo adquiere valor por contraste. Es deseable mucha felicidad, pero no lo es una felicidad constante. El escritor y autor de teatro irlandés George Bernard Shaw, que era un filósofo inteligente, lo sabía bien: «¡Felicidad durante toda la vida! Nadie lo podría soportar; sería un infierno». Pero no es sólo el terror que produce una felicidad uniforme lo que hace que la vida en Matrix sea tan inquietante. Todavía peor es la idea de que uno mismo no pueda decidir sobre su vida. La autodeterminación es un bien tan importante que para la mayoría de las personas una felicidad determinada por otros no resulta una idea seductora. Cada cual debe crear y trabajar su propia felicidad; si es regalada, en cambio, la felicidad pierde su valor. ¿Qué importancia tendrían las victorias, si uno no pudiera perder? Y qué aburridos son los libros en los que uno sabe que todo va a salir tan bien como uno desea. La felicidad, por tanto, como dijo el escritor ruso Lev Tolstói, «no consiste en poder hacer lo que uno quiera, sino en querer siempre lo que se hace».

No sé si esto te convencerá, pero para mí la respuesta de Tolstói se acerca mucho a lo que suele llamarse «el sentido de la vida». Es cierto que actualmente muchos filósofos se niegan a ocuparse seriamente de este tema, que a su juicio está relacionado con los libros de autoayuda y el esoterismo superficial. La pregunta por el sentido, que en otro tiempo fue música seria, hoy se ha convertido en música ligera. Con todo, en otra época llegó a ser muy importante. Cuando, hace más de 2.400 años, los griegos sentaron las bases de lo que hoy se conoce como filosofía occidental, intentaron precisamente responder a esta pregunta, a pesar de que en griego antiguo no existe ninguna expresión equivalente a lo que en castellano se designa con el sintagma de «sentido de la vida». No obstante, en el fondo la pregunta era idéntica: ¿qué es lo que importa? ¿Qué es lo que importa más y qué es lo que importa menos?

En este libro hemos conocido a muchos filósofos que, cada uno a su manera, han intentado dar una respuesta directa o indirecta a esta pregunta. Y al igual que al final de una obra de teatro todos los actores salen a saludar, ahora algunos de ellos volverán a tomar la palabra en un repaso sumario.

Los filósofos anteriores a la Ilustración, por ejemplo Descartes, no se ocuparon de este tema. Para ellos, el sentido general

del mundo no era una pregunta propia del ser humano, sino una respuesta ya dada por Dios. Los hombres que vivieron en la Edad Media, el Renacimiento o el Barroco no tuvieron, por tanto, que preocuparse por la cuestión del sentido. La Iglesia les decía cuáles eran las ideas y los propósitos de Dios con el hombre, y con esto bastaba. Fue aquel giro decisivo que situó a nuestra conciencia en el centro del mundo, donde antes se encontraba el orden del mundo preestablecido por Dios, el que llevó de inmediato a la formulación de la pregunta por el sentido. Así pues, el ser humano no empezó a ocuparse propiamente de la cuestión del sentido de la vida hasta finales del siglo XVIII y principios del XIX.

Para Immanuel Kant, el sentido de la vida estribaba en cumplir el deber moral. Esto, como ya se ha dicho, resulta bastante magro como sentido de la vida. Según Jean-Jacques Rousseau, el secreto era poder vivir conforme a la propia naturaleza. El ser humano nunca debía hacer lo que no quisiera hacer. Para Jeremy Bentham, el sentido de la vida consistía en el máximo grado posible de placer para uno mismo y para los demás. William Paley consideraba que el sentido de la vida humana era el máximo número posible de «obras útiles».

A mediados del siglo XIX esta pregunta experimentó un auténtico *boom*. Los sucesores filosóficos de Kant, Fichte y Hegel quedaron algo perplejos ante las obras monumentales de sus predecesores y se encogieron de hombros. A pesar de la impetuosidad con que la filosofía había querido mostrar su superioridad en el pasado, y pese a que había tratado de presentarse como la disciplina general que respondería a todas las preguntas de la vida, no había logrado ofrecer una respuesta convincente a la pregunta acerca de qué es una vida lograda. La historia de la filosofía había construido grandes edificios de ideas, pero todos ellos descansaban sobre una delgada base en lo que se refería a los conocimientos sobre la vida práctica.

