

INTRODUCCIÓN al libro *¿Cómo vivir? Acerca de la vida buena*, Los Libros de la Catarata, Madrid 2011, p. 7-66; corregida y aumentada posteriormente.

Vivamos bien

Jorge Riechmann

UNA VIDA MEJOR. UNA VIDA CON MEMORIA DE ELEFANTE Y SED DE CAMELLO Y OJO DE LINCE, BRÚJULA DE CORMORÁN, SOLIDARIDAD DE HORMIGA, PRECISIÓN DE ABEJA, UNA VIDA CON FIDELIDAD DE CISNE Y SONRISA DE CHIMPANCÉ Y DELICADEZA DE LIBÉLULA Y PIEL DE LEOPARDO, CONVERSACIÓN DE BOSQUE, MAJESTAD DE CORDILLERA Y SIEMPRE EL CUENTO DE NUNCA ACABAR...

Guadalupe Grande (fragmento de *Hotel para erizos*)

Introducción: la industria felicitaria

Durante la última década la búsqueda de la felicidad ha generado libros de venta masiva (muchas veces dentro del género “autoayuda”), iniciativas de “desarrollo personal”, cursos académicos, cursillos y seminarios de toda clase, y una miríada de itinerarios de autoempleo... Se ha desarrollado una vigorosa industria (en parte académica) de iniciativas y estudios felicitarios. Existe un *Journal of Happiness Studies* y también una *World Database of Happiness* (con sede, ésta última, en la Universidad Erasmo de Rotterdam de Holanda). Un ex empresario reconvertido a “gurú” del crecimiento personal trata de fundar un “movimiento social Wikhappiness”. Y la cosa culmina --de momento-- cuando una gran multinacional funda el INSTITUTO COCA-COLA DE LA FELICIDAD, que se dedica a organizar congresos internacionales sobre el asunto (el primero de ellos en Madrid, 19 y 20 de octubre de 2010, bajo la dirección de Eduard Punset).

Con buen criterio, José I. González Faus critica el *imperativo de la felicidad* emparentado con el *nihilismo light* que prevalece en el Occidente contemporáneo, y nos recuerda el elocuente subtítulo de una obra de éxito de Pascal Bruckner: “El deber de ser feliz”. Sin una “felicidad” asociada a los comportamientos consumistas no funcionaría nuestro sistema económico (González Faus 2010: 16). La felicidad --o al menos la felicidad fingida-- se vuelve prácticamente obligatoria en una sociedad donde el *marketing* se convierte en el medio omnipresente que tiende a corromper toda la cultura. Y parece sensato desconfiar de quienes nos hablan de felicidad mientras que en realidad se refieren a la venta de mercancías...

Uno se siente tentado a desechar airado la cuestión, quizás para dedicarse solo a la fotografía de aves, la poesía mallarmeana, la vida monástica benedictina o la

cata de vino blanco... Pero no conviene ceder a ese impulso. La cuestión de la vida buena estuvo, está y estará con nosotros: como ningún programa genético ni dispositivo de instintos responde por nosotros a la pregunta “cómo vivir”, y como las respuestas previstas en el repertorio cultural a nuestro alcance no nos convencen del todo, en realidad no podemos dejar de planteárnosla.

“El género humano tiene como meta común la felicidad”

“En todas las épocas, y en cada una a su manera, el género humano tiene como meta común la felicidad; desatinaríamos si, como Rousseau, ensalzáramos tiempos que ya no son y nunca fueron”, escribe Johann Gottfried Herder en su *Diario de mi viaje del año 1769* (lo cita Safranski en 2009: 25). La felicidad ha sido considerada la meta común del género humano no sólo dentro de nuestra cultura occidental (podríamos acumular los ejemplos):

“Los diversos filósofos musulmanes [como Al-Farabi, Avicena y Averroes], en su extensión y ocasional revisión de nociones clásicas [griegas], vincularon la ética al conocimiento teórico, que había de adquirirse por medios racionales. Dado que los seres humanos son racionales, las virtudes y cualidades que éstos abrazan y practican se concebían como fomento del fin último de los individuos y de la comunidad. Este fin era el logro de la felicidad.” (Nanji 1995: 176)

También desde el marxismo contemporáneo (más o menos aristotelizante) de Terry Eagleton: “No podemos preguntarnos razonablemente *por qué* debemos intentar ser felices. No se trata de un medio para otro fin, como generalmente lo son el dinero o el poder. Se asemeja, más bien, al deseo de que nos respeten. Ansiar algo así parece simplemente formar parte de nuestra naturaleza” (Eagleton 2008: 173).

Las voces discordantes son escasas, aunque a algunas de ellas hay que reconocerles gran peso... Arthur Rimbaud, a un amigo suyo que le decía que era feliz, le reprochó: “¡Cómo has podido caer tan bajo!” Y en la misma vena antiburguesa Friedrich Nietzsche sostenía que “el ser humano no aspira a la felicidad: sólo el inglés hace eso” (aforismo 12 de las “Sentencias y flechas” de *Crepúsculo de los ídolos*, Nietzsche 1979: 31). ¿Quizá se está refiriendo Nietzsche a una *happiness* como mero sentimiento subjetivo? Más abajo volveremos sobre la cuestión.

Los cuatro *purusharthas* en la India clásica, y los tipos de vida en Aristóteles

Pensar sobre la felicidad, o sobre la vida buena, entraña reflexionar sobre las metas o fines de los seres humanos. Para la ética hindú clásica (que deriva de los Vedas), cuatro son los *purusharthas* o fines humanos, los afanes en la vida que tienen valor intrínseco, a saber:

1. *artha*, los intereses materiales;
2. *kama*, el placer y la satisfacción afectiva;
3. *dharma*, las obligaciones sociales e individuales que resultan de una forma de vida “orgánica” e integrada;
- y 4. *moksha*, la liberación (a través de la cual el individuo sale de *samsara*, la rueda de la existencia cíclica) (Bilimoria 1995: 86-87).

Tiene interés contrastar esta visión con la de Aristóteles, el gran filósofo griego (y biólogo, y lógico, y teórico del arte, y varias cosas más, como es sabido). Para él hay varios tipos de vida y algunos --los “ocupados en las cosas necesarias”-- ni siquiera permiten aspirar a la vida feliz (*eudaimonía*):

1. La vida de los “entregados a negocios vulgares”, que buscan la fama.
2. La vida de quienes se consagran a “actividades lucrativas”, básicamente compraventa de mercancías.
3. La vida de quienes practican “oficios productivos”, con lo que se refiere a “sedentarios y asalariados” (*Ética eudemia*, 1215 a).

Más allá de los condenados a la necesidad, tenemos “tres géneros de vida entre los que eligen quienes pueden hacerlo: la vida política, la filosófica y la del placer” (*Ética eudemia*, 1215 b):

1. La vida política (político-social, diríamos hoy), para Aristóteles, se endereza al logro de acciones nobles para el bien de la *polis*. El bien que al que se aspira es la virtud.
2. La vida filosófica persigue el conocimiento de la verdad (todo tipo de investigaciones teóricas sin restricción) y la prudencia (*frónesis*).
3. La vida entregada al placer busca los goces corporales.

Parece claro que comenzar a reflexionar sobre la felicidad enseguida introduce las cuestiones del sentido de la vida, y de la vida buena... *Felicidad, sentido de la vida y vida buena constituyen un plexo de cuestiones relacionadas entre sí*. Conviene recordar aquí, de entrada, que la mayoría de los autores contemporáneos que se adentran en este bosque de cuestiones parecen llegar a algunas conclusiones similares: *una vez nuestras necesidades físicas básicas están cubiertas, más cosas materiales no logran aumentar nuestra felicidad*. Podemos cifrar dos modos básicos de existencia en tener o ser, y el segundo debería prevalecer sobre el primero, diríamos en los clásicos términos de Erich

Fromm... Según la mayoría de estas indagaciones contemporáneas, *la amistad, los vínculos familiares, la autoaceptación, y el sentido en nuestras vidas* serían los principales factores determinantes de nuestra felicidad. “El descubrimiento más consensuado de la investigación sobre los factores de la satisfacción es que la felicidad está determinada por la profundidad y la amplitud de los vínculos sociales” (Robert Putnam en *Bowling Alone*, citado en Kempf 2010: 148). Sobre esta cuestión habremos de volver más abajo.

Nuestra perspectiva

Si hubiera que resumir brevemente la perspectiva desde la cual hemos trabajado en este librito, cabría indicar tres rasgos. En primer lugar, *naturalismo*. Los seres humanos somos seres naturales, finitos y vulnerables (y no, pongamos por caso, almas eternas encerradas en la prisión de un cuerpo corruptible). Es importante saber qué clase de seres somos (la pregunta antropológica) a la hora de examinar las condiciones de una posible vida buena.

En segundo lugar, *inmanencia*. Nuestro horizonte es terrenal (y no supraterranal o trascendente). Con ello, ya estamos descartando algunas prestigiosas concepciones tradicionales de la felicidad (por ejemplo, como bienaventuranza en un más allá después de la muerte). Podríamos sintetizar ese “naturalismo de la inmanencia” en un *materialismo* bien entendido (quiero decir, materialismo más en el sentido de Marx que en el de Madonna):

“Lo que impide que el radical se desplome en la desesperanza política [descreyendo de las posibilidades de transformación sociopolítica] es el materialismo. Por tal entiendo la creencia según la cual la mayor parte de la violencia y la injusticia es el resultado de fuerzas materiales, y no de las predisposiciones viciosas de los individuos. Corresponde a ese materialismo, por ejemplo, no esperar que las personas que padecen privación y opresión se comporten como San Francisco de Asís. A veces sí lo hacen, pero entonces es el carácter inesperado en sí de dicha conducta el que más nos impresiona. La virtud depende hasta cierto punto del bienestar material. (...) Lo opuesto al materialismo así entendido sería el moralismo: la creencia según la cual los actos buenos y los actos malos son absolutamente independientes de sus contextos materiales. (...) Los radicales no creen que transformar esos entornos signifique producir una sociedad de santos. Ni mucho menos. Hay razones de sobra (freudianas y de más clases) para creer que buena parte de la maldad humana sobreviviría incluso al más profundo de los cambios políticos. Todo materialismo auténtico que se precie como tal debe ser consciente de los límites de lo político y, con ello, de nuestra situación como especie material que somos.” (Eagleton 2010: 146-147)

En tercer lugar, *continuidad entre ética y política*. Creo que la ética es no parcial ni circunstancialmente, sino de modo intrínseco, “ética social” y ética política; y la política democrática —como defendieron Manuel Sacristán y Francisco Fernández Buey— puede pensarse como *ética de lo colectivo*. (Como se sabe, la

Ética nicomaquea de Aristóteles trata de política, y la obra denominada *Política* se presenta como su continuación lógica.)

Feliz, happy, glücklich, hereux... eudaimon

El campo semántico de la palabra “felicidad” varía en las diversas lenguas. En inglés “feliz” equivale a menudo a “contento” (“¿eres feliz con ese *pudding*?”), de ahí el dicho alemán *I am happy, aber glücklich bin ich nicht*. En francés o en polaco, “felicidad” puede significar un azar oportuno (“*hereusement*, llegué a tiempo a la *Gare du Midi*”) (Cf. Kolakowski 2008: 42). Pero ¿de qué hablamos cuando hablamos de felicidad? Creo que hay que distinguir dos sentidos principales:

1. A veces, hablamos de *sensación o sentimiento de felicidad*. “Me siento feliz” es un juicio indudablemente subjetivo, que remite a un sentimiento de satisfacción...
2. A veces de *vida lograda, plena o cumplida* (la *eudaimonía* griega, que suele traducirse simple pero equívocamente por “felicidad” sin más).

Eudaimonía es en efecto el término griego --crucial en todos los debates éticos de la Antigüedad-- que suele traducirse por “felicidad”. Etimológicamente remite a la cualidad de quien posee un buen *daimon* o espíritu protector. Alguien, por tanto, venturoso, bendecido por la fortuna.

La traducción usual al castellano es insatisfactoria en cuanto que *felicidad*, hoy en día, denota sobre todo una sensación subjetiva de satisfacción o placer. Se ve claramente que la palabra griega apunta hacia otra cosa si consideramos la máxima de Solón que dice “no llames *eudaimon* a ningún hombre hasta que ha fallecido”. *Eudaimonía* quiere decir más bien *vida cumplida, vida lograda*: y decir de alguien que es *eudaimon* se asemeja a un juicio objetivo acerca de la totalidad de su vida.

El placer: hedonismo

Sobre todo cuando hablamos de la felicidad como sentimiento subjetivo, surge enseguida la cuestión del placer. ¿Puede identificarse la vida feliz con la vida placentera? En la antigua Grecia, las dos principales escuelas filosóficas que defendieron algo así --*hedonismo*, con más o menos matices-- fueron los cirenaicos y los epicúreos.

Aristipo de Cirene, discípulo de Sócrates, fue fundador de la *escuela cirenaica que identificaba el bien con el placer*. De los sofistas heredó una gnoseología escéptica: “Sólo podemos estar seguros de las sensaciones.” Consideraba incognoscibles las cosas tal como son en sí mismas. Por eso no podía sostener como ideal de vida la racionalidad y la búsqueda de la verdad. Por el contrario, era partidario de basar la vida en las sensaciones, único dato seguro. Si nos atenemos a lo que éstas nos dicen, encontraremos –según Aristipo-- que *el bien es el placer* y que sólo éste puede servir como medida para juzgar los demás valores.

Dice Aristipo el placer es un “movimiento suave”, a diferencia del *dolor* que es un “movimiento áspero”. Para conseguir el placer hace falta *sabiduría* y *prudencia*. Ellas señalan al hombre lo que le conviene, enseñándole a *evitar no sólo el dolor sino también aquellos placeres que son causa de dolor*. Sobre esto último insistirá también Epicuro de Samos, para quien “principio y raíz de todo bien es el placer del vientre. Incluso los actos más sabios e importantes a él guardan referencia” (Epicuro 1974: 151). Y en p. 73: “El mayor placer está en beber agua cuando se tiene sed y comer pan cuando se tiene hambre.”

“Se podría calificar de ‘apolíneo’ el talante de la felicidad buscada por Epicuro (...) como opuesto a esa imposible felicidad ‘dionisiaca’, más romántica, basada en el intenso placer de un instante supremo. Es el placer limitado y cotidiano el que da sentido a la vida, no la nostalgia del paraíso desenfrenado.” (Carlos Carcía Gual y Eduardo Acosta en su edición de Epicuro 1974: 73).

Para Epicuro la *eudaimonía* no es otra cosa que la *ausencia de dolor físico* (que generalmente es breve y provisional) junto con un *estado de ánimo libre de cualquier turbación o pasión (ataraxia)*. Recordemos asimismo el célebre *tetrapharmakon* del pensador de Samos, la “cuádruple medicina”: *no temer a los dioses, no temer a la muerte, tender hacia el placer, huir del dolor* (*Máximas capitales*, 1-4).

Crítica del hedonismo simple

Aristóteles muestra una muy matizada posición respecto al placer (*hedoné*). Éste es para el Estagirita en su *Ética nicomaquea* --abreviaremos EN-- *perfección de la actividad* (EN X, 4). “El placer perfecciona la actividad, no como la disposición que le es inherente, sino como cierta consumación a que ella misma conduce, como la juventud a la flor de la vida. Por consiguiente, siempre que lo que se piense o se percibe por los sentidos sea como debe, y lo sea igualmente la

facultad que juzga o contempla, se dará en la actividad el placer.” (EN 1174 b)

Como indica Pierre Aubenque, en el libro X de la EN

“Aristóteles se entrega a la demostración, contra Eudoxio, de que el placer no es el bien soberano, pero también --esta vez contra Espeusipo-- que el placer no debe excluirse de la definición de felicidad. (...) El placer no es un proceso (*genesis*) y, por consiguiente, algo indeterminado, sino que es un acto (*energía*) o, más precisamente, un exceso de acto que se añade ‘como la juventud a su flor’, a toda actividad perfectamente conseguida en su género. El placer no es, por consiguiente, la felicidad, pero la acompaña legítimamente.” (Aubenque 1984: 234)

Convengamos entonces con Aristóteles --y otros, claro-- en que, aunque los goces y placeres forman parte de una vida lograda (*eudaimonía*), ésta no equivale sin más a “vida placentera”. En cualquier caso: resulta crucial si mi placer (o mi florecimiento personal como *eudaimonía*) se paga con el sufrimiento (o el desmedro) de otros, o si no es así. Nunca somos individuos aislados, sino que – como solía recordar Ramón Fernández Durán— somos interdependientes y ecodependientes.

El placer, los placeres: cuántos quebraderos de cabeza han dado a los filósofos, desde los antiguos griegos hasta hoy... En realidad bastaría una máxima sencilla: *ningún puritanismo –ningún sadismo*. Si fuéramos capaces de atenernos a eso...

Eudaimonismo aristotélico

Desechada la idea de “vida buena” como simple hedonismo, podemos considerar una idea aristotélica de *felicidad como florecimiento personal* (en el sentido de *desarrollo armónico de las capacidades propias*): y a esto cabe llamarlo *eudaimonismo* (véase “Capacidades esenciales y florecimiento de los vivientes”, capítulo 4 de Riechmann 2005a).

“La felicidad es una actividad, y no algo de que se dispone como una cosa que se posee. Ser feliz es vivir y actuar”, escribe el Estagirita en la *Ética nicomaquea*. Pero ¿no convendrán todos en que el *eudaimon* ha de gozar de ciertos bienes? “Dividimos, pues los bienes en tres clases, los llamados exteriores, los del alma y los del cuerpo” (EN 1098b), a saber:

1. Bienes externos: riqueza, honores, fama, poder...
2. Bienes del cuerpo: salud, placer, integridad...
3. Bienes del alma: la contemplación, la sabiduría...

Si aceptamos --con el mismo Aristóteles-- que la felicidad se halla en la actividad y no en algo que se tiene (hacer frente a tener), es obvio que ciertos bienes pueden ser una precondition de la felicidad, pero no identificarse con ella.

“Nadie discutirá aquella clasificación de los bienes según la cual son de tres clases: los externos, los del cuerpo y los del alma, y todos ellos tienen que poseerlos los hombres felices. Pues nadie podría considerar feliz al que no participa en absoluto de la fortaleza, ni de la templanza, ni de la justicia, ni de la prudencia, sino que teme hasta a las moscas que pasan volando junto a él, no se abstiene de los mayores crímenes para satisfacer su deseo de comer o de beber, sacrifica por un cuarto a sus más queridos amigos, y además es tan insensato y tan falso como un niño pequeño o un loco.” (Aristóteles, *Política* 1323a)

El *eudaimon* de Aristóteles ha de poseer bienes de las tres clases: “...decimos que los del alma son los más importantes y los bienes por excelencia.” (EN 1098b). “Pero es evidente que la felicidad necesita también de los bienes exteriores (...) pues es imposible o no es fácil hacer el bien cuando no se cuenta con recursos.” (EN 1091b). “La felicidad parece necesitar también de la prosperidad, y por esta razón algunos la identifican con la buena suerte.” (EN 1099b). “Pues uno que fuera de semblante feísimo (...) no podría ser feliz del todo.” (EN 1099b)

Felicidad como adecuación

Hay otra idea de felicidad (o quizá un componente de la noción de felicidad) que es muy importante considerar: me refiero a la *felicidad como adecuación*. Jacques Schlanger la introduce distinguiendo cuatro sentidos en que puede predicarse de alguien “es feliz”:

1. Tiene buena suerte/ no tiene mala suerte
2. Tiene una disposición natural para la felicidad, un talento
3. Tiene el sentimiento subjetivo de felicidad...
- ...y 4. Disfruta de adecuación entre lo que es y lo que quiere ser.

“Es feliz quien vive como quiere vivir, como le conviene vivir, como le parece que debe vivir. Según esta acepción ser feliz no es un asunto de suerte, ni de disposición, ni de sentimiento, sino de adecuación entre lo que se es y lo que se quiere ser. Ser feliz por adecuación no significa ignorar los problemas, las preocupaciones, las molestias, las enfermedades y las desgracias; tampoco significa no ser consciente de lo que ocurre alrededor, insensible a los males del otro (...). Adecuación no quiere decir sumisión (...). Vivir una vida digna en un mundo digno implica precisamente no aceptar la indignidad, ni para uno mismo ni para los demás. Es feliz en este sentido el que vive, actúa y piensa de acuerdo consigo mismo y con su mundo.” (Schlanger 2004: 14).

Notemos: “de acuerdo consigo mismo y con su mundo”, no con “el mundo”. Vivir en ese acuerdo consigo mismo no implica renunciar a transformar un mundo lleno de sufrimiento e injusticia. En esta idea de felicidad como

adecuación es importante (A) la *autoaceptación*, y (B) cierto *equilibrio entre expectativas y logros*.

El hombre no es un ser para la muerte, me parece haber leído en Lezama Lima: es un ser para la resurrección. Contra Heidegger, tiene razón Lezama. Quien nos recomienda inteligentemente que nos centremos en lo que tenemos, no en lo que nos falta:

“Píndaro dijo: *¡No busques lo imposible, sino agota [el campo] de lo posible!* Siempre he estado alegremente convencido de que la felicidad está en poner énfasis en lo que se tiene y en olvidarse de lo que no se tiene”. (Lezama Lima 2001: 68)

En efecto, si tu idea de la felicidad son las bodas del cielo y del infierno consumadas en éxtasis de recuperación de la unidad primigenia, con gran redoble de timbales y tambores, lo tienes difícil. Pero si se trata –por ejemplo-- de una hamaca tendida bajo la sombra de un árbol, donde tomar una bebida fresca en medio del calor del verano, parece más viable llegar a ser feliz... (Santos Píndaro y Epicuro, patrones de lo posible, ¡iluminad nuestros caminos!)

Reparemos en que la *eudaimonía* de Aristóteles es muy exigente: precisa abundancia de recursos (bienes externos), consiste en el ejercicio sin trabas de la *areté* (excelencia o virtud) perfecta, se realiza en redes sociales vigorosas tramadas por la *filía*... Frente a esta concepción ambiciosa, la felicidad epicúrea nos parece casi minimalista. *La idea de la felicidad como adecuación es básicamente epicúrea*: “Si quieres hacer rico a Pitocles, no aumentes sus riquezas sino limita sus deseos” (Epicuro 1974: 153).

“Bienes negativos”

El misógino y misántropo Schopenhauer, aquel campeón del pesimismo metafísico, desliza a menudo –entre sus a veces cargantes parrafadas sobre la insufrible miseria del mundo— observaciones importantes. Una de ellas:

“Experimentamos el dolor pero no la ausencia de dolor. Sentimos el cuidado pero no la ausencia de cuidado. El temor pero no la seguridad. Experimentamos el deseo y el ansia como sentimos la sed y el hambre. Pero apenas satisfechos, todo ha concluido, como el bocado que una vez tragado deja de existir para nuestra sensación. Salud, juventud y libertad, los tres bienes mayores de la vida mientras los poseemos, (...) no los apreciamos sino después de perderlos, porque también son bienes negativos.” (Schopenhauer 2009a: 30. Véase también Schopenhauer 2009b: 164-165)

Insistir en esta cuestión –incluso en un plano más general-- resulta importante, pues *los seres humanos nos habituamos rápidamente a las mejoras y pasamos a darlas por sentadas*. Los avances culturales, sociales o técnicos se convierten

simplemente en parte del paisaje: dejamos de verlos (excepto si de repente nos faltan, claro está). Algunos investigadores, por ejemplo, han estimado el período de tiempo que nos dura la alegría de haber ganado la lotería: parece que aproximadamente un año (Brickman, Coates y Janoff-Bulman 1978). Después, el premiado/a se acostumbra a su nuevo nivel de riqueza, e incluso podrá sentirse desdichado si pasa a compararse con los más ricos que él/ ella, cuyo nivel de vida y bienes de prestigio ahora conoce... Por eso, no perder la capacidad de sorpresa, disfrutar de lo cotidiano que ya tenemos y *luchar contra los mecanismos de habituación* (mediante tácticas de extrañamiento que, sin ir más lejos, los poetas conocen bien en el terreno lingüístico y existencial donde se mueven) es un buen consejo para quienes tratan de vivir bien.

Pues una de las claves de la vida buena es sin duda ésta: *tomar conciencia de los “bienes negativos” y ser capaces de disfrutar de ellos en positivo*. En efecto: ¿por qué la alegría de caminar sólo habría de hacerse patente al ya confinado en silla de ruedas, en forma de nostalgia y arrepentimiento? En el quinto paseo de sus *Ensoñaciones del paseante solitario* meditaba Jean-Jacques Rousseau: “El sentimiento de la existencia despojado de cualquier otro afecto es por sí mismo un sentimiento precioso de contento y de paz, que bastaría, él solo, para volver esta existencia cara y dulce a quien supiera alejar de sí todas las impresiones sensuales y terrenas que sin cesar vienen a distraernos y turbar aquí abajo la dulzura.” Y con ánimo muy similar, don Gregorio Marañón:

“En Toledo, en el retiro de los Cigarrales, en su soledad llena de profundas compañías, he sentido esa plenitud maravillosa escondida en lo más íntimo de nuestro ser, que no es nada positivo, sino más bien ausencia de otras cosas; pero una sola de cuyas gotas basta para colmar el resto de la vida. Se llama esa plenitud inefable: felicidad” (cita grabada en la pared de la estación de metro “Gregorio Marañón”, en Madrid).

Disfrutar de estar vivo. Disfrutar del frío en invierno y del calor en verano; del sol en los días soleados, de la lluvia en los lluviosos, de la rara aparición de la nieve; disfrutar de poder caminar, leer, beber agua, amar un cuerpo que nos ame. Disfrutar de la ausencia de dolores, de la honda sensación de mera existencia...

Más allá de la felicidad como tener: la felicidad como ser y actuar

Lo que llamamos *calidad de vida* (que algo tiene que ver con la felicidad, claro) incluye componentes tanto materiales como inmateriales, y puede pensarse con ayuda de la consagrada terna *tener/ amar/ ser*. Donde al *tener* pertenecen las condiciones objetivas de vida como alimentación, vivienda, educación, ingresos, salud, condiciones de trabajo, etc.; al *amar* las relaciones personales, la

integración social, la participación, etc.; y al *ser* las cuestiones de autorrealización, potenciación de capacidades, arte y cultura, etc..

Cabría incluso ir más allá de la terna. “Hay que dejarse ir por la vida igual que un corcho por la corriente de un arroyo”. ¿De qué apólogo taoísta dirían ustedes que provienen estas palabras, que nos animan a “fluir” dentro de la corriente de la vida? Bueno, en realidad el consejo es del pintor impresionista francés Pierre-Auguste Renoir (y nos lo recuerda Gustavo Martín Garzo, uno de los escritores españoles más sabios). Aunque esta clase de sabiduría existencial esté muy presente en corrientes de pensamiento oriental como el taoísmo o el budismo, no necesitamos peregrinar hacia el Este para dar con ella: también alienta en tradiciones occidentales (a menudo minoritarias).

En suma, un *adecuado nivel de vida* (que incluya al menos la satisfacción de las necesidades básicas) *forma parte de la calidad de vida, pero ésta no se agota ni mucho menos en aquél*. (Puede valer la pena releer el clásico de Erich Fromm *¿Tener o ser?*, Fromm 1978; así como Nussbaum/ Sen 1993.)

(Anti)capitalismo y felicidad

La producción más importante para el capitalismo es la *producción de insatisfacción*. Para evitar que se sature la demanda, poniendo en riesgo la venta continuada de mercancías –y con ella la acumulación de capital--, hay que organizar la insatisfacción: por esta razón es el capitalismo un enemigo declarado de la felicidad (que algo tiene que ver con un epicúreo equilibrio entre logros y expectativas). Y por ello *los partidarios de la felicidad humana no pueden ser sino anticapitalistas*. La hipótesis que hay que plantear, dice Manolo Cruz, “más allá de la incompatibilidad entre capitalismo y democracia, o de la ineficiencia cooperativa de este modo de producción (...), la de la *incompatibilidad entre capitalismo y vida buena*” (Cruz 2013: 30).

“En lo que respecta a la riqueza, vivimos en una civilización que niega religiosamente que aquélla sea un fin en sí misma, pero que en la práctica la trata como si lo fuera. Una de las acusaciones más contundentes que cabe formular contra el capitalismo es la de que nos obliga a invertir la mayor parte de nuestras energías creativas en asuntos que, en el fondo, son puramente utilitarios. Los medios de la vida se convierten en su fin. La vida acaba consistiendo en un despliegue de la infraestructura necesaria para vivir. No deja de ser asombroso que, en pleno siglo XXI, la organización material de la vida siga ocupando el lugar preeminente que ya ocupaba en la Edad de Piedra.” (Eagleton 2008: 189).

Decía Aristóteles: “Es probablemente absurdo hacer al *eudaimon* solitario, porque nadie querría poseer todas las cosas a condición de estar solo; el ser

humano es, en efecto, un animal social, y naturalmente formado para la convivencia” (*Ética a Nicómaco* 1169b). Pero precisamente ese absurdo antropológico es el que propone el capitalismo como ideal de vida: poseer todas las cosas, a cambio de estar solo.

Resulta lamentable que el capitalismo se esfuerce con tanto ahínco por perdurar, porque no tiene futuro. Un sistema socioeconómico tan autodestructivo tiene los lustros contados. Lo terrible es cómo, en esa lucha agónica por perseverar en la existencia, la agitación del monstruo –llamémoslo por ejemplo Juggernaut— destruye las condiciones que permitirían a los seres humanos una vida buena en el planeta Tierra.

No sabemos si habrá socialismo en el siglo XXI, porque la disyuntiva “socialismo o barbarie” se ha entenebrecido aún mucho más desde que fue formulada, hace más de un siglo. Pero si la humanidad supera el tiempo terrible que tenemos por delante, la Gran Prueba en la que ya estamos, podemos estar razonablemente seguros de que habrá socialismo en el siglo XXII.

El capitalismo deteriora las posibilidades de vida buena sobre la Tierra por varias vías, algunas de las cuales son hartamente conocidas:

1. *El agotamiento de los recursos naturales, el deterioro de los ecosistemas, la destrucción de diversidad biológica y la amenaza de un vuelco climático* merma las posibilidades no ya de vida buena, sino de simple vida humana sobre la Tierra.
2. Los procesos simultáneos de (a) privatización de los bienes comunes, (b) mercantilización generalizada, (c) proletarización y salarización creciente de la población mundial y (d) exclusión socioeconómica de vastas masas humanas (en una “sociedad de mercado” sólo cuenta la demanda solvente) conducen a que *los bienes básicos que deben proporcionar el fundamento para una vida buena* (podemos pensar esto en términos de satisfacción de las necesidades humanas esenciales) *estén fuera del alcance de cientos de millones de personas.*
3. *La dinámica de concentración del poder y la riqueza en pocas manos exacerba las desigualdades y con ello mina las posibilidades de vida buena* (pues existe una conexión estrecha entre igualdad social y bienestar humano: más abajo insistiré sobre ello).
4. Una antropología y sociología erróneas (individualismo posesivo del *Homo economicus*) desencaminan gravemente al ser humano.

Sin embargo, otros aspectos de la incompatibilidad entre capitalismo y vida buena probablemente son menos conocidos. En ellos me centraré a continuación.

Lo que el sistema (productivista/ consumista) propone como felicidad

Se puede esbozar así: los seres humanos como empresas unipersonales (cada uno su propia marca, *the brand called you*). La felicidad como consumo siempre creciente de mercancías y servicios mercantilizados. Y cuanto más crecimiento del PIB, y cuanto más dinero, mejor...

En la ontología capitalista sólo existen empresas y consumidores. Los trabajadores no existen, no existe la naturaleza, no existen los ciudadanos y ciudadanas. Alberto Moravia —lo recuerda Paolo Cacciari— comparó al consumidor moderno con uno de esos organismos muy simples que sólo tienen boca, intestino y ano. “La civilización del consumo es *excrementicia*. La cantidad de excrementos expulsada por el consumidor es, en efecto, la mejor prueba de que el consumidor ha consumido.”

Por descontado, no es que el consumo sea en sí algo malo... Todos hemos de consumir para sobrevivir, y niveles suficientes de consumo —recordemos los *bienes externos* de Aristóteles— constituyen requisitos indispensables para la buena vida. Pero *el consumo se convierte en una amenaza para el bienestar de la gente --y la salud del planeta-- cuando se transforma en un fin en sí mismo*, y pasa a ser el objetivo supremo de la vida de una persona o la medida con que se evalúa el éxito de la política.

Hoy, el ciudadano o ciudadana promedio de los países del Norte vive en mejores condiciones materiales que los emperadores de antaño; incluso mejor —en ciertos aspectos— que los miembros de la clase dominante de hace un siglo y medio. David Landes suele contar la historia de Nathan Meyer Rothschild, el hombre más rico del mundo en la primera mitad del siglo XIX. A pesar de toda su riqueza y poder, murió con menos de sesenta años por la infección de un absceso. De haber podido elegir, ¿hubiera preferido la vida que llevó, como príncipe de las finanzas de Europa, o la de un obrero especializado de comienzos del siglo XXI con treinta años más de tiempo vital?

La espantosa tragedia de nuestra época: hoy existen mejores condiciones que nunca para que todos y todas —cada uno de los más de 7.000 millones de habitantes de nuestro planeta— puedan vivir una vida buena, y sin embargo la

mayoría se ve excluida de ella, y los niveles de desigualdad social —aberrantes, e históricamente inauditos— siguen creciendo cada vez más. Junto con la crisis ecológica mundial, éste es el gran *fracaso de la Ilustración*, éstas son las “promesas incumplidas” de la Modernidad.

Un mecanismo tantálico

Fred Hirsch mostró que *las expectativas y promesas de felicidad creadas por las sociedades capitalistas de consumo son intrínsecamente engañosas*, porque se frustran necesariamente a sí mismas (y precisamente este fracaso autoinducido es un motor importante del enorme dinamismo de este sistema económico).

La imagen más adecuada a la realidad podría ser en este punto la del *suplicio de Tántalo*, aquel mitológico rey griego a quien los dioses habían condenado a padecer hambre y sed sumergido en agua fresca hasta las barbas y rodeado de apetitosos manjares: apenas el desdichado abría la boca para gustar lo uno o lo otro, agua y manjares se desvanecían. ¿Cuál es el mecanismo tantálico de la sociedad de consumo? Hirsch distingue entre *dos tipos de bienes: materiales y posicionales*. Los *bienes materiales* sirven para la satisfacción de necesidades materiales directas. En cambio los *bienes posicionales* --aunque en parte considerable sean también de naturaleza material-- sirven en primer lugar para la satisfacción del deseo de prestigio, status social, reconocimiento, admiración, etc.

El asunto crucial es que, mientras que con los bienes materiales puede superarse la escasez y lograrse cierta saturación de forma relativamente rápida a través del crecimiento de la economía y de la productividad del trabajo, con los bienes posicionales ello es imposible por definición: lo que está en juego *no es la escasez absoluta sino la ventaja posicional*. El bien posicional tiene para el individuo exactamente tanto valor como la ventaja que le proporciona frente a los demás. Una buena imagen es la del país de la Reina Roja en la novela de Lewis Carroll *Alicia a través del espejo*, (continuación de *Alicia en el País de las Maravillas*): los habitantes de ese país deben correr lo más rápido que puedan sólo para permanecer donde están, pues el país se mueve con ellos.

Una consecuencia importante de esta carrera tras los bienes posicionales --interminable por definición, ya que lo que logramos se desvaloriza por el hecho de lograrlo, y vuelta a empezar-- es la creciente devastación ambiental, así como el daño anímico creciente de quienes participan en ella. Un buen ejemplo de dinámica autofrustrante en este sentido lo proporciona el juego recíproco entre la

creciente construcción de carreteras y la creciente motorización de la población. Más coches exigen más carreteras que favorecen el uso de más coches que colapsan las carreteras existentes y exigen otras nuevas, etc., con sucesivos ciclos en niveles cada vez más altos de destrucción ambiental, enajenación social y atasco automovilístico generalizado.

De alguien que participa en un juego en el que sólo puede perder, ¿no diríamos que es tonto de remate? Hay que *desactivar los mecanismos perversos de la autofrustrante carrera tantálica en pos de bienes posicionales*.

Necesitamos reducir las desigualdades sociales

Si --como sugiere abundante investigación sociológica y psicológica-- la sensación subjetiva de felicidad o bienestar, una vez superados ciertos mínimos (a los que para abreviar llamamos *necesidades básicas*), no tiene que ver con el nivel absoluto de consumo material, sino que más bien está relacionada con la posición relativa de uno mismo en comparación con los demás, y con la calidad de los vínculos sociales... entonces los interesados en la felicidad humana (y en la liberación social, y en la sustentabilidad ecológica) han de promover vigorosamente *una estrategia de reducción de las desigualdades sociales*.

Marx subrayó en la determinación de las necesidades humanas interviene *un elemento histórico y moral* (Marx, edición de Sempere 2013: 116). “Nuestras necesidades y nuestros goces tienen su fuente en la sociedad y los medimos, consiguientemente, por ella y no por los objetos con que los satisfacemos. Y como tienen carácter social, son siempre relativos” (Marx, edición de Sempere 2013: 94). No somos lo suficientemente conscientes del peso que la *comparación constante con los otros* (en los “simios supersociales” que somos los seres humanos) adquiere en nuestra sensación de satisfacción o felicidad subjetiva.

El sociólogo estadounidense Thorstein Veblen (a quien cabe considerar uno de los fundadores de la corriente institucionalista en teoría económica) llamó la atención tempranamente sobre la importancia de estas conductas de comparación en su *Teoría de la clase ociosa* (1899). Escribió que “la propensión a la emulación --a la comparación valorativa-- es muy antigua y constituye un rasgo omnipresente de la naturaleza humana. (...) Con excepción del instinto de autoconservación, la propensión emulativa [dirigida hacia arriba en la escala social] es probablemente el más fuerte, persistente y alerta de los motivos económicos propiamente dichos” (citado en Kempf 2011: 92). Aunque una parte

de la producción de bienes responde a necesidades humanas concretas, satisfacer éstas se logra fácilmente. Después de este nivel, argumentaba Veblen, el excedente productivo es generado por el deseo de ostentar riquezas distinguiéndose de los demás: se trata de formas de consumo conspicuo que alientan un derroche generalizado. “Toda clase envidia y trata de emular a la clase situada por encima de ella en la escala social, en tanto que rara vez se compara con las que están por debajo de ella y con las que se encuentran en una posición mucho más alta que la suya...” (citado en Kempf 2011: 95).

Los sociólogos saben que los individuos se conducen y juzgan el mundo social no sólo en relación con los miembros del grupo propio inmediato, sino en relación con los demás. Los *grupos de referencia* (grupos ajenos respecto de los cuales orientamos nuestra conducta, según Robert K. Merton) pueden ser de dos signos diferentes: serán *grupos de referencia positivos* si se los ve como portadores de normas, valores y formas de vida que se desean. (Así --por ejemplo-- el “nuevo rico” se esfuerza por ser admitido en la “alta sociedad” que toma como grupo de referencia positivo.) Por el contrario, serán *grupos de referencia negativos* cuando el sujeto los concibe como portadores de valores, normas y formas de vida que hay que evitar (el mismo “nuevo rico” puede considerar a su grupo de origen como grupo de referencia negativo, y pensar que es vulgar y degradante). En cuanto grupos sociales valorados positivamente a los que a la gente le gustaría pertenecer, los grupos de referencia influyen sobre las personas modificando sus opiniones, actitudes, marcos de referencia y estilos de conducta (Giner/ Lamo de Espinosa/ Torres 1998: 337).

La sociología también elaboró con detalle el concepto de *privación relativa* a partir del clásico estudio *The American Soldier* en 1949. El hallazgo clave, en este trabajo de S. Stouffer y sus coautores, fue que la satisfacción de los soldados dependía de su comparación con otros. La clave del descontento es *la brecha entre las expectativas y la realidad*, más que la privación absoluta (Giner/ Lamo de Espinosa/ Torres 1998: 600). Por ejemplo, tras la llamada “reunificación alemana” (en realidad: anexión de la República Democrática Alemana por la República Federal) los niveles de satisfacción que manifestaban los habitantes del Este bajaron considerablemente respecto a la etapa anterior, pese a que en general los ingresos eran mayores y las posibilidades de consumo aumentaron: sin embargo, la comparación con la zona occidental del nuevo país arrojaba un saldo desfavorable...

“En las anónimas sociedades contemporáneas los bienes de consumo se han quedado casi como los únicos medios para decir quiénes somos y para situarnos socialmente. (...) Los bienes son símbolos. Todos nosotros, una vez satisfechas las necesidades de primerísima supervivencia, no consumimos porque nos interesen los bienes en sí mismos, sino porque se

refieren a alguna otra cosa. Bajo su envoltorio normalmente se esconden personas, relaciones humanas” (Luigino Bruni, *L'economia, la felicità e gli altri*, citado en Cacciari 2010: 67).

Los seres humanos —ya lo indicamos antes— nos acostumbramos rápidamente a un nuevo nivel de vida más elevado, con lo que la satisfacción que produce un ascenso social o económico tiene una duración limitada por tal habituación.

Además, recientes y rigurosos trabajos de análisis empírico han desvelado *múltiples nexos entre desigualdad e infelicidad*. El éxito material en términos convencionales (es decir, un elevado PIB por cabeza) va acompañado por un claro fracaso social en las sociedades con mayores desigualdades, y el coste de la desigualdad en términos de infelicidad es enorme (Wilkinson y Pickett 2009). Por todo lo anterior, sólo cabe plantear una disminución del consumo en los países sobredesarrollados, un modelo de austeridad no represiva, planteando al mismo tiempo *la redistribución del ingreso y la cuestión de la propiedad* (Lintott 1996; Ropke 1996). “Será necesario que la preocupación ecológica se articule con un profundo análisis de las actuales relaciones de dominación. No podremos reducir el consumo material a escala global si no hacemos que los poderosos bajen varios escalones y si no combatimos la desigualdad. Es necesario que al principio ecologista, tan útil a la hora de tomar conciencia —‘pensar globalmente, actual localmente’—, le sumemos el principio que impone la situación actual: ‘consumir menos, repartir mejor’.” (Kempf 2011: 14).¹

Efectos de umbral

Estudios como la Encuesta Mundial de Valores —con investigación demoscópica realizada entre 1990 y 2000 en más de 65 países, orientada a indagar el grado de felicidad subjetiva de la población— registra un fenómeno interesante. Los ingresos medios (el PIB per cápita) y ese nivel de felicidad subjetiva suelen aumentar en paralelo *hasta un umbral de unos 13.000 dólares de ingresos anuales* (en términos del valor adquisitivo de 1995) (Inglehart y Klingemann 2000: 171).

A partir de esa cifra, las dos curvas se desacoplan: el aumento de ingresos proporciona un incremento muy limitado de lo que se vive como felicidad (se

¹ Kempf argumenta en otro lugar: “¿Podemos limitar nuestro derroche, intentar cambiar nuestro modo de vida mientras que los poderosos, allá arriba, continúan pasándose el bomba en sus 4x4 climatizados y sus casas con piscina? No. La única forma en que usted y yo aceptemos consumir menos materia y energía es que el consumo material —y por tanto las rentas— de la oligarquía se reduzcan severamente. Como un objetivo por derecho propio, por razones de equidad, y aún más, siguiendo la lección del excéntrico Veblen, para cambiar los estándares culturales del consumo conspicuo. Ya que como la clase ociosa establece el modelo de consumo de la sociedad, si su nivel se reduce, se reducirá el nivel general de consumo. Consumiremos menos, el planeta estará mejor, y nos hallaremos menos frustrados por la falta de lo que no tenemos” (Kempf 2011: 109).

trata de la llamada “paradoja de Easterlin”, que este economista ya señaló en los años setenta del siglo XX, analizando cómo en la posguerra de la segunda guerra mundial, en apenas dos décadas, Japón pasó de ser un país devastado a una potencia económica mundial... al mismo tiempo que, según la investigación demoscópica, la satisfacción de los japoneses con su vida disminuía constantemente). La correlación entre ingresos y niveles de satisfacción vital desaparece en cualquier caso a partir de los 18.000\$ anuales. Presumiblemente porque entonces las necesidades básicas están cubiertas, y en cambio son otros elementos más “cualitativos” los que resultan más decisivos para la vida buena de la gente. Obviamente, ese umbral se sitúa bastante por debajo del nivel medio de ingresos de la mayoría de los países “desarrollados”.

“Los estudios realizados señalan una y otra vez que las personas felices suelen tener unas relaciones humanas sólidas, sienten que controlan su propia vida y disfrutan de buena salud y de un trabajo donde se sienten realizadas. Todos estos factores están cada vez más amenazados en las sociedades industriales, con su acelerado ritmo de vida, en las que la gente intenta a menudo compensar la carencia de motivos genuinos de felicidad con un creciente consumo.” (Gardner y Assadourian 2004: 299).

Como dice el psicólogo de la UNED Enrique G. Fernández Abascal, “mis hijos tienen todas las videoconsolas y no son más felices de lo que lo era mi padre, que jugaba con una cuerda y una caja de cartón en la calle: tenían menos medios, pero los niveles de felicidad eran parecidos” (citado en Salomone 2008: 26).

Por lo demás, también en lo que se refiere al uso de la energía aparecen esos efectos de umbral. Un *acceso suficiente a la energía exosomática* contribuye decisivamente, sin duda, al bienestar de las personas. Existe por ejemplo una correlación fuerte entre el IDH de NN.UU. (Índice de Desarrollo Humano) y el uso de energía... *aunque por debajo de cierto umbral*. Así lo señala por ejemplo Cayetano López, catedrático de física de la UAM y director del Departamento de Energía del CIEMAT. A partir de cierta cantidad de energía esa correlación desaparece: *el despilfarro del sobreconsumo no contribuye al aumento del bienestar*.

Dos importantes estudiosos suecos, tras evaluar un montón de información científica, concluyen que la relación entre consumo de bienes y satisfacción derivada de los mismos no es lineal, sino una curva del tipo “U” invertida: después de alcanzar cierto umbral de saturación continuar el consumo se torna contraproducente. Un refrán sueco viene a decir que “demasiado, y demasiado poco, lo estropean todo”. (Backstrand e Ingelstam 2006). Comentando estudios de esta clase, Zygmunt Bauman afirma que

“Estos hallazgos sugieren que, contrariamente a la promesa superior [promesa de felicidad instantánea y perpetua a través del consumo] y a la creencia popular, el consumismo no es ni

un síntoma de felicidad ni una actividad que pueda asegurarnos su consecución. El consumo, considerado en los términos de Layard como ‘yugo hedonista’, no es una máquina patentada que arroja un cierto volumen de felicidad al día. La verdad parece ser más bien todo lo contrario: como se desprende de los informes escrupulosamente reunidos por los investigadores, someterse al ‘yugo hedonista’ no consigue aumentar la suma total de satisfacción en los sujetos.” La capacidad del consumo de aumentar la felicidad es bastante limitada, pues no resulta fácil extenderla más allá del nivel de satisfacción de las ‘necesidades básicas’ (distintas de las ‘necesidades del ser’ definidas por Abraham Maslow). Y cuando se trata de esas ‘necesidades del ser’ o de ‘autorrealización’, según Maslow, el consumo demuestra ser, la mayoría de las veces, francamente inoperantes en cuanto ‘factor de felicidad’.” (Bauman 2007, 68)

“Lo mejor es enemigo de lo bueno”, dice –encapsulada en un refrán-- la sabiduría popular castellana, y el economista –y novelista-- José Luis Sampedro nos recuerda: “el bienestar es enemigo del mejor-estar”. Y del bien vivir, cabría completar.

El incremento del PIB no da la felicidad

La conclusión del economista y “científico de la felicidad” Richard Layard es que el aumento del consumo “ha proporcionado cierto aumento de felicidad, incluso en los países ricos. Pero este plus de felicidad ha quedado anulado por una miseria mayor, producida por la pérdida de armonía de las relaciones sociales” (Layard 2005: 34). Por consiguiente: en el mundo del *sobredesarrollo*, un incremento adicional del PIB (vale decir: aún más compraventa de bienes y servicios mercantilizados) no trabaja a favor de la vida buena de la gente.

Obviando las cuestiones distributivas (que sin embargo son muy importantes: ¿a quién aprovecha realmente esa “creación de riqueza”, en nuestros países ricos donde las desigualdades son grandes y no están reduciéndose?), lo cierto es que la falta de tiempo, el incremento de las “enfermedades de la riqueza” (obesidad, patologías causadas por el estrés, depresión), la pobreza de vínculos sociales, la baja calidad de la vida política y la devastación de la naturaleza merman las posibilidades de vida buena para la gente.

Por eso, *hemos de rechazar la concepción capitalista del bienestar* (que lo identifica con el consumo de cantidades crecientes de bienes y servicios mercantilizados). Hay que convenir con Manfred Linz en que debemos describir el bienestar como *un compuesto de tres elementos: riqueza en bienes, riqueza en tiempo y riqueza relacional*.

“La riqueza en bienes y la riqueza en tiempo no precisan de demasiada aclaración. La riqueza o bienestar relacional se orienta al espacio social donde me muevo, e intenta lograr situaciones en las cuales me sienta acogido, reconocido; situaciones en las que las relaciones

sociales sean satisfactorias y tenga para esas relaciones atención y tiempo suficiente. El aspirar a cada vez más bienes, a cada vez más cantidades de todo lo que me pueda permitir, suele ir en detrimento del tiempo libre y de las relaciones logradas. Y cuando me importa demasiado lo que desearía poseer, eso menoscaba la satisfacción derivada de disponer de mi propio tiempo y vincularme con otras personas.” (Linz en Riechmann 2007: 12).

Esta “riqueza relacional” se compone de *bienes relacionales*, importante categoría socioeconómica a la que luego habré de regresar. *Grosso modo*, podría afirmarse que el Estado produce *bienes públicos*, los mercados *bienes privados*, las comunidades *bienes comunes* y el “tercer sector” (incluyendo la producción doméstica garantizada sobre todo por las mujeres), así como cada una y cada uno de nosotros cuando vive vinculándose bien con el otro, *bienes relacionales* propios de una “economía del compartir”.

En fin: la plaza del mercado está llena de charlatanes y sacamuelas que ofrecen sus recetas para la felicidad, pero en realidad la indicación principal que puede darse es la siguiente: cuide usted, amigo mío, sus vínculos sociales (en el amor, en el trabajo, en la familia, en el círculo de amigos, en la militancia política, en la asamblea de ciudadanos) en vez de tratar de comprar cantidades crecientes de mercancías. Es hora de hablar con más detalle del vínculo social.

Philía

Ya antes nos hemos referido a la calidad de los vínculos sociales... Ésta es una cuestión absolutamente esencial, para los “simios supersociales” que somos los humanos. La investigación contemporánea sobre la felicidad, desde la psicología y las ciencias humanas, redescubre y afianza una antigua propuesta de Aristóteles y Epicuro: *una clave esencial son los vínculos sociales satisfactorios*. En griego esto se dice *philía*: un concepto de amistad que en los dos filósofos mencionados tenía una dimensión política evidente.

“La amistad es lo más necesario de la vida: sin amigos nadie querría vivir, aunque poseyera los demás bienes”, leemos en la *Ética a Nicómaco*. Y Epicuro remacha: “De todos los bienes de los cuales se nutre la sabiduría para la felicidad de la vida, el mayor –con diferencia– es la adquisición de la amistad.” *Supuesta la satisfacción de las necesidades básicas* –ninguno de los dos pensadores griegos citados ignoraba esta circunstancia--, la clave de la felicidad humana está en *la calidad del vínculo social*.

“Desde el punto de vista de la gestión de las emociones (...) por todos lados se está demostrando que lo más importante es la relación con otra persona. Es fabuloso descubrir, por ejemplo, que al analizar la felicidad ni el dinero, ni la educación, ni la pertenencia a un

grupo étnico (...) tienen el esplendor, la fuerza que acaparan las relaciones personales del individuo cuyo nivel de felicidad estamos midiendo.” (Punset 2008: 18)

Chris Peterson, catedrático de psicología en la Universidad de Michigan e investigador sobre la felicidad humana, indica que el aumento de las depresiones en el mundo occidental probablemente tiene que ver con la soledad y la pobreza de nexos sociales:

“Hago hincapié continuamente en la necesidad de relacionarse socialmente. Creo que las personas en el mundo occidental están más solas de lo que podían haber estado en generaciones anteriores (...). En los EE.UU. las investigaciones muestran que han aumentado las depresiones en las últimas generaciones, en prácticamente todos los grupos, pero hay una excepción. ¿Sabe quiénes son los Amish? ¡No tienen depresiones!” (Peterson 2008: 22).

El capital quiere hacernos creer que somos lo que vendemos. Pero *somos lo que regalamos*. La promesa –fraudulenta– del sistema es que nos hará felices y más humanos la posesión del coche nuevo y el acceso al campo de golf. Y la realidad –que conocemos en el fondo de nuestro corazón, y que confirma la ciencia, desde la psicología social a la neurología, pasando por diversas especialidades sociológicas– es que *lo que nos dará plenitud es la construcción de lazos ricos y sólidos con nuestros congéneres* (humanos y no humanos).

Contra la *hybris*

La doctrina aristotélica del justo medio (*mesotés*), según Bertrand Russell, resulta poco excitante, pero es verdadera (Russell 2003: 217). Hemos de intentar mantenernos en el justo medio, evitando los vicios que resultan de un defecto o un exceso.

“No se trata de deshacerse de toda emoción o pasión provocadas por sucesos o incidentes hijos del azar, sino de controlar las pasiones de acuerdo con una regla primordial: busca el término medio, busca en la vida el comedimiento.” (Kolakowski 2008: 44)

Ahora bien, ¡una cosa es decirlo y otra hacerlo! La desmesura humana (que los griegos antiguos llamaron *hybris*, y los cristianos pecado original) no es algo episódico ni secundario en nuestra vida: más bien parece pertenecer a la misma naturaleza de un animal lingüístico como lo somos nosotros.

“Nuestra condición de ‘caídos’ tiene que ver con el sufrimiento y la explotación que acarrea inevitablemente la libertad humana. Radica en el hecho de que somos animales contradictorios, pues nuestros poderes creativos y destructivos emanan más o menos de la misma fuente. El filósofo Hegel creía que el mal florecía a la par que la libertad individual. Una criatura dotada de lenguaje puede expandir mucho más allá el restringido radio de acción de las criaturas no lingüísticas. Adquiere, por así decirlo, poderes divinos de creación. Pero como la mayoría de las fuentes potentes de invención, estas capacidades son también sumamente peligrosas. Un animal así corre el peligro constante de desarrollarse demasiado rápido, sobrepasarse a sí mismo y acabar quedándose en nada. La humanidad tiene un cierto

elemento potencial de autofrustración o autoperdición. Y eso es lo que el mito bíblico de la Caída se esfuerza por formular, pues Adán y Eva emplean sus poderes creativos para deshacerse a sí mismos. El ser humano es el Hombre Fáustico, de ambición demasiado voraz para su propio bienestar y eternamente impelido más allá de sus propios límites por el reclamo de lo infinito. Esta criatura hace el vacío a todas las cosas finitas en su arrogante relación amorosa con lo ilimitable. Y como el infinito es una especie de nada, el deseo de esa nada constituye una expresión de (...) la pulsión de muerte freudiana.” (Eagleton 2010: 37)

Con el lenguaje y la cultura salimos –a medias— fuera del mundo natural, lleno de mecanismos de homeostasis y autorregulación: se vuelven posibles todos los excesos, todas las desmesuras.

“En comparación con esa estable eficiencia [de la naturaleza], la inteligencia humana resulta mercurial e inquietante. Estamos impulsados por necesidades y expectativas inagotables. Nuestra inteligencia es una maquinaria hiperbólica. No queremos simplemente sobrevivir, como quieren el mejillón y la gallina, sino que queremos vivir, convivir, crear, liberarnos, superarnos, en una palabra, *supervivir*. Esto no quiere decir vivir por encima de nuestras posibilidades, lo que sería quimérico, sino *vivir por encima de nuestras realidades*, o sea, vivir dirigidos por la posibilidad, que es irreal, inventada, fantaseada.” (Marina 2010: 22).

El ser humano es, constitutivamente: un ser desequilibrado: pero el capitalismo potencia esto hasta el infinito –exactamente lo contrario de lo que debería hacer un sistema socioeconómico aceptable. En la cultura de la *hybris* que hoy prevalece, necesitamos recordarlo más que nunca. Las instituciones que necesitamos deben servir para reequilibrar, no para desequilibrar más aún al ya desequilibrado.

“Lo infinito (el inacabable impulso por obtener beneficios, la marcha incesante del progreso tecnológico, el poder permanentemente creciente del capital) siempre corre el riesgo de aplastar y ahogar a lo finito. El valor de cambio --que, como bien reconoció Aristóteles, es potencialmente ilimitado-- prevalece sobre el valor de uso. El capitalismo es un sistema que necesita estar en perpetuo movimiento simplemente para mantenerse donde está. La transgresión constante forma parte de su esencia. (...) El capitalismo no es la causa de nuestra situación de ‘caída’, como tienden a imaginar los izquierdistas más ingenuos. Pero, de todos los regímenes humanos, es el que más exagera las contradicciones incorporadas en un animal lingüístico.” (Eagleton 2010, 38)

El lenguaje y la cultura nos desequilibran: son también lo único que puede reequilibrarnos. Donde no resulta ya posible una homeostasis natural, la inmensa potencia de lo simbólico puede sustituirla por una homeostasis cultural: lo sabemos tanto por la historia y la etnografía (que nos aportan múltiples testimonios de sociedades “reequilibradas”) como a través del análisis teórico (traté este asunto, en términos de “racionalidad ecológica”, en el capítulo 2 de Riechmann 2009). Como sugería hace más de tres decenios Manuel Sacristán, “hemos de reconocer [en la era de la crisis socioecológica global] que nuestras capacidades y necesidades naturales son capaces de expansionarse hasta la autodestrucción. Hemos de ver que somos *biológicamente* la especie de la *hybris*, del pecado original, de la soberbia, la especie exagerada” (Sacristán 1987: 10). Y

por eso “la operación del agente revolucionario tendrá que describirse de un modo mucho menos fáustico y más inspirado en normas de conducta de tradición arcaica. Tan arcaica, que se pueden resumir en una de las sentencias de Delfos: *de nada en demasía*” (Sacristán 1987: 13). Tan arcaica que no está de más seguir escuchando al viejo Solón: “Les aguardan muchos sufrimientos a causa de su desmesura [*hybris*], pues no saben frenar el hartazgo ni moderar la alegría...” (*Elegías*, III, 8) Con los recursos del lenguaje y la cultura, hemos de aprender a frenar el apetito de mercancías y moderar el exceso de entusiasmo por lo superhumano.

El gran cometido de lo que podemos llamar la “fábrica social” –la construcción colectiva de una socialidad decente— es equilibrar al desequilibrado. Si nos dedicamos –como lo hace la desbocada maquinaria capitalista— a desequilibrarlo aún más, estamos perdidos.

En sendos pasos de sus diálogos *Gorgias* y *República*, escritos hace veinticuatro siglos, Platón argumenta que el ser humano que no es capaz de poner límites a sus deseos será infeliz, pues los deseos ilimitados nunca podrán satisfacerse. Para seres finitos, frágiles e imperfectos hay una conexión no sólo conceptual entre autocontención y posibilidades de vida lograda. Haríamos bien en recuperar esta porción de antigua sabiduría griega.

Poder y felicidad

“¿Qué es la felicidad? El sentimiento de cómo crece el poder, de vencer una resistencia”. Así escribió Friedrich Nietzsche en 1895, nos recuerda Frances Moore Lappé. Esto resulta inquietante: ¿se trata del poder como dominación sobre otros? Moore Lappé sugiere leerlo de otra forma:

“¿Y si fuéramos a ahondar en el significado en latín originario de la palabra poder, ‘estar capacitado’? De repente, las aristas filosas de la palabra se disuelven; poder simplemente significa eficacia: nuestra capacidad, como lo expresara el filósofo Erich Fromm, para ‘dejar una marca’.” (Moore Lappé 2008)

Spinoza en su *Tractatus politicus* (1677) establece la importante diferencia entre las palabras latinas *potentia* y *potestas* (Spinoza 2004, capítulo 2 --“Del derecho natural”--; véase Lukes 2006: 82). *Potentia* significa el poder de las cosas en la naturaleza, incluidas las personas, “de existir y actuar”. *Potestas* se utiliza en cambio cuando se habla de un ser en poder de otro. (En alemán, la pareja de conceptos *Macht/ Herrschaft* capta la distinción: se ve bien en Max Weber.)

Tenemos entonces *potentia* como “poder para”, *poder en cuanto capacidad*. John Holloway habla también de poder-hacer (sobre el “poder hacer”, el “poder sobre” y el *flujo social del hacer*, cf. Holloway 2002: 40-68). Y *potestas* en cuanto “poder sobre otros”, *poder en cuanto dominación*. El primero es más originario que el segundo. Como subraya Steven Lukes, el concepto de poder asimétrico, o poder como *potestas*, o “poder sobre”, es un subconcepto o una versión del poder como *potentia*. Volvamos a Moore Lappé:

“La necesidad humana de ‘dejar una marca’ es tan grande que Fromm considera que deberíamos descartar la frase de René Descartes ‘pienso, luego existo’ y reemplazarla por ‘existo, porque realizo’. Incluso mucho de lo que llamamos ‘materialismo’, en mi opinión, no tiene que ver en absoluto con ‘cosas’. Se trata de un intento distorsionado, y en última instancia insatisfactorio, de sentirse poderoso, haciendo del estatus que brindan las posesiones un sustituto del verdadero poder. Si fuera cierto, entonces el hacer frente a la impotencia es una forma directa tanto para fomentar la felicidad como para superar el materialismo que está destruyendo el planeta. Hay sólo un camino a la felicidad en el cual se le brinda a esta profunda necesidad humana de poder el orgullo de participar: la democracia. Me refiero con esto a la democracia como una práctica de vida que nos permita ejercer una verdadera influencia sobre cada aspecto de nuestra vida pública, desde la escuela hasta el lugar de trabajo y más allá. En el año 2000, bailé con las mujeres de una aldea de Kenya, sintiendo su exuberante felicidad en su nuevo poder como plantadoras de árboles y organizadoras de grupos de mujeres que enfrentan problemas tales como el alcoholismo y el hambre. Ese mismo año, me paré sobre una plataforma de ferrocarril en las zonas rurales de la India con personas desesperadamente pobres yaciendo sólo a unos pasos en el mugriento hormigón. Me dirigí a Jafri, el joven investigador indio que viajaba con nosotros (estaba ayudando a algunos de los agricultores más pobres de su país a escapar de la trampa de deudas y toxinas de la agricultura química) y le pregunté: ‘¿Cómo sigues adelante?’ ‘Tengo que sentir que estoy haciendo algo para abordar las raíces del sufrimiento’, replicó. ‘De lo contrario no podría ser feliz’. Incluir al poder en nuestra definición de la felicidad lo cambia todo.

Si la felicidad reside en cubrir las necesidades básicas, contar con vínculos personales satisfactorios y una búsqueda del sentido, el papel de la sociedad es limitado. Sólo necesita garantizar que las necesidades esenciales se cumplan y ofrecer oportunidades para lograr el éxito en las relaciones personales y la búsqueda del sentido. Incluso un gobierno en gran parte totalitario podría lograrlo. Sin embargo, si añadimos el poder a la ecuación de la felicidad, nuestros planes cambian. Entonces, maximizar la felicidad requiere que los ciudadanos se comprometan a cambiar las reglas y las normas, a fin de que más y más de nosotros seamos activos participantes del poder. Y por supuesto, unirse con otros en esta emocionante búsqueda, logra que obtengamos un efecto colateral: esta actividad promueve las muy apreciadas piezas del rompecabezas de la felicidad que tienen que ver con relaciones y sentido.” (Moore Lappé 2008)

La autora termina sugiriendo que habría que complementar, o quizá reemplazar la máxima de Nietzsche por otra que Cicerón enunció hace más de dos mil años: “La libertad es participación en el poder”.

“Nos curamos siendo amados y amando a los demás”, escribe la novelista británica Jeannette Winterston en su libro –autobiográfico– *¿Por qué ser feliz cuando puedes ser normal?* Es una verdad profunda. Pero deberíamos situarla

cerca de una advertencia: existen pocas fuerzas más destructivas que lo que se presenta como amor y en realidad es voluntad de dominación.

La ilusión de control

Un sesgo cognitivo bien estudiado --por ejemplo, en los jugadores de azar-- es la *ilusión de control*. Se trata de la tendencia innata de los seres humanos a creer que podemos controlar, o al menos influenciar, resultados en los que claramente no tenemos ninguna influencia: por ejemplo, sucesos aleatorios.

En el “experimento vudú” --de Dan Wegner, un psicólogo de Harvard, y Emily Pronin, de Princeton-- se invita a dos personas a jugar al hechicero. Una persona --el sujeto del experimento-- lanza una maldición a otra clavando agujas a un muñeco. Sin embargo, la segunda persona participa en el experimento conchabada con los investigadores y, según ha convenido anteriormente, actúa o bien de manera detestable para caer mal al que clava las agujas, o bien con simpatía. Al cabo de un rato, esta supuesta víctima se queja de un dolor de cabeza. Pues bien: en los casos en los que la persona había sido desagradable, *el sujeto tendía a hacerse responsable de su dolor de cabeza*: un ejemplo de ese “pensamiento mágico” que llamamos ilusión de control. Escribe la doctora Iona Heath:

“Todos tratamos de darle sentido a la vida mediante la construcción de un relato coherente fundado en relaciones de causa y efecto. Nos decimos, y les decimos a los demás, que algo sucedió porque hicimos esto o porque se nos hizo aquello; pero el vínculo entre causa y efecto suele ser más tenue de lo que nos gusta pensar. La actual ola de afirmaciones exageradas sobre el poder de la medicina preventiva forma parte del mismo fenómeno. Queremos creer que si nos comportamos bien, si comemos los alimentos adecuados y con moderación, si hacemos ejercicio de manera habitual, etc, se nos recompensará con una vida larga y saludable. Sin embargo (...) no necesariamente es así.” (Heath 2008: 24)

Arthur Kleinman, citado por la misma doctora británica (en Heath 2008: 25), señala que enfermedades como el cáncer constituyen “un recordatorio perturbador del núcleo inexorable de azar, incertidumbre e injusticia --todas ellas cuestiones de valor-- de la condición humana.”

Según diversos estudios, *la gente con depresión clínica parece tener una percepción más realista* de su importancia, reputación, posibilidades de control o capacidades que la gente “normal”. Éste es el fenómeno conocido como “realismo de los depresivos”. En cambio, los no deprimidos son más propensos a funcionar con autoimágenes exageradamente positivas, y a mirar el mundo a

través de “gafas de color de rosa” (gracias a la *disonancia cognitiva* y a otra serie de mecanismos defensivos, entre ellos la ilusión de control).

Se diría que no controlamos mucho ni lo de fuera ni lo de dentro, ni el mundo exterior ni nuestro fuero íntimo. Y, sin embargo, vivimos como si todo dependiera de nosotros... “Así, tenemos tendencia a sentirnos culpables por infortunios moldeados por corrientes invisibles, a desilusionarnos cuando no se cumplen nuestras detalladas expectativas, a rompernos la cabeza indagando porqués cuando se esconden en los designios inescrutables de nuestros pensamientos subterráneos... Si fuéramos más humildes respecto a nuestra capacidad de control, sufriríamos menos.” (Moix 2011)

Arrogancia epistémica

Otro fenómeno vinculado con la ilusión de control es nuestra característica *arrogancia epistémica*. Desde luego –reflexiona Nassim Nicholas Taleb-- sabemos muchas cosas, pero tenemos *una tendencia innata a pensar que sabemos un poco más de lo que realmente sabemos*, “lo bastante de ese *poco más* para que de vez en cuando nos encontremos con problemas. (...) Es verdad, nuestro conocimiento crece, pero está amenazado por el mayor crecimiento de la confianza, que hace que nuestro crecimiento en el conocimiento sea al mismo tiempo un crecimiento en la confusión., la ignorancia y el engreimiento. (...) La arrogancia epistémica produce un efecto doble: sobreestimamos lo que sabemos e infravaloramos la incertidumbre.” (Taleb 2008: 208 y 211)

Nos sentimos demasiado cómodos con lo que (creemos que) sabemos... Un ejemplo de este tipo de investigaciones en psicología social y neurociencia cognitiva es el siguiente: si se pide a una muestra representativa de sujetos humanos que calibren un rango de valores para un número (que puede referirse a cualquier cosa, desde la población de un país lejano como El Salvador al número de amantes de Catalina II de Rusia) de manera que piensen que tienen el 98% de posibilidades de acertar y menos del 2% de posibilidades de equivocarse (es decir, que sea lo que sea lo que imaginen, que haya menos de un 2% de probabilidades de que quede fuera del rango que han imaginado), resulta que *el índice de error del 2% resulta ser, muchas veces, hasta de un 45% en las poblaciones analizadas*. Se mueve en un rango de entre el 15 y el 45%. Se diría que nos sentimos veinte veces demasiado cómodos con lo que sabemos...

El valor de la humildad

La ilusión de control, una forma de *wishful thinking* (pensamiento desiderativo) que funciona a todo gas en el plano de nuestras psiques individuales, se ve magnificada por la tecnolatría y la mercadolatría de nuestra cultura occidental... La humildad, como proponía en 1968 Gregory Bateson, habría de concebirse *no sólo como una virtud moral, sino como un principio para la investigación científica*.

“Durante el período de la Revolución Industrial, el desastre más serio fue quizás el incremento enorme de la arrogancia científica. Habíamos descubierto cómo fabricar trenes y otras máquinas. Sabíamos cómo poner un cajón encima de otro para llegar a la manzana, y el hombre occidental se vio a sí mismo como un autócrata con poder absoluto sobre un universo que estaba hecho de física y de química. Y los fenómenos biológicos tendrían, finalmente, que ser controlados como procesos en un tubo de ensayo. (...) Pero esa arrogante filosofía científica está ahora obsoleta, y en su lugar alboreó el descubrimiento de que el hombre es sólo una parte de sistemas más amplios, y que la parte nunca puede controlar el todo.” (Bateson 1991: 468)

La humildad socrática del “sólo sé que no sé nada” debería lógicamente prolongarse en el reconocimiento de que controlamos mucho menos de lo que nos figuramos controlar. Pero, lejos de ello, nuestras sociedades están cada vez más extraviadas en su *hybris* mercadolátrica y tecnolátrica... El penúltimo e impresionante ejemplo es la crisis primero financiera, y luego económica general, que comenzó en 2007. Economistas neoliberales ebrios de prepotencia se convencieron a sí mismos —y convencieron a los poderes políticos— de que sus cálculos de riesgo con escenarios futuros eran fiables, e intoxicaron la economía con inextricables titulizaciones de activos financieros, y derivados esotéricos con los que se comerciaba sin saber de verdad qué había por debajo... El tinglado, como se sabe, se vino abajo llevándose por delante la economía productiva y el empleo. Pero lejos de hacer al neoliberalismo/neoconservadurismo responsable de sus propios errores, la “salida de la crisis” que se ha ido imponiendo después de 2009 es precisamente ¡la aplicación del “programa de máximos” —o casi— del neoliberalismo! Se recompensa a esta insensata plutocracia nihilista, extraviada en sus ilusiones de control, con aún más desregulación, privatizaciones, depresión de los salarios, reducción de los servicios públicos, desmantelamiento de la protección social, abolición de las restricciones medioambientales...

Bienes relacionales

Hay una importante teorización sobre los *bienes relacionales* en algunos economistas y sociólogos. Se toma nota de que, según la investigación de la que dimos cuenta en las páginas anteriores, *lo más importante para la vida buena (una vez satisfechas las necesidades básicas) son las relaciones con las personas*. En la medida en que estas relaciones son satisfactorias se pueden considerar como “bienes relacionales” (el amor, la amistad, la participación en la vida pública, el trabajo no alienado, el disfrute de la naturaleza...); y es obvio que los bienes materiales sólo pueden sustituir hasta cierto punto a los bienes relacionales.

Desde el Ecuador de la Revolución Ciudadana y el Buen Vivir (*Sumak Kawsay* en quechua/ kichwa) nos llega una importante propuesta de contabilidad macroeconómica en función del tiempo, en vez del dinero, que René Ramírez ha plasmado como “socioecología política del tiempo”. Pues “quizá el termómetro más adecuado para medir el Buen Vivir de una sociedad sea el que nos permite conocer cuánto tiempo vive saludablemente su población haciendo lo que desea hacer; o cuánto tiempo del día se dedica para producir sociabilización (estar con amigos y amigas, familiares, comunidad política), para contemplar arte, producirlo y deleitarse con él, para autoconocerse, para dar y recibir amor” (Ramírez 2012: 17). Ramírez defiende que, una vez satisfechas las necesidades básicas con justicia y de forma sustentable, el objetivo del Buen Vivir² consisten en (a) la unificación de tiempo de trabajo y tiempo de vida (aboliendo en lo posible el trabajo alienado), (b) la generación de bienes relacionales y (c) el incremento de la posibilidad de contemplación (en sentido aristotélico) para todos y todas (Ramírez 2012: 27). Esto lleva al autor a elaborar un índice sintético que a mi juicio debería encontrar una amplia audiencia y tener un largo recorrido: el IVSBV, Índice de Vida Saludable y Bien Vivida (Ramírez 2012, capítulo 3).

Felicidad y temporalidad

Preguntémonos otra vez: ¿en qué se cifra la felicidad? (Como se ve, avanzamos despacio en nuestra investigación con una especie de movimiento espiral). Numerosos pensadores han expresado que puede tratarse sobre todo de otra

² Lo más valioso del Buen Vivir formulado desde los indígenas andinos –pero no sólo desde ellos, claro está— en naciones como Ecuador y Bolivia me parece ser su carácter de *proyecto civilizatorio alternativo*: suficiencia frente a crecimiento, calidad frente a cantidad, valor de uso frente a valor de cambio, tiempo frente a dinero, conexión con la Pachamama frente a disociación con respecto a la naturaleza, energía del Sol frente a combustibles fósiles... Pero los riesgos en la lucha por los conceptos, por la hegemonía cultural, por el “sentido común civilizatorio”, son grandes: lo sabemos muy bien. No hay más que pensar en lo que sucedió con la noción de sostenibilidad/ sustentabilidad en los últimos treinta años. El Buen Vivir como proyecto civilizatorio alternativo nunca debería degradarse a eslogan útil para construir autopistas o remozar los centros urbanos de nuestras insostenibles ciudades.

forma de vivir el tiempo, para esos seres de torturada relación con la *Zeitlichkeit* que somos los humanos... (Para una reflexión general sobre el tiempo, véase Riechmann 2003).

El gran Emerson, el mismo que se expandía viviendo “en la calidez del día como el maíz y los melones”, nos advierte: “El hombre aplaza o recuerda; no vive en el presente, sino que mirando hacia atrás se lamenta de su pasado, o haciendo caso omiso de las maravillas que le rodean, se pone de puntillas para adivinar el futuro. Pero nadie podrá ser feliz y fuerte hasta que aprenda a vivir con la naturaleza en el presente, por encima del tiempo.” (Emerson 2002: 33)

Cuando amamos, cuando nos absorbemos en una tarea, cuando nos sumimos en meditación profunda, cuando nos olvidamos de nosotros mismos entregándonos a algo, experimentamos ese “vivir con la naturaleza en el presente, por encima del tiempo”. Pero ese asunto es de tanto calado que creo requiere una reflexión más detallada.

Dos rasgos problemáticos (bueno, tres en realidad) de la condición humana

Creo que es la combinación de dos rasgos –relacionados entre sí, y definitorios de los seres humanos— lo que nos causa tantos problemas. (En realidad se trata más bien de tres rasgos conectados entre sí, pero el tercero, la egocentricidad, lo introduciré más abajo.) El primero es la *instrumentalidad*: *hago A para lograr B para lograr C*. El segundo es la *temporalidad*: existen para mí pasado y futuro, y la irreversible “flecha del tiempo” –lanzada desde el primero hacia el segundo— estructura mi vida. Sobre todo: *constantemente hago proyectos y persigo metas, proyectándome hacia un futuro que desvaloriza el presente*.

Se señala en una entrevista con el gramático y filósofo Agustín García Calvo que la invención gramatical del tiempo verbal futuro es bastante reciente en nuestras lenguas. Procedería de antiguas formas de expresión modal de deberes y proyectos (“mañana ir he a la iglesia” o “mañana trabajar he en el campo”). Y dice don Agustín: “El tiempo real de los calendarios y de los relojes –que no es el tiempo que pasa, inconcebible— está hecho con la idea de que sí hay un futuro. Y no solo eso, sino con la idea también de que el futuro es lo primero. Sólo a partir de esta fe en el futuro se convierte luego el pasado en mera historia –en lugar de dejarle ser una memoria viva que seguiría cumpliendo su cometido. Así se convierte el pasado en fechas, documentos, historia. Pero esto ocurre por imitación del futuro que nos han inventado (...). En ese futuro no pasa nada y,

por tanto, se puede jugar con los números, con los presupuestos de la banca, con los presupuestos de los estados, con las leyes que previenen y prevén lo que se debe hacer: lo que se quiera, puesto que el futuro es un vacío... que no nos deja vivir, cambiándonos la vida por un futuro” (García Calvo 2011: 23).

El resultado de estas dinámicas es una condición humana que –huelga decirlo— está lejos de ser felicitaria... Pero cabe trabajar sistemáticamente para contrariar en parte esos dos rasgos de la condición humana: *desarrollando actividades autotélicas* (que encierran en sí mismas su propio fin, en vez de ser instrumentales para otros fines) y *remansándonos en momentos plenos de sentido* (en vez de proseguir la “huida hacia delante” de las metas proyectadas en el futuro). Está de más decir que muchos sabios, en diversas culturas, han visto esto y propuesto estrategias semejantes.

Me gustaría sugerir como un indicador esencial de la felicidad humana lo que llamaré el *coeficiente de espulgamiento*. En el numerador de ese cociente, el tiempo dedicado a las actividades --homólogas al espulgamiento entre los chimpancés, bonobos y gorilas— que contribuyen tan sustancialmente a la buena vida de nuestros primos primates: es decir, las actividades “autotélicas”, desde tocar en una orquesta de aficionados a disfrutar de una buena comida, desde hacer el amor a participar en la comuna democrática. Todo lo que tiene sentido por sí mismo y no de forma instrumental. En el denominador del cociente, el tiempo que cada cual dedica al conjunto de su actividad.

Veamos una interesante reflexión de Mark Rowlands en la dirección que acabamos de esbozar.

¿Qué perdemos al morir?

Un punto de partida puede ser: ¿qué pierde un ser vivo --y en particular un ser humano-- cuando muere? “¿Qué perdió Brenin cuando murió?” (Rowlands 2009: 227; Brenin era el lobo “hermano” del filósofo Mark Rowlands). Algunos de los filósofos mayores de todos los tiempos se han enfrentado a esta cuestión. Epicuro proponía: “El más terrible de los males, la muerte, nada es para nosotros, porque cuando nosotros somos, la muerte no está presente, y cuando la muerte está presente, entonces ya no somos nosotros” (Epicuro 1974: 93). Y veinticuatro siglos después “Wittgenstein dijo una vez que su vida era tan infinita como ilimitado era su campo visual” (Rowlands 2009: 227).

Pero ¿qué falla en el clásico planteamiento de Epicuro y Wittgenstein? La muerte produce un *daño por privación*: nos priva de nuestro futuro (y los seres humanos somos “animales del futuro” en el sentido de que vivimos proyectándonos en el tiempo mediante deseos, objetivos y proyectos --incluyendo planes de vida a largo plazo).

“Las metáforas [espaciales, como la flecha del tiempo o el río que fluye desde el pasado hacia el futuro] sugieren una visión del sentido de la vida como algo a lo que debemos apuntar o como una dirección en la que debemos encaminarnos. El presente siempre se escapa. (...) El sentido de la vida es algo hacia lo que podemos avanzar, algo que se puede lograr. Y como pasa con todos los logros importantes, esto no es algo que pueda ocurrir ahora, sino tan sólo más adelante en la línea. También sabemos que más adelante en la línea no encontraremos sentido, sino su ausencia. Si seguimos la línea lo bastante lejos, encontraremos muerte y decadencia (...). La flecha del tiempo es a la vez nuestra salvación y nuestra condena (...). Somos criaturas dadoras de sentido: nuestra vida tiene un sentido que, pensamos, la vida de otros animales no puede tener. (...) Tanto el sentido de nuestra vida como el final de nuestra vida se encuentran más adelante en la línea, razón por la cual dicha línea nos fascina y nos horroriza. Ése es, en esencia, el dilema existencial de los seres humanos.” (Rowlands 2009: 238-239)

El momento siempre se nos escapa

Al contrario que los animales no humanos --los lobos y los perros, por ejemplo-- que parecen vivir en una especie de presente eterno, los seres humanos “nunca podemos disfrutar el momento por lo que es en sí mismo porque, para nosotros, el momento nunca es lo que es en sí mismo: el momento se ve postergado incesantemente tanto hacia delante como hacia atrás. (...) El momento siempre se nos escapa. Y, por tanto, para nosotros el sentido de la vida nunca puede residir en el momento.” (Rowlands 2009: 240). El lobo y el perro son criaturas del momento; nosotros, del tiempo en fuga. Vivimos en exceso en el pasado y en el futuro. Y por eso...

“Dudo que seamos la clase de animales que pueden ser felices; al menos, no del modo que pensamos la felicidad. El cálculo --nuestras intrigas y nuestros engaños símicos-- ha calado demasiado hondo en nuestra alma para que seamos felices. Buscamos los sentimientos que vienen con el éxito de nuestras maquinaciones y mendacidades, y rehuimos los sentimientos que vienen con su fracaso. En cuanto alcanzamos una meta ya estamos buscando la siguiente. Siempre vamos a la caza de algo, y nuestra felicidad, por tanto, se nos escapa de las manos. El sentimiento --y eso es lo que consideramos que es la felicidad-- es una criatura del momento. Para nosotros no existe el momento, cada momento es aplazado una y otra vez; por tanto, para nosotros no puede existir la felicidad.” (Rowlands 2009: 260).

Pero nuestra incapacidad para vivir en el presente ¿no es en buena medida una patología occidental? ¿No está condicionada culturalmente? El personaje que interpreta Robert Redford en *Memorias de África* explica en cierto momento que, si se encarcela a los masái, estos mueren. “Viven en el momento”, aclara, y piensan que esa desgracia va a durar para siempre, y mueren.

Vivir dentro de la vida

Los animales no humanos –aprender de un lobo no es tan sencillo, pero cualquiera que haya convivido con un perro lo sabe— *viven dentro de la vida*. En cambio los seres humanos, marcados por el lenguaje y el tipo de conciencia que éste posibilita (y a la vez impone), sólo vivimos a medias dentro de la vida. De ahí que para describir nuestra condición abunden metáforas como las de “centauro ontológico” que proponía Ortega... “Nuestro terrible ser rectilíneo”, dice Elias Canetti de los seres humanos, en comparación con los demás animales (Canetti 2010: 76). Creo que un elemento muy importante de la vida buena es ser capaces de retornar –o más bien avanzar— hacia ese “vivir dentro de la vida” en tramos importantes de nuestra existencia. Filosofías orientales como el taoísmo hicieron de esta cuestión su eje central: pero, por supuesto, también muchos pensadores occidentales lo han tenido en cuenta. El pintor levantino José Albelda nos recuerda cómo cuando pintamos (verbigracia: cuando nos absorbemos en una actividad) puede detenerse el tiempo:

“Cuando pintamos, el tiempo se torna ambiguo. Por eso una clase de pintura [Albelda es pintor y profesor en la Facultad de Bellas Artes de la UPV] tiene distinta duración -- generalmente mucho menos-- que una clase de dos horas de Historia del Arte, por ejemplo. Si de verdad nos hemos metido en el cuadro, no es que el tiempo pase rápido, simplemente se suspende. (...) El tiempo, tal y como habitualmente es concebido, como un continuo y equidistante sucederse de las horas, no se lleva bien con la pintura, no tiene nada que ver con su no-tiempo específico.” (Abelda 2008: 90).

Podemos generalizar: cualquier trabajo bien hecho, que nos absorba, tendrá ese efecto salvífico de abrir la eternidad dentro del tiempo. En un estudio realizado en la década de los noventa, el profesor Mihály Csikszentmihály descubrió que *la mayoría de los momentos de felicidad de las personas no tienen lugar durante actividades de ocio, sino en plena actividad laboral*. Los encuestados definieron cada episodio de máxima satisfacción como un estado que les permitía “fluir creativamente” con lo que hacían. Se habla de *flow* cuando los músicos de jazz, inmersos en la emoción de una pieza, pierden la noción del tiempo... Se trata de fluir entregándose, identificándose con la actividad (véase Miralles 2009: 59).

Aquí cabría evocar el “trabajo gustoso” de Juan Ramón Jiménez, quizá nuestro mejor socialista utópico; o el “trabajo libre y feliz” de William Morris, quien escribió: “Es la pérdida de placer en el trabajo diario lo que ha convertido a nuestras ciudades y a sus habitantes en sórdidos insultos a la belleza de la Tierra.”

Un verso de Unamuno nos propone un programa que va en el mismo sentido: *vivir al día en lo eterno*. Aquí, de alguna forma, don Miguel reencuentra lo esencial del budismo. En efecto, para éste lo que existe es el momento presente (pasado y futuro sólo se nos dan en el presente, en la forma de memoria y anticipación), lo que en sánscrito se denomina *ksana*: la vida instantánea. “Y si lo ven ustedes así se consigue una especie de nuevo ángulo sobre el famoso pronunciamiento de san Pablo, en el que afirma que la mañana en que suenen las trompetas todos seremos cambiados en un instante, en el parpadeo de un ojo. (...) Para los budistas, las trompetas de los ángeles suenan ahora. ¡Despertad! ¡Sólo existe este momento! Y este momento es la eternidad” (Watts 2005, 49).

Convertir en autotélicas actividades que de entrada no lo son

En nuestra vida práctica, nos resulta difícil escapar de la estructura medios-fines... y tendemos a extraviarnos en la selva de los medios (abundaré más sobre ello en el epílogo de este libro). Por otra parte, como ya antes señalé, encontramos paz sobre todo en las actividades autotélicas: aquellas que no se orientan a un objetivo externo, sino que contienen en sí mismas su propio fin.

Pero reparemos en que... ¡en cualquier momento podemos decir “punto final”, la palabra mágica de *Sailor* Bob Adamson! Podemos convertir en autotélicas actividades que en principio no lo son: las claves son la atención y la entrega. Quizá cocinar o limpiar una casa no sean para muchos las actividades más gratificantes, pero podemos transformarlas en “fines en sí mismos” si entramos en ellas con los cinco sentidos.

El ejemplo paradigmático es el trabajo: lo transformamos en autotélico cuando ponemos en segundo plano su carácter instrumental, y lo hacemos por el gusto de hacer las cosas bien (la “*artesanía*”, *craftmanship*, que analiza tan profundamente Richard Sennett). Ésta es para nosotros –*Homo faber*— una forma esencial de “vivir dentro de la vida”.

John Berger recuerda que Spinoza decía: cuando nuestras respuestas a la vida son verdaderas, en ese momento palpamos la eternidad. En una entrevista de finales de 2005, el poeta y novelista británico reflexionaba:

“Durante los últimos dos siglos el pensamiento filosófico y político ha sido dominado por la idea de que el progreso encontraría soluciones a los problemas más difíciles. (...) El discurso político y filosófico es hoy bastante débil, y el esquema se ha roto. No quiere esto decir que no exista el progreso, ni siquiera quiere decir que el progreso no procure soluciones, pero lo cierto es que el esquema se ha roto. Antes la gente vivía, moría, sobrevivía, tenía un sentido y carecía de promesas de soluciones... Debemos atender la sugerencia de Spinoza: en lugar de

vivir para programar una solución, debemos vivir adecuadamente con lo que tengamos, con lo que recibamos para vivir. Y cuando digo adecuadamente me refiero a una vida llena de respeto a las prioridades vitales y de respeto hacia la esperanza. Si viviéramos así, respondiendo adecuadamente a la situación en la que estemos, en grupo o en soledad, estaríamos rozando lo eterno... Estos momentos históricos de lo eterno son bucles del tiempo. (...) Un ejemplo de organización política que refleja esta idea es el movimiento zapatista, en México.”

Acogida del presente

En nuestra cultura occidental, tan desbordada de agitación fáustica, necesitamos más contemplación. El gran poeta chileno Nicanor Parra lo expresa con rotundidad: “Urge no hacer nada”. Y Michel de Montaigne, a alguien que tenía la impresión de no haber hecho nada en todo el día, le reconvenía: “¡Cómo! ¿No has vivido? Ésta no es sólo la fundamental, sino la más ilustre de todas tus ocupaciones” (Montaigne 2008: 1655).

Pero para revalorizar la contemplación frente a la acción y ser felices con lo que tenemos (en vez de anhelar siempre lo que no poseemos), con un nivel moderado de consumo material; y para no extenuarnos buscando acumular poder, y control sobre lo incontrolable *la principal clave ¿no es otra concepción del tiempo?* Lograr salir --en parte al menos-- de la trampa del tiempo lineal, con su desvalorización del presente, y ser capaces de vivir más en el momento... Vivir menos de proyecto, deseo y propósito consciente, ser capaces de acoger con agradecimiento lo que acaece... “Tenemos los ojos sucios por la urgencia./ No busques metas en el horizonte, logra progresos en tu ardor...” (Val del Omar 1992: 21).

La vida no es un melodrama con *happy end*. Tal y como sugería Bertrand Russell en 1930, “el hábito de mirar el futuro y pensar que todo el sentido del presente está en lo que vendrá después es un hábito pernicioso. El conjunto no puede tener valor a menos que tengan valor las partes. La vida no se debe concebir como analogía de un melodrama en que el héroe y la heroína sufren increíbles desgracias que se compensan con un final feliz” (Russell, 2003, 31).

Los antiguos estoicos y epicúreos --nos recuerda Pierre Hadot-- insisten en la actitud de *acogida del presente*: concentrarnos en el ahora, sin dejarnos aplastar por el pasado ni angustiarnos por el porvenir (Hadot 2009: 111-112). Y una anotación de Wittgenstein en su *Diario filosófico* sugiere:

“Quien vive en el presente, vive sin temor ni esperanza. Sólo quien no vive en el tiempo, haciéndolo en el presente, es feliz. Si como eternidad no se entiende una duración temporal

infinita, sino atemporalidad, entonces puede decirse que vive eternamente quien vive en el presente.”

La vida humana, desde la perspectiva del perseguir fines mientras el tiempo huye, es como agua que se escapa por un sumidero. Pero desde la perspectiva del *ahí* (véase Riechmann 2005b) sería más bien como nadar y flotar en un lago, un largo día de verano...

Qué fácil nos resulta evadirnos a lo lejano...

Impresiona la facilidad para “desconectar” y retirarnos a mundos paralelos que nos caracteriza a los seres humanos. Con las potencias de la imaginación y la memoria y el pensamiento, que nos trasladan de inmediato a otros tiempos y lugares, o a espacios del todo abstractos; y otras veces sumiéndonos en el sueño que nos abre la puerta del extraño e incontrolable mundo onírico. (Y eso por no hablar de las nuevas posibilidades de desconexión ofrecidas por el catálogo comercial de la tecnología moderna, que culminan en la Gran Evasión de la “realidad virtual”).

De ahí la efectividad de los ejercicios de “aquí y ahora”, de atención intensa al presente, que proponen las tradiciones sapienciales: budismo, estoicismo, epicureísmo... Efectividad que está en proporción directa a la dificultad que tenemos para “vivir en el presente”, como hacen los animales no humanos. (Desde esta perspectiva, “espiritualizarnos” de acuerdo con estas tradiciones sapienciales no dualistas equivale a animalizarnos un poco.)

En su correspondencia con Flaubert, la escritora George Sand reprocha al autor normando que piense que la “verdadera vida” está en otra parte y afirma sobre sí misma: “Quiero gravitar hasta mi último aliento, no con la certeza o la exigencia de encontrar en otra parte un buen lugar, sino porque mi único gozo es mantenerme con los míos en el camino ascendente. (...) La aceptación de la vida, sea como sea.” Sand apela al “inocente placer de vivir por vivir” (citada en Todorov 2009). Y Pierre Hadot recuerda que Marco Aurelio decía:

“Hay que realizar cada acción como si fuera la última, o incluso: hay que pasar cada día como si fuera el último. Se trata de darse cuenta de que el momento que vivimos todavía tiene un valor infinito que, al poder ser interrumpido por la muerte, hay que vivir de una forma extremadamente intensa mientras la muerte no está allí. Los epicúreos también hablaban de la muerte. Según Séneca, Epicuro decía *piensa en la muerte*; pero tampoco era para prepararse para la muerte sino, por el contrario, exactamente como entre los estoicos, para tomar conciencia del valor del instante presente. Es el famoso *carpe diem* de Horacio: toma el hoy, sin pensar en mañana. (...) En el fondo, uno se dice: ya lo tenemos todo en un solo instante de

existencia. Se trata siempre de una toma de conciencia del valor de la existencia.” (Hadot 2009: 161-162)

Felicidad y lentitud

Si sabemos que *el disfrute exige lentitud*, y que —más en general— la felicidad se asocia con el ir despacio, ¿por qué corremos tanto? “En estos días trabajo mucho y deprisa”, le escribía Vincent van Gogh a su hermana Wil el 13 de junio de 1890, pocas semanas antes de suicidarse. “Al hacerlo así trato de expresar el paso desesperadamente rápido de las cosas en la vida moderna.” Más de un siglo después, la desesperación de la rapidez se ha multiplicado casi hasta lo insoportable...

Pero el arte de comer estriba en saborear cada bocado sin pensar en el siguiente, sin apresurar el siguiente.

El arte de leer, en demorarse en cada palabra como si el sentido del escrito entero estuviera contenido en ella.

El arte de amar, en vivir cada momento de la relación con la persona amada como si fuese el destino de toda la historia del mundo, desde la aparición del primer organismo unicelular hasta hoy.

Y así podemos generalizar a casi todas las demás actividades, creo, hasta obtener un arte de vivir. Para mí se resume en la palabra *ahí* (Riechmann 2005b).

¿Tenemos un problema con el *carpe diem*?

“Tu vida es hoy”, dice la propaganda comercial de un conocido tequila mexicano. ¿Realmente necesitamos que se nos recuerde la importancia de vivir en el ahora en una cultura como la nuestra, donde nos bombardean con una constante remisión al presente perpetuo del capitalismo de consumo? Yo diría que sí, pero con un doble movimiento.

Pues lo que aquí se sugiere no es la banalidad de “vivir el momento” en el sentido de tratar de apurar un goce tras otro, como nos propone la propaganda comercial, y así ir tirando como si no hubiera mañana (y perpetuamente insatisfechos).

En efecto, escuchamos a veces quejas contra “el *carpe diem* que rige nuestras vidas”, y verdaderamente impresiona el grado en que la cultura dominante nos desconecta del pasado histórico y ocluye la dimensión de futuro. Pero ¿el problema cabe cifrarlo en la famosa fórmula del poeta Horacio: *Carpe diem quam minimum credula postero*? “Aprovecha el día, no confíes en el mañana” es una advertencia que por otra parte juega un papel preponderante en la reflexión sobre la vida buena que proponen las filosofías orientales (especialmente el budismo). Pero Oriente no nos dice sólo: vive en el presente. Dice al mismo tiempo, y aún con mayor intensidad: has de relativizar el ego, trascenderlo, quizá incluso disolverlo. Creo que nuestro problema en Occidente no es el *carpe diem*, sino *ligarlo con un yo acorazado, chapado en individualismo narcisista*, desconectado de los vínculos con los “diez mil seres” de los que habla la tradición china. Y a este ego insolidario y desvinculado que chapotea en la piscina de la “modernidad líquida” (Bauman *dixit*) se le propone un *carpe diem* bien peculiar, resuelto en hedonismo comercial autofrustrante.

Un doble movimiento, entonces. Por una parte, frente a aquel hedonismo mercantil necesitamos *situar el presente en la profundidad del tiempo*: recordar que nuestro ahora no es un punto inextenso desconectado de las otras dimensiones temporales, sino más bien un como segmento o espacio donde todos los tiempos pueden encontrarse. El *ahora* de una vida consciente busca en particular albergar la memoria de quienes ya no están con nosotros —nuestros muertos, que siguen conservando un lugar en la comunidad— y mantener la apertura del mundo para quienes llegarán después. Todo ello se sitúa en las antípodas del presentismo consumista.

El otro movimiento es el que antes he tratado de elucidar, y que podemos cifrar en el verso de Unamuno que cité: *vivir al día en lo eterno*. La tradición oral agasuvi nos recuerda: “No corráis detrás de la felicidad. La tenéis a vuestra espalda.” (Serrat Crespo 2001: 105)

Un tercer rasgo problemático de la condición humana: egocentricidad

Como Kant observó con perspicacia en la *Crítica del juicio*, un organismo vivo es “a la vez causa y efecto de sí mismo”. Hoy hablaríamos de un sistema autoorganizado que, de hecho, está centrado en sí mismo. Objetivamente, los organismos vivos tienen en sí su centro. El problema surge para los organismos capaces de decir “yo”... o sea, para los seres humanos. La neuroinvestigadora Kathinka Evers afirma que existen *tendencias preferenciales ancladas en la*

biología y la neurología humana, que aparecieron en el curso de la evolución de nuestra especie. La primera de las cuatro que menciona —ligadas entre sí— es precisamente *el egocentrismo o autointerés*.³

Los seres humanos pueden caracterizarse como los animales que dicen “yo”, como sugiere Ernst Tugendhat. “Para el que dice ‘yo’, la rudimentaria forma de estar centrado en sí mismo que probablemente pertenece a la conciencia en general [no sólo a la humana] se transforma en ego-centricidad: ahora no sólo se tiene sentimientos, deseos, etcétera sino que se sabe que le pertenecen a uno mismo” (Tugendhat 2004: 33). *Esta egocentricidad resulta ser una enorme fuente de sufrimiento*, como los maestros sapienciales tanto de Oriente como de Occidente han subrayado una y otra vez. (De hecho, en algunas de estas tradiciones el comienzo de cualquier transformación es caer en la cuenta de la insustancialidad del yo: pienso por ejemplo en el Vedanta Advaita o doctrina de la no-dualidad. Un clásico —escrito entre los siglos VIII y IX— es Sankara 2009, y una jugosa introducción en Adamson 2010). El gran poeta chileno Nicanor Parra decía: “Cuánto hemos sufrido por pensar que éramos lo que parecíamos...” Terry Eagleton lo expone con su buen humor característico, desde bases en este caso psicoanalíticas:

“Sigmund Freud, muy influido por Schopenhauer, redefinió esa fuerza malignamente sádica [la Voluntad schopenhaueriana] y la denominó ‘pulsión de muerte’. Su originalidad, sin embargo, residió en argumentar que, para nosotros, ese poder vengativo resulta agradable además de mortal. De hecho, la muerte nos resulta extraordinariamente gratificante en cierto sentido. Eros y Tánatos, el amor y la muerte, están estrechamente intrincados a juicio de Freud. Ambos implican, por ejemplo, un abandono del yo. Atacado de forma salvaje por el superego, asolado por el ello y apaleado por el mundo exterior, es comprensible que el pobre y magullado ego esté enamorado de su propia disolución. Como si de una bestia gravemente mutilada se tratase, para él su única seguridad final pasa por arrastrarse como pueda hacia la muerte...” (Eagleton 2010: 106)

En realidad el ego tiene otra opción: proceder a su relativización y descentramiento. Cuestionar su ego-centricidad. En la actividad humana “surgen bifurcaciones que, a diferentes niveles, exigen del que dice ‘yo’ no tan sólo posponer su bienestar [poniendo coto al egoísmo] sino también su egocentricidad. No hay ninguna actividad social en que el individuo no tenga que aprender a limitar sus deseos y preferencias en atención a las de otros” (Tugendhat 2004: 96). Pero, más allá de las exigencias de la vida en común, descentrar el ego resulta también aconsejable para minimizar el terrible

³ Las otras son: (2) *el deseo de control* (al menos sobre el entorno inmediato), que también nos crea muchos problemas a los seres humanos (a veces como “ilusión de control”, otras como un exceso de control que se torna contraproducente y acaba dañándonos); (3) *la disociación con respecto a lo que no nos gusta* o nos parece amenazador (“somos animales disociativos”, afirma la autora); (4) *el interés por los otros* expresado en forma de *empatía* (comprensión de los otros, capacidad para “leer la mente del otro” y ponerse intelectualmente en su lugar), *simpatía* (actitud positiva hacia el otro) o *antipatía* (actitud negativa). También este último rasgo presenta aristas altamente problemáticas en la medida en que —según Evers— somos “xenófobos empáticos” (véase Evers 2011: 122 y ss.).

sufrimiento que padece (y que inflige a los demás) un ego acorazado. “La egocentricidad que resulta de la relación proposicional-objetivante consigo mismo requiere, a diferentes niveles, la formación de capacidades destinadas a mitigarla. Los miembros de esta especie son de por sí egocéntricos; sin embargo, sólo pueden vivir bien cuando aprenden a entenderse menos egocéntricamente” (Tugendhat 2004: 97).

Salir (lo que se pueda) del juego de las comparaciones

Un alumno despechado quería retirarse de mi asignatura y me decía: “A mí no me evalúa cualquiera”. Qué gran error, qué mala lectura de la realidad. A los seres humanos, precisamente, nos evalúa cualquiera: todos y cada uno, y durante casi todo el tiempo. Igual que los chimpancés y bonobos en la intensa vida social de sus grupos, pasamos casi todo el tiempo midiéndonos los unos a los otros. La contingencia de la evaluación formal –mediante nota— que este alumno quería evitar no es sino un minúsculo caso particular de un fenómeno mucho más vasto. También él me estaba evaluando a mí, todos y cada uno de mis alumnos lo hacen cada vez que nos encontramos (incluso si no cumplimentan las encuestas de evaluación formal que la universidad diseña para ello).

La fuente de libertad y serenidad que poca gente vislumbra es *tomar distancia respecto a esa incesante actividad evaluadora*. Depender menos de la mirada de los demás –pero evitando la fácil y degradante vía del desprecio, claro está--. Salir en lo posible del incesante juego de las comparaciones: soy más que tú, soy menos que tú, voy a menoscabarte o dañarte para ser al menos igual que tú... Es uno de los caminos más valiosos para rebajar nuestra egocentricidad –y esto último me parece uno de los prerrequisitos para la vida buena.

Dejemos la obsesión por mejorar el lugar de cada uno en relación con los demás; tratemos de situarnos en relación con las estrellas.

Relativizar y descentrar el ego

Impresiona el terror con que el filósofo Arthur Schopenhauer se enfrenta a la experiencia de pérdida del control del precioso y acorazado ego, cuando éste corre el riesgo de disolverse el proceloso piélago de la *Wille* (Voluntad con mayúsculas):

“Igual que un navegante se refugia en su barca, confiándose al débil navío en medio de un mar embravecido, el cual, ilimitado en todas direcciones, levanta y hunde moles rugientes de

agua; del mismo modo, el hombre individual se refugia tranquilo, confiado y seguro, en medio de un mundo lleno de tormentos, en el *principium individuationis*. (...) Y sin embargo en el núcleo más profundo de su conciencia anida la sospecha de que todo aquello no le es en realidad tan extraño sino que tiene cierta relación con él, que es algo de lo que el principio de individuación no le puede proteger. De esta sospecha brota ese inextirpable espanto (...) común a todos los hombres, que los sobrecoge súbitamente cuando, por azar, pierden el hilo del *principium individuationis*.” (Schopenhauer, *Die Welt als Wille und Vorstellung*, citado en Safranski 2008: 303).

Impresiona, digo, porque se trata de la misma experiencia –traumática, desde luego, pero no por eso preñada necesariamente de “inextirpable espanto”— que los místicos de todas las épocas y todas las culturas han vivido como la cima de todo gozo:

“El alma se considera a sí misma como *Jiva* [alma individual], y es poseída por el miedo, de la misma manera que un hombre considera a una soga como una serpiente. El alma recupera su falta de temor al darse cuenta de que ella no es ese *Jiva*, sino el Alma Suprema.

(...) La naturaleza de *Atman* [el Sí mismo real, el Uno sin dos] es eternidad, pureza, realidad, conciencia y felicidad, así como la luminosidad es la naturaleza del sol, la frescura la del agua y el calor la del fuego.” (Sankara 2009: 224 y 227).

¿Aterradora pérdida de control o feliz éxtasis unitivo? Es mucho lo que nos jugamos en la respuesta a tal pregunta –no sólo en el plano individual. En efecto, la explicación del mal –el mal radical— que propone Terry Eagleton apunta a lo siguiente: confrontado a la grieta que descubre en el mismo núcleo de su subjetividad, a esa nada en el centro mismo del corazón, el ser humano elige a veces la maligna vía de “nihilizar” el mundo y dañar a los demás. Se entrega a la pulsión de muerte (que siempre está ahí):

“El mal aparece en escena únicamente cuando quienes sufren un dolor que podríamos calificar de ontológico lo desvían hacia otros para darse a la fuga de sí mismos. Es como si pretendieran abrir los cuerpos de otras personas para exponer la nulidad, la nada, que se encuentra dentro de ellas.” (Eagleton 2010: 116)

Distanciarse de sí mismo resulta una capacidad necesaria para vivir bien. Persistir en la propia identidad, defenderla y reforzarla, suele por el contrario producir males truculentos:

“El ego contiene un impulso innato a mantenerse intacto. (...) No se puede decir que haya siempre una razón práctica imperiosa para aferrarse a la propia identidad. En realidad, en términos prácticos, yo podría muy bien estar mejor siendo otra persona. A mí, en concreto, me viene a la mente la figura de Mick Jagger. Usted podría afirmar, como hicieron los nazis, que su identidad es inconmensurablemente superior a la de los demás, hasta el punto de creer que, de irse a pique una raza suprema como ésa, algo sumamente preciado sucumbiría con ella. Pero no cuesta mucho ver que, en el fondo, ésa es una manera de racionalizar el impulso patológico de identidad propia que los nazis evidenciaban. Y se podría decir que eso no era más que una versión más escabrosa y letal de nuestra propia compulsión cotidiana a persistir en lo que somos.” (Eagleton 2010: 103)

La pulsión de muerte —el Tánatos de Freud en acción— puede describirse como una insoportable sensación de no-ser generadora de una frustración que se dirige hacia el exterior, descargándose sobre los otros, produciendo daño y muerte. Pero ese no-ser alojado en el corazón de la subjetividad humana podría también ser vivido de forma gozosa, como los místicos siempre han sabido...

“Los malvados, por lo tanto, son personas deficientes en el arte de vivir. Para Aristóteles, vivir es algo que sólo podemos hacer bien a base de constante práctica, como tocar el saxofón. Es algo, pues, a lo que los malvados no han conseguido encontrarle el tranquilo. En realidad, tampoco nosotros lo hemos conseguido: lo que sucede es que a la mayoría se nos da mejor que a Jack el Destripador. (...) Que todos los seres humanos sin excepción sean disfuncionales en uno u otro sentido podría resultarles tan extraño a esos extraterrestres de visita por aquí como la idea de que todos los cuadros del Museo Guggenheim de Nueva York son falsificaciones. Sin embargo, lo cierto es que si los malvados padecen una deficiencia descarada en el arte de vivir, el resto de nosotros también la padecemos, pero en moderada medida.” (Eagleton 2010: 125)

La pulsión de muerte habita en nuestro propio corazón; todos somos minusválidos. Por aquí llegaríamos rápidamente a la fecunda reflexión de Alasdair MacIntyre en (MacIntyre 2001): animales racionales, pero vulnerables y dependientes.

Ecuanimidad

Se trata, entonces, de disminuir el coeficiente de egocentrismo para llegar a ser algo más ecuánimes. La ecuanimidad resulta una virtud clave: supone poner fuera de juego —todo lo que podamos— el *wishful thinking* o pensamiento desiderativo, dejar de confundir nuestros deseos con la realidad, tratar de ver las cosas como son y no como nos gustaría que fueran. Desde la perspectiva distanciadora de los diez mil seres —y no desde la miopía estructural de un pequeño monito angustiado, neurótico y narcisista—. Frente a nuestra inveterada tendencia al autoengaño, recordemos más que nunca las palabras de Bertrand Russell en *Por qué no soy cristiano*: “Tenemos que mantenernos en pie y mirar el mundo a la cara: sus cosas buenas, sus cosas malas, sus bellezas y sus fealdades. Ver el mundo tal cual es y no tener miedo de él.” Ser capaces de aceptar los hechos (sin perder de vista, claro está, que el mundo real es lo que es *más las posibilidades de lo que puede llegar a ser*: pero éste es un asunto enorme en el que ahora no podemos detenernos).

Uno de esos proverbios chinos que se citan muchas veces, seguramente apócrifo, dice: si un problema tiene solución ¿para qué perturbarse? Y si no la tiene ¿para qué perturbarse? Cualquier antiguo sabio estoico o epicúreo lo hubiera podido formular análogamente.

Mística

Cabe enlazar la reflexión sobre egocentricidad con la que antes esbozábamos acerca de la temporalidad. Como sugiere Tugendhat, por nuestra relativa independencia de la situación concreta (posibilitada por disponer del lenguaje natural humano: el lenguaje proposicional), los seres humanos tenemos una conciencia del tiempo frente a la cual podemos reaccionar básicamente de dos maneras:

“Conforme a la primera, que podría parecer la natural, [los seres humanos] están ávidos de futuro, de un ‘seguir siempre adelante’ y de un ‘siempre más’; sin embargo, esta tendencia se ve frustrada por la muerte y por la contingencia en general. El ‘más’ puede parecer como insípido y entonces lo que parecía tener sentido va a ser visto como un sinsentido. Por esta razón, algunos intentan superar el ‘siempre más’ y alcanzar una nueva relación con su voluntad y temporalidad, que se contrapondría a la relación que parecía natural: en vez de ‘siempre más’ una actitud de reflexión, constancia y aceptación de sus límites, y en vez de la insistencia en lo que se desea, la disposición a suspender los deseos. A esta segunda posibilidad de relacionarse consigo mismo y con el tiempo la he llamado *mística*.” (Tugendhat 2008: 26)

No puedo dejar de ser el centro de mi subjetividad, o mejor, no puedo vivir en el mundo sino desde ésta (de igual manera que no puedo saltar en la soleada plaza dejando atrás a mi sombra). Pero *no tengo por qué ordenar el universo en torno a esta subjetividad*. Puedo considerarme en el mundo *uno más de los “diez mil seres”*, relativizando la perspectiva egocéntrica. Puedo desplazarme del centro al margen. “Distanciarse de sí mismo significa tomar distancia no sólo del egoísmo, sino de la propia egocentricidad. (...) Lo que aquí se quiere decir con ‘sí mismo’ es ‘yo quiero’: el aferrarse o apegarse a los objetos de la voluntad, que es característico de la egocentricidad humana, comenzando por el no poder zafarse del miedo a la muerte.” (Tugendhat 2004: 120).

Los seres humanos nos hallamos muchas veces en un estado de intranquilidad que los demás animales no conocen: de ahí nuestra *búsqueda de paz espiritual*. A la necesidad de distanciarse del modo peculiar en que los seres humanos se dan importancia, y se preocupan por sí mismos, responde la *mística*. Al menos en la interpretación de Tugendhat: “La mística consiste en trascender o relativizar la propia *egocentricidad*, una egocentricidad que no tienen los animales que no dicen *yo*.” (Tugendhat 2004: 10). Se concibe la meditación o recogimiento místico como “intento de liberarse del propio aferramiento volitivo”. (Tugendhat 2004: 131).

“Definir lo que te gusta frente a lo que no te gusta/ Ésa es la enfermedad de la mente... Cuando una mente no está turbada/ los diez mil seres no ofenden”. (Seng-t’san citado en Suzuki 1974: 77)

La idea de florecimiento humano

En una novela de John Berger leemos: “En arte, todo está justificado, pero todo ha de estar en relación con algo. Al pintor no es necesario prohibirle nada. Nada en absoluto. Pero cuando ha terminado su obra, ésta ha de ser juzgada en relación con la lucha, siempre presente y siempre distinta, de los hombres por realizar plenamente todo su potencial...” (Berger 2002: 93) Este idea de *realizar más plenamente el potencial humano* resulta ser, a poco que indagemos, una de las líneas centrales del pensamiento filosófico, religioso y político de todos los tiempos.

“El objetivo de una vida buena se expresa de distintas formas según los contextos. En otros términos, se trata de reconstruir/ recuperar nuevas culturas. Si tenemos que ponerle un nombre, ese objetivo puede llamarse *umran* (florecimiento) como en Abén Jaldún, *swadesi-sarvodaya* (mejora de las condiciones sociales de todos) como en Gandhi, *bamtaare* (estar bien juntos) como en los Tukulor o *fidnaa-gabbina* (brillo de una persona bien alimentada y liberada de toda preocupación) como en los Borana de Etiopía. Lo importante es expresar la ruptura con la empresa de destrucción que se perpetúa bajo la bandera del desarrollo o la globalización...” (Latouche 2004: 15).

De la percepción de las situaciones concretas de opresión, miseria y enajenación, junto con la intuición de un impresionante conjunto de capacidades humanas aherrojadas o desmedradas dentro de aquel contexto social negativo, ha surgido con fuerza –en múltiples culturas y momentos históricos— la idea normativa de un *florecimiento humano cabal, hacia el que debería desarrollarse la historia*.

Eudemonismo (aristotélico y marxista)

Para Aristóteles, el bien de los seres es aquello a lo que de hecho tienden: tal es el conocido punto de arranque de la *Ética nicomaquea*. En los seres vivos, su posible excelencia (*areté*) no viene dada de inmediato: existe en ellos un impulso, una fuerza, que les conduce al desarrollo de sus potencialidades, a la perfección de cada uno según su naturaleza. Se trata de un *llegar a ser lo que son*, y a ese estado final bien podemos llamarlo *florecimiento*.

Emilio Lledó ha criticado la traducción del crucial término aristotélico *telos* como “finalidad”, que le parece trivial: sobre todo en el caso de los humanos,

“telos, teleo no significan tanto finalidad cuanto cumplimiento, plenitud, consumación, madurez” (Lledó 1988: 46). Y Terry Eagleton puntualiza:

“La felicidad o el bienestar [*eudaimonía*] para Aristóteles implica la realización creativa de las facultades humanas típicas de la persona. Es algo que hacemos y somos en la misma medida. Y no puede hacerse en aislamiento (algo en lo que se diferencia, por tanto, de la mera búsqueda del placer). Las virtudes aristotélicas son, en su mayor parte, de índole social.” (Eagleton 2008: 182)

Aristóteles, por tanto, pensó con vigor la idea del desarrollo de las capacidades humanas hasta un estadio final de florecimiento o vida buena. Demos ahora un salto de más de veinte siglos, desde el Estagirita hasta el de Tréveris. El principal atractivo de la sociedad comunista que barruntó Karl Marx era permitir el florecimiento personal de todos y cada uno de los seres humanos, y no sólo de una pequeña elite.

La emancipación humana, vista en negativo, se refiere al romper cadenas y superar alienaciones; pero en positivo hay que pensarla sin duda como actualización del potencial humano. Para el joven Marx, el de los *Manuscritos económico-filosóficos* de 1844 (los “manuscritos de París”), “comunismo significa apropiación real del ser humano por y para el hombre, con condensación de toda la riqueza cultural del desarrollo precedente. Este comunismo es, para Marx, humanismo por ser naturalismo consumado y naturalismo por ser humanismo consumado” (Fernández Buey 1998: 109). Formas de pensamiento marxista –o inspiradas por el marxismo– tan distantes como el humanismo freudo-marxista de Erich Fromm, o el marxismo analítico de Jon Elster, han insistido en estos aspectos:

“El fin de Marx era la emancipación espiritual del hombre, su liberación de las cadenas del determinismo económico, (...) el encuentro de una unidad y armonía con sus semejantes y con la naturaleza. La filosofía de Marx fue, en términos seculares y no teístas, un paso nuevo y radical en la tradición del mesianismo profético; tendió a la plena realización del individualismo, el mismo fin que ha guiado al pensamiento occidental desde el Renacimiento y la Reforma hasta el siglo XIX.” (Fromm 1962: 15)

“Marx creía que la buena vida individual debía basarse en la autorrealización activa. El capitalismo ofrece esta oportunidad a unos pocos, pero se la niega a la inmensa mayoría. Bajo el comunismo todos y cada uno de los individuos vivirán una vida rica y activa. Aunque estrechamente ligada a la vida de la comunidad, será una vida de *autorrealización*. La autorrealización, para Marx, puede definirse como la actualización y exteriorización plenas y libres de las capacidades y habilidades del individuo.” (Elster 1991: 46)

Por lo demás John Stuart Mill, el gran pensador liberal (y feminista) del XIX, también compartía este ideal de florecimiento humano. “Forzar a una persona a vivir según las costumbres o las convenciones o la opinión prevaleciente está mal, explica Mill [en *Sobre la libertad*], porque le impide alcanzar el más elevado fin de la vida humana, el completo y libre desarrollo de sus facultades

humanas” (Sandel 2011: 63). Mill aboga vigorosamente por el *libre desarrollo de la individualidad* (Mill 2009 [1859]: 141), y para ello evoca la formulación de Wilhelm von Humboldt (donde resuenan, sin duda, los fuertes ecos del clasicismo alemán de un Goethe): “El fin del ser humano (...) consiste en el desarrollo más elevado y armonioso de sus capacidades hasta alcanzar un todo completo y coherente” (citado en Mill 2009 [1859]: 142).

Me gusta mucho la siguiente síntesis que el marxista –y cristiano— Terry Eagleton propone sobre socialidad humana, felicidad y amor –una clase de amor bastante exigente--:

“Ser conscientes de nuestros límites, que la muerte pone implacablemente de relieve, supone ser conscientes también de hasta qué punto somos dependientes de los demás (y estamos constreñidos por ellos). Cuando san Pablo comentó que morimos con cada instante, parte de lo que tenía en mente era, quizá, que sólo podemos vivir bien si ceñimos nuestro yo a las necesidades de los demás en una especie de pequeña muerte o *petite mort*. (...) Así, la muerte –entendida como un incesante morir a uno mismo o una misma, a nuestro yo— es la fuente de la vida buena. Esto puede resultarnos desagradablemente esclavizante o abnegado, pero eso se debe únicamente a que olvidamos que, si los demás hacen lo mismo, el resultado será una especie de servicio recíproco que proporcionará el contexto en el cada yo pueda florecer. El nombre tradicional de esa reciprocidad es amor. (...) El amor es un asunto agotador y descorazonador, repleto de lucha y frustración, muy distante de la deslumbrante --aunque burda— satisfacción sin más. Pero, aun así, sigue siendo posible argüir que, en el fondo, el amor y la felicidad se reducen a descripciones diferentes de un mismo modo de vida. Uno de los motivos que lo explican es que la felicidad no es, en realidad, una satisfacción radiante y mecánica, sino (al menos para Aristóteles) la condición de bienestar que se deriva del libre florecimiento de los poderes y las capacidades personales. Y el amor, como bien puede decirse, es esa misma condición vista en términos relacionales: el estado en el que el florecimiento de un individuo se produce a través del florecimiento de otros. (...) Es muy posible que la evolución de los seres humanos fuese aleatoria y accidental, pero de ello no se deduce necesariamente que no tengan ningún tipo específico de naturaleza. Y la vida buena para ellos puede consistir precisamente en realizar esa naturaleza. (...) Por naturaleza somos, por ejemplo, animales sociales que están obligados a cooperar o morir. Pero también somos seres individuales que buscan su propia satisfacción. Individuarse es una actividad de nuestro propio ser como especie, no una condición contradictoria con éste. (...) Lo que hemos llamado amor es el modo en que podemos reconciliar nuestra búsqueda de realización o satisfacción personal con el hecho de que somos animales sociales. El amor significa crear para otra persona el espacio en que ésta pueda florecer, al mismo tiempo que ésta hace lo propio conmigo. La realización de cada una se convierte en la base para la realización de la otra.” (Eagleton 2008: 193-195 y 202-204)

Mal natural y mal social

Un gran asunto de reflexión laico del que encontramos una buena versión religiosa es la cuestión *mal natural frente a mal social*, tal y como aparece en la famosa oración de Oetinger (1702-1782), el pensador pietista alemán: “Señor, dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar. Dame el coraje

para cambiar las cosas que puedo cambiar. Y dame la sabiduría para distinguir lo uno de lo otro.” (Por cierto, esta “oración de la serenidad” se atribuye a veces a Reinhold Niebuhr, pero lo que éste hizo fue transmitirla a un amigo suyo de Alcohólicos Anónimos: a través de estos colectivos ha logrado después una enorme difusión.) También el pensador taoísta Chuan Zu lo veía así: “El hombre debe hacer lo que es del hombre, pero debe aceptar lo que es del cielo”. Traduzcamos: distinguir el mal social del mal natural, no resignarse al primero, aceptar el segundo –lo que en última instancia quiere decir aceptar la finitud humana. Recordemos la importancia de la idea de *felicidad como adecuación*, antes someramente explorada...

Además de luchar para minimizar el mal social y además de aceptar el mal natural, quizá cabría añadir –lo hemos sugerido en las páginas anteriores— un tercer elemento “existencial”: las sabidurías de Oriente y Occidente nos instan a apaciguar y reequilibrar la conciencia desdichada de un animal herido por el lenguaje, como es el ser humano.

Sugiero, a tenor de todo lo anterior, que nuestra teoría mejor de la felicidad humana es un *eudemonismo* (de raíz aristotélica) en el sentido que he venido desarrollando... pero que ha de complementarse con una consideración “deflacionaria” de la *felicidad como adecuación (de raíz epicúrea)* para evitar volar demasiado alto, perdersen en un entusiasmo demasiado alejado de la vida cotidiana. Y que nos hace falta además, en tercer lugar, tomar en consideración lo que las sabidurías de Occidente y de Oriente han propuesto para sosegar la conciencia desdichada de un ser herido por el lenguaje, como es *Homo sapiens sapiens* (recordemos, en particular, lo que dijimos acerca de “vivir al día en lo eterno” y sobre el descentramiento del ego). En este caso como en otros, ¿no será una buena estrategia la de *docta ignorantia*?

Docta ignorantia

Para Aristóteles, la *eudaimonía* (felicidad/ vida lograda) no es sentirse bien: es *vivir bien y obrar bien*. Ahí seguimos –diría yo-- haciendo pie. “La felicidad” --decía Mahatma Gandhi-- “sobreviene cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces están en armonía”: adecuación.

Acercarse a la vida buena no puede ser un asunto de acumular satisfacciones de forma bulímica; quizá se trate más bien –con estrategia de *docta ignorantia*— de

aprender a evitar trampas existenciales y desaprender formas de mal vivir. En las páginas anteriores hemos sugerido algunas vías:

- Una vez cubiertas las necesidades básicas, privilegiar el hacer y el ser frente al tener. (Y como un estadio superior, quizá, favorecer el “fluir” frente al ser y al hacer.)
- Favorecer la generación de bienes relacionales.
- Renunciar a la persecución de bienes posicionales.
- Salir del juego de las comparaciones.
- Hacernos más conscientes de nuestra *hybris*/ pecado original, de nuestra constitutiva tendencia a la desmesura, para “reequilibrar al desequilibrado” mediante recursos simbólicos y culturales (cultura de la autocontención).
- Cuidar el tejido de los afectos y la calidad de los vínculos sociales.
- Tomar conciencia de los “bienes negativos” y aprender a disfrutar de ellos en positivo.
- No perder la capacidad de sorpresa, disfrutar de lo cotidiano que ya tenemos y luchar contra los mecanismos de habituación.
- Evitar tanto el dolor como los placeres que son causa de dolor.
- En cuanto a los placeres, ningún puritanismo –ningún sadismo.
- Buscar el ajuste entre logros y expectativas.
- Más atención al camino, menos a la meta.
- Poner coto a la ilusión de control.
- Limitar las actividades sólo instrumentales, fomentar aquellas que contienen su propio fin dentro de sí mismas (autotélicas).
- Mantenerse activo y seguir autoconstruyéndose (“esculpir la propia estatua”) hasta el final de nuestros días.
- Cultivar la resiliencia.
- Defender nuestra alegría (que no el optimismo desconocedor de la realidad).
- No perder los nexos con lo que da sentido a nuestra vida.
- Vivir dentro de la vida, o “vivir al día en lo eterno”.
- Relativizar el ego, descentrándolo, y situarlo como uno más entre los “diez mil seres”.
- Dejar de lado, en lo posible, la obsesión por mejorar el lugar de cada uno en relación con los demás; tratar de situarnos en relación con las estrellas.
- Luchar por una sociedad justa –porque mi vida buena, siendo como soy un ser social, no puede pensarse con independencia de las vidas de los

demás. Soy interdependiente (y eco-dependiente: dependiente de la buena salud de los ecosistemas y de la biosfera).

- Amar, amar, amar.

Hay que *vengarse de la maldad y de la envidia*, pensaba Albert Camus, *siendo feliz*. No es mal consejo. Otro lo proporciona una copla flamenca que cantaba el gran Enrique Morente: “Deseando una cosa/ parece un mundo:/ luego que se consigue/ tan sólo es humo”. Una disposición central para la vida buena es tratar de desactivar ese mecanismo de desvalorización de lo que se logra. Disfrutar de lo que se tiene, en vez de anhelar lo que no se tiene, es una recomendación básica que escuchamos a los sabios de todas las culturas. Pero aunque sea casi tópica es verdadera: recordemos todas nuestras reflexiones sobre la felicidad como adecuación, y tengamos presente la insistencia de los filósofos griegos antiguos -particularmente las escuelas helenísticas-- en que la felicidad tiene más que ver con no sufrir que con perseguir placeres. Reflexionaba el gran escritor griego Nikos Kazantzakis: “Qué cosa tan simple y frugal es la felicidad: un vaso de vino, una castaña asada, un brasero, el sonido del mar... Todo lo que se necesita para sentir que la felicidad existe aquí y ahora es un corazón simple y frugal.”

¿CÓMO SOMOS FELICES, EN QUÉ CONSISTE LA VIDA BUENA?

Algunas propuestas a lo largo de la historia

1. *Tesis de Sócrates*: conócete a ti mismo.
2. *Tesis de Pirrón*: no te apegues a ningún juicio.
3. *Tesis de Buda*: sosiega el deseo para liberarte del sufrimiento.
4. *Tesis de Aristóteles*: cultiva las virtudes apreciadas en tu comunidad.
5. *Tesis de Aristipo*: maximiza tus placeres.
6. *Tesis de Epicuro*: ajusta tus deseos y expectativas a tus posibilidades reales.
7. *Tesis de Lucrecio*: libérate de temores que carecen de fundamento.
8. *Tesis de Marco Aurelio*: cumple tus deberes y encuentra tu lugar en el orden cósmico.
9. *Tesis de Marx*: despliega omnilateralmente tus capacidades.
10. *Tesis del Capital*: consume hasta morir.
11. *Tesis de Trasímaco y el Marqués de Sade*: domina despiadadamente a los demás (y la naturaleza).
12. *Tesis de Ayn Rand*: sé tu mismo hasta las últimas consecuencias.
13. *Tesis de Píndaro*: llega a ser el que eres.
14. *Tesis de Heidegger*: vive con autenticidad.
15. *Tesis de Martin Buber*: no dañes al otro, y busca su bien, porque “yo” no está desligado de “tú”.
16. *Tesis de Franz Hinkelammert*: asesinato es suicidio.
17. *Tesis de Freud*: atención a tu inconsciente.
18. *Tesis del Brave New World*: consigue la química para actuar apropiadamente sobre tu bioquímica.
19. *Tesis de Simone Weil*: no pongas los medios en lugar de los fines.
20. *Tesis de Nietzsche*: crea sentido vital con buen tino artístico.
21. *Tesis de Pablo de Tarso y Mahoma*: entrégate al Supremo Ser.

Dominar el lagarto interior

Michael Lewis, en su ensayo *Boomerang*, cita al neurocientífico británico – residente en EEUU-- Peter Whybrow, un experto mundial en depresión y enfermedad maníaco-depresiva, metido a patólogo social en algún libro de ensayo como *American Mania: When More Is Not Enough* (WW Norton, 2006). Gracias a la superabundancia, dice, en EEUU –pero no sólo ahí, claro está-- “los seres humanos se pasean por ahí con unos cerebros tremendamente limitados. Tenemos el núcleo de un lagarto. (...) A lo largo de cientos de miles de años el cerebro humano ha evolucionado en un entorno caracterizado por la escasez. No fue diseñado, por lo menos originalmente, para un entorno de extrema abundancia. (...) Hemos perdido la capacidad de autorregulación en todos los niveles de la sociedad.” (Puede seguirse a este neuroinvestigador en www.peterwhybrow.com).

Pero ¿de verdad vamos a aceptar que *Homo sapiens* no pueda ir más allá de las pautas de conducta impresas en su cerebro reptiliano? Veo comida, ataco y trago; veo un *smartphone*, agredo y compro. ¿No vamos a poder hacer funcionar a ratos el neocórtex? Buda y Zenón de Citio, Aristóteles y Confucio se reirían de nosotros. ¿De tan poca *enkrátēia* son capaces estos degenerados *anthropos* de comienzos del siglo XXI?

Neurocientíficos y filósofos morales han llamado la atención sobre cómo el “cerebro humano antiguo” (podemos llamarlo “cerebro reptiliano” para abreviar: se trata de sistemas neurológicos situados sobre todo en el hipotálamo⁴) es el resultado evolutivo de una lucha por la supervivencia personal que privilegió los mecanismos egoístas de la “cuatro efes”: *feeding, fighting, fleeing and fucking*, a saber: alimentarse, luchar, huir y follar. Como resume la gran historiadora de las religiones Karen Armstrong,

“no hay duda de que en los recovecos más profundos de su mente los hombres y las mujeres son despiadadamente egoístas. (...) Estos instintos se plasmaron en sistemas de actuación rápida, alertando a los reptiles a competir despiadadamente por el alimento, protegerse de cualquier amenaza, dominar su territorio, buscar lugares de refugio y perpetuar sus genes. Nuestros antepasados reptilianos, por tanto, únicamente estaban interesados en el estatus, el

⁴ En realidad, un modelo más preciso hablaría de tres partes del cerebro: archicórtex o “cerebro reptiliano”, paleocórtex o “cerebro palomamífero” y neocórtex o “cerebro mamífero avanzado”. El primero sería el cerebro instintivo; el segundo el cerebro emocional; el tercero el cerebro racional. Véase Bermúdez de Castro 2011: 95-98.

poder, el control, el territorio, el sexo, el interés personal y la supervivencia” (Armstrong 2011: 23).

Las emociones que generan estos sistemas neuronales de antiguo origen radicados en el hipotálamo son fuertes, automáticas y egoístas: nos conducen a acumular bienes, responder violentamente a las amenazas, aparearnos y tratar de que la prole salga adelante... Pero sobre este “cerebro antiguo” se ha superpuesto evolutivamente el neocórtex humano, sede de las capacidades de razonamiento y de otra clase de emociones menos vinculadas a la supervivencia personal.

La tarea de autoconstrucción

No es que el cerebro humano sea defectuoso (o la naturaleza humana corrupta), no es eso... Es que dejamos pasar las ocasiones de fomentar lo mejor de nosotros mismos. Trabajar, por ejemplo, con las técnicas que ya habían desarrollado los sabios antiguos, budistas y estoicos sin ir más lejos, para que el neocórtex pueda controlar --¡al menos de vez en cuando!-- los arrebatos del lagarto interior...

Pues, en definitiva, ¿de qué va la filosofía práctica --la ética, el pensamiento político, la religión en su dimensión no teísta (que cabe llamar espiritualidad)--? Una respuesta breve diría: trata de *la autoconstrucción de lo humano*. (Y prefiero con mucho esta noción a la “autocreación” de Nietzsche, porque estamos hablando de artesanías y no de artes demiúrgicas.)

Se trata de construir lo humano (¡pues no nos viene dado!) en vez de dar rienda suelta a las ciegas pulsiones de la psique y los arrolladores mecanismos del mercado. Construir lo humano: las emociones humanas, las prácticas humanas, las virtudes humanas, las instituciones humanas. Nuestra tarea es construirnos --incluso si creemos, como los budistas por ejemplo, que la almendra de esta tarea es desconstruir el ego (véase Kolm 1982, Baggini 2011).

Frente a la imagen de la “invasión de los ultracuerpos”, frente a ese “idealismo negativo” que se empantana en el pesimismo de la dominación total (todo está controlado, no hay márgenes para la libertad, el sistema de dominación del capitalismo neoliberal ha colonizado incluso nuestras subjetividades y nuestro inconsciente y por ello es invencible), hay que responder con otra imagen: el esfuerzo contracultural del Barón de Münchhausen, que logra extraerse de la ciénaga a sí mismo --¡y a su caballo!-- tirando hacia arriba de sus propios cabellos (lo he desarrollado en “De una cultura de la *hybris* a una cultura de la autocontención”, capítulo 9 de Riechmann 2012). Me parece una forma adecuada

de visualizar la importante idea de *autoconstrucción humana*: la construcción consciente de nuevos vínculos sociales y nuevas subjetividades que logren escapar –siquiera parcialmente– de la trampa del Capital⁵.

Somos malos en autocontención (los griegos llamaban a esta virtud *enkráteia*). Pero es la autocontención lo que nos hace humanos, lo que puede hacernos humanos (en el sentido normativo del término). A escala individual y microsocioal ello debería resultar casi evidente. Poder aprovecharse de una ventaja, al precio de dañar a otro, y no hacerlo: eso es lo que nos humaniza.

El escritor colombiano Santiago Gamboa, que fue representante de su país ante la UNESCO, recuerda haber escuchado al delegado de Palestina decir: “Es más fácil hacer la guerra que la paz, porque al hacer la guerra uno ejerce la violencia contra el enemigo, mientras que al construir la paz uno debe ejercerla contra sí mismo” (Gamboa 2012). Dominio de sí en vez de violencia contra el otro: eso nos humaniza.

Dominación y autocontención

En el centro de la cultura occidental determinada por las dinámicas del capitalismo, el crecimiento industrial y la tecnociencia hallamos *la cuestión de la dominación*. Pues el fenómeno de la dominación ¿constituye la esencia misma de la vida –es lo que propuso Nietzsche con su *Wille zur Macht*, al menos según ciertas lecturas de la misma--... o más bien se trata de un *mal social* sumamente generalizado, pero quizá superable?

Si aceptamos –es mi propia posición– lo segundo, entonces se nos abren básicamente dos vías para superarlo. En primer lugar la política democrática: controles y contrapoderes frente a quienes desean dominar a los demás. En segundo lugar, la moral igualitaria y la ética (incluso más allá de la especie humana): respeto por el otro en cuanto otro. Dejar ser en vez de tratar de dominar. Y autoconstruirnos.

Vale la pena recordar la fórmula con que Cornelius Castoriadis captaba la “esencia” de la sociedad industrial (o, en los términos del filósofo greco-francés, el *imaginario social colectivo* de ésta, el núcleo de significaciones imaginarias que mantienen la cohesión social y orientan la actividad). Para Castoriadis, “el

⁵ Se puede destacar, como lo hace Pedro García Olivo (2012), que esto entronca con las buenas y viejas tradiciones anarquistas del siglo XIX, e incluso más atrás, con el desafío existencial de los cínicos en la antigua Grecia... Para una actualización del legado de los cínicos antiguos a la era de la crisis socio-ecológico global, véase José Alberto Cuesta 2011.

objetivo central de la vida social [en esta sociedad] es la expansión ilimitada del (pseudo)dominio (pseudo)racional” (en Castoriadis y Cohn-Bendit 1982: 18).

Conviene fijarse en tres elementos de la frase: en primer lugar una *hybris* que, al no reconocer límites de ninguna clase, se condena a chocar contra las estructuras y consistencias de los seres vivos finitos en un planeta limitado; en segundo lugar un impulso de dominación tanático, nacido seguramente de grietas de la psique humana donde se ha aventurado sobre todo el psicoanálisis; en tercer lugar una clase de racionalidad extraviada sobre la que me he extendido en otros lugares (“Hacia una teoría de la racionalidad ecológica”, capítulo 2 de Riechmann 2009). El adjetivo *pseudo* califica, por partida doble, la contraproductividad de un impulso cuyo carácter destructivo acaba volviéndose contra sí mismo.

La idea de una cultura de la autocontención apunta a contrariar la fórmula de Castoriadis. Parte de la intuición de que los seres humanos, confrontados a su finitud, vulnerabilidad y dependencia, pueden ciertamente ceder a lo tanático --la pulsión de muerte— y emprender la lucha por la dominación (sobre los demás, sobre la naturaleza externa, sobre sí mismos y su propia naturaleza interna); pero pueden también emprender una senda antagónica que se orienta al cuidado de lo frágil, la ayuda mutua, la asunción de responsabilidades, el ayudarnos unos a otros a confrontar la muerte.

Dominar la relación entre naturaleza y humanidad

Algunos marxismos heterodoxos formularon tempranas críticas del productivismo, la noción burguesa de progreso y la aspiración de dominar la naturaleza. Vale la pena recordar al Walter Benjamin de *Dirección única*, un libro de apuntes, fragmentos y agudezas publicado en 1928:

“Dominar la naturaleza, enseñan los imperialistas, es el sentido de toda técnica. Pero ¿quién confiaría en un maestro que, recurriendo al palmetazo, viera el sentido de la educación en el dominio de los niños por los adultos? ¿No es la educación, ante todo, la organización indispensable de la relación entre las generaciones y, por tanto, si se quiere hablar de dominio, el dominio de la relación entre las generaciones y no de los niños? Lo mismo ocurre con la técnica: no es el dominio de la naturaleza, sino dominio de la relación entre naturaleza y humanidad.” Benjamín 1987: 97)

Dominar no la naturaleza sino la relación entre naturaleza y humanidad: esta idea sigue siendo inmensamente fecunda en el siglo XXI. Todas las relaciones humanas entrañan ejercicio de poder, señalaba un filósofo como Michel Foucault (en la estela de Nietzsche). Habría que tener aquí en cuenta la ambivalencia del

concepto, que señaló Spinoza como ya antes indicamos, sobre la que no se puede insistir demasiado: *poder como capacidad frente a poder como dominación*.

Pero si, en un ejercicio de reflexividad guiado por los valores de la compasión, trato de dominar *no al otro sino mi relación con el otro*, se abren impensadas posibilidades de transformación. De verdadera humanización de esos inmaduros homínidos que aún seguimos siendo.

Con-vivir

He de insistir en la dimensión comunitaria y colectiva de la vida buena para los seres humanos. No se trata de construir mediante la acción colectiva ningún paraíso sobre la Tierra: sólo de evitar los peores infiernos que los seres humanos podemos infligirnos unos a otros. “Tratar de cambiar el mundo simplemente cambiando el corazón del hombre y de la mujer, sin cambiar las estructuras, puede constituirse en una excusa para dejar todo como está” (Gadotti 2002). Se trata, por ejemplo, de apartar del poder a la plutocracia financiera nihilista –los “inversores”, los “mercados”, o en castellano menos eufemístico: los rentistas— que hoy domina el mundo y nos está llevando a una catástrofe civilizatoria. Como recuerda Toni Domènech,

“la globalización no es un fenómeno nuevo relacionado con el multiculturalismo e internet, sino el sistema social dominante hasta la Segunda Guerra Mundial. La reforma del capitalismo de Roosevelt y la izquierda burguesa consistió en una desmundialización de la economía que introdujo controles en los movimientos de capital, ése es el núcleo del keynesianismo. Sólo así fue posible la política socialdemócrata de los cincuenta y sesenta (...). Cuando desapareció la posibilidad de controlar los movimientos del capital se creó lo que Keynes llamaba un ‘parlamento virtual’ donde los mercados financieros votan y su voto cuenta más que el de los parlamentos políticos. (...) Hay que desandar buena parte de lo andado, enderezar la economía y recuperar la soberanía popular controlando los movimientos de capitales. Hay que hacer una amplia coalición que destruya la élite rentista que se ha apoderado de la dinámica económica del mundo y que nos ha llevado a la catástrofe. Porque lo que vemos es la punta de un iceberg que se ha consolidado a lo largo de los últimos treinta años y que incluye también un enorme aumento de la pobreza en todo el mundo o la destrucción masiva de los ecosistemas.” (Domènech 2010)

A partir de una antropología errónea (el *homo economicus*), una mala ética (el egoísmo) y una teoría económica ruinosa (el marginalismo neoclásico), la ideología neoliberal nos conduce al desastre.

Las estrategias del poder se orientan a invisibilizar, fragmentar y desconectar (para mercantilizar y esquivar responsabilidades). Deberíamos responder tratando de hacer visible lo oculto, reunir los fragmentos inconexos y aproximar lo que fue alejado.

He insistido en la satisfacción de las necesidades básicas de todos y todas como unos de los ingredientes de la vida buena (y hoy en día, casi huelga decirlo, esto sólo puede concebirse en un marco de sustentabilidad ecológica: véase por ejemplo Riechmann 2006, 2009). Esta condición resulta incompatible con la organización capitalista de la economía y la omnipresente mercantilización de la vida social.

El camino a Auschwitz está pavimentado con indiferencia, dijo el historiador británico Ian Kershaw, plasmando una de esas ideas que no deberíamos ignorar nunca. La indiferencia nos convierte en verdugos. El miedo nos convierte en esclavos. Vivir bien, en muy alta medida, es ser capaces de vivir sin miedo y sin indiferencia.

El grupo de jazz como imagen de la vida buena

Aristóteles encomia la suficiencia —en el sentido de bastarse a sí mismo— como algo valioso. Pero “no entendemos por suficiencia el vivir para sí sólo una vida solitaria, sino también para los padres y los hijos y la mujer, y en general para los amigos y conciudadanos, puesto que el ser humano es por naturaleza un animal social” (*Ética a Nicómaco*, 1097b). Terry Eagleton hace una propuesta sugestiva: el grupo de jazz como imagen de la vida buena.

“Si consideramos la felicidad en términos aristotélicos como el libre florecimiento de nuestras facultades, y si el amor es esa reciprocidad que permite que se produzca ese resultado óptimo, no tiene por qué haber un conflicto último entre ambos. (...) Tomemos como imagen de la vida buena un grupo de jazz. Una banda de jazz que improvise es obviamente diferente de una orquesta sinfónica, ya que, en gran medida, cada uno de sus componentes es libre de expresarse como guste. Pero siempre se expresará a partir de una sensibilidad receptiva a las actuaciones autoexpresivas de los demás músicos. La compleja armonía que configuran no deriva del hecho de que estén interpretando una partitura colectiva, sino de la libre expresión musical de cada miembro, que actúa a su vez como base para la libre expresión de los demás.

(...) Aquí no se aprecia conflicto alguno entre la libertad y el ‘bien del conjunto’, y sin embargo la imagen es justamente la inversa del totalitarismo. Aunque cada individuo contribuye al ‘mayor bien posible para el conjunto’, no lo hace a través de un denodado sacrificio, sino simplemente expresándose como es. Hay ahí una realización personal, pero sólo alcanzada a través de la pérdida del yo en la música en su totalidad. (...) De toda esta maestría artística se obtiene placer y, al mismo tiempo (y dado que hay una libre realización de las capacidades), felicidad entendida como florecimiento. Dado que ese florecimiento es recíproco, podemos incluso hablar (aunque remotamente y por analogía) de una especie de amor.

Entonces ¿el jazz es el sentido de la vida? No exactamente. El objetivo consistiría en construir ese tipo de comunidad a una escala más amplia, lo cual es ya un problema de la política. Se trata, sin duda, de una aspiración utópica, pero eso no la descalifica de ningún modo. (...) Lo que necesitamos es una forma de vida que carezca por completo de un propósito definido (como carecen de él las actuaciones de jazz), que