Arthur Schopenhauer, Søren Kierkegaard, Ludwig Feuerbach y, de forma indirecta, también Karl Marx intentaron, cada uno a su manera, dar una nueva respuesta a la vieja pregunta. Schopenhauer negó con vehemencia que el hombre viviera «para ser feliz». Puesto que es inevitablemente el esclavo de su voluntad, no queda mucho margen para un sentido libre y superior. Únicamente el arte, en especial la música, pro-

porciona al ser humano un goce de calidad superior. Friedrich Nietzsche y Sigmund Freud suscribieron esta concepción. Para ellos, ya la sola pregunta por el sentido de la vida era la expresión de una debilidad física o espiritual. Un hombre sano no necesita que su vida tenga un sentido superior. Lo que necesita para ser feliz es la música (Nietzsche) o el amor y el trabajo (Freud). Para Ernst Mach, la pregunta por el sentido de la vida se disolvía juntamente con el yo. Si la mariposa ya no tiene el mismo yo que el gusano de seda, si el niño tiene otro yo que el viejo, entonces ya no merece la pena buscar un sentido general que pueda aplicarse a todas las vidas. La intuición sobre lo que son las preguntas realmente importantes –Mach la llamó la «economía mental»– evita por todos los medios pararse en el «sentido de la vida».

Los grandes pensadores del siglo xx se han caracterizado sobre todo por su rechazo a las respuestas claras o por declararse incompetentes a este respecto. Un ejemplo especialmente palmario lo ofrece Ludwig Wittgenstein, para quien la pregunta por el sentido de la vida pertenecía a la categoría de las «preguntas absurdas». Para el vienés, la misma naturaleza de esta pregunta implica que no pueda dársele una respuesta positiva. «Pues incluso las personas que tras largas dudas llegaron a comprender el sentido de la vida [no pudieron] decir en qué consiste este sentido.» Según Sartre, en cambio, el sentido de la vida consiste en realizarse por medio de la acción. Dado que el mundo en conjunto no tiene ningún sentido, me queda la posibilidad de crear mi propio sentido. Este sentido aparece y desaparece como *work in progress* en la vida de cada individuo. Para Peter Singer, sin embargo, esta creación de sentido individual es asocial. Para él, de lo que se trata es de empujar un poco más hacia delante la piedra del bien y «convertir el mundo en un lugar mejor».

También la biología evolutiva ha ofrecido algunas explicaciones acerca del sentido de la vida, pero lo mejor que se puede hacer es ignorarlas. «Adaptación y mutación»: según el biofilósofo estadounidense Daniel Dennett, estos dos principios de la evolución son aplicables a todas las cuestiones de la cultura humana. Para Dennett, el sentido natural es igual al sentido humano. Para un sociólogo como Niklas Luhmann, esta equiparación es absurda, pues el «sentido» sólo se da con la co-

municación. El sentido es una conquista evolutiva específicamente humana, ya que la comunicación simbólica mediante el lenguaje no se puede explicar a partir de la aspiración de los genes por el *fitness* y una buena descendencia. El ser humano no es únicamente naturaleza. Si lo fuera, seguramente no sería capaz de destruir mediante la técnica las bases de su propia existencia, clara paradoja que refuta la tesis biológica de la adaptación como un principio vital de validez general.

Es evidente que tampoco la neurociencia puede responder a la pregunta por el sentido de la vida. El «sentido» no es una unidad de medida científica, ni un objeto, ni un proceso electrofisiológico. El sentido es, por consiguiente, invisible. O, dicho de otro modo, la balanza no es capaz de medir su propio peso.

Actualmente la pregunta por el sentido de la vida sólo se puede responder de forma subjetiva: ¿qué sentido veo yo en *mi* vida? El motivo de ello es sencillo. El sentido no es una propiedad del mundo o de la naturaleza, sino una construcción típicamente humana. El «sentido» es una necesidad y una idea de nuestro cerebro de vertebrados. Visto así, no podemos aspirar a encontrar un sentido en el mundo, sino que debemos *dárnoslo* a nosotros mismos. La pregunta por el sentido, por tanto, es una pregunta humana. Aunque se pregunte por el sentido objetivo de la naturaleza, siempre se pregunta mediante concepciones humanas, y éstas dependen de nuestra conciencia, esto es, de la lógica humana y del lenguaje humano.

Posiblemente la razón más importante de nuestra necesidad de sentido sea nuestra conciencia de que algún día moriremos. No es ninguna idea halagüeña para un cerebro la de saber que cada día que pasa, cada hora, cada segundo que pasa, lo acerca a su extinción. Algunos paleoantropólogos trazan la frontera que separa a los animales y a los humanos precisamente en la conciencia de la propia muerte.

Así pues, la pregunta por el sentido es un caso especial y específicamente humano, y, como cualquier conocimiento humano, depende de las experiencias personales. Por ello, sólo podemos encontrar, como mucho, nuestro *propio* sentido de la vida. Pero entonces, ¿por qué nos gusta tanto hablar sobre *el* sentido de la vida? ¿Y por qué la vida sólo debería tener ese *único* sentido? También es muy humana la necesidad de algo que sea único. Es obvio que pensamos mucho más a fondo

sobre el sentido de la vida que en averiguar por qué y con qué criterios lo buscamos. Dicho con otras palabras, lo investigamos todo menos nuestra búsqueda. Algunos escritores perspicaces se han divertido a costa de esta peculiaridad. «Si no hay ningún sentido, esto nos ahorra un montón de trabajo, ya que entonces ya no tenemos que buscarlo», escribió Lewis Carroll en *Alicia en el país de las maravillas*. Y el ingenioso autor de aforismos inglés Ashleigh Brilliant todavía dio una vuelta de tuerca al afirmar: «Mejor que la vida no tenga sentido a que tenga un sentido que yo no pueda aprobar».

La idea de que la vida tiene un sentido determinado quizá no sea, a fin de cuentas, un pensamiento muy agradable. No deja de ser significativo que la pregunta por el sentido de la vida se suela modificar con el paso de la edad. Mientras que de joven uno todavía busca un sentido objetivo, una meta de la vida, en la edad madura uno suele preguntarse: ¿ha tenido algún sentido *mi* vida? Una pregunta que también se puede formular como sigue: ¿he vivido de forma correcta? Así, la pregunta por el sentido de la vida reduce en gran medida su pretensión de conocimiento. Lo que era una reflexión filosófica se convierte más bien en un balance psicológico y, en caso de duda, en una autojustificación. Entonces ya no se trata tanto de «sentido» como de cumplimiento: ¿he hecho de mi vida algo que me haya alegrado y todavía me alegre?

Muchos biólogos aprobarían lo siguiente: el objetivo de la vida es vivir. Así lo pensó sin duda la naturaleza, o al menos así lo habría hecho si pudiera pensar. Sin embargo, las proteínas y los aminoácidos tienen unas propiedades distintas de las del sentido. Posiblemente la respuesta más bella de las ciencias naturales la ofrezca la novela *La guía del autoestopista galáctico*, del autor de ciencia-ficción inglés Douglas Adam. En esta novela, los extraterrestres construyen un ordenador llamado Pensamiento Profundo (*Deep Thought*) para obtener la respuesta a la pregunta de todas las preguntas: «¿Cuál es el sentido de la vida, del universo y de todo lo demás?». El ordenador hace cálculos y más cálculos. Finalmente, tras 7,5 millones de años, Pensamiento Profundo advierte a los extraterrestres que el resultado no les va a gustar. Tras mucho hacerse de rogar, escupe a regañadientes la respuesta de todas las respuestas: «¡Cuarenta y dos!». En efecto, los extraterrestres se llevan un

chasco, pero Pensamiento Profundo intenta defenderse. Siguiendo a Wittgenstein, alega que la pregunta que se le ha planteado es una pregunta absurda. Cuando se pregunta con tanta imprecisión que ni siquiera se puede medir la propia pregunta... ¿cómo apañárselas entonces con la respuesta? Pensamiento Profundo propone que se construya un ordenador más potente, que él mismo ha diseñado, para que pueda encontrar la respuesta a una pregunta correctamente formulada. Se construye el nuevo ordenador y éste se pone a buscar la pregunta. Este proceso de búsqueda, como más tarde se verá, no es otra cosa que... la Tierra. Sin embargo, la Tierra nunca llega a formularse la pregunta correcta, y cinco minutos antes de que concluya su programa de diez millones de años la hacen explotar... para construir en su lugar una autopista espacial.

Quizá los escritores y los autores de aforismos sean los únicos que conozcan la verdad. «Creo que, en última instancia, el hombre es un ser tan libre que no se le puede disputar el derecho de ser lo que cree ser», escribió el físico y literato alemán Georg Christoph Lichtenberg. Y esta sentencia es literalmente aplicable a la pregunta por el sentido. En las *Crónicas de Prydain* de Lloyd Alexander, mi libro preferido cuando era niño, el mago Dalben le dice al joven huérfano Taran, que busca el sentido: «A menudo la búsqueda de una respuesta es más importante que la propia respuesta». De niño y de adolescente, al igual que Taran, me molestaba un poco esta respuesta. Me parecía una respuesta cobarde. Me sonaba a excusa, aunque la dijera un mago viejo y sabio. Hoy pienso que Dalben tenía razón, al menos cuando se trata de una pregunta tan imponente como la pregunta por el sentido. Pues los únicos que de veras supieron lo que es el sentido de la vida fueron los Monty Python en su película del mismo título: «Bueno, ahí va el sentido de la vida. En realidad no es nada especial. Intenta ser amable con la gente, evita las comilonas, lee de vez en cuando un buen libro, no rehúyas las visitas y trata de vivir en paz y armonía con todas las razas y naciones». Y, si me lo preguntas a mí, te diría: no pierdas la curiosidad, lleva a cabo tus buenas ideas y llena tus días de vida, y no tu vida de días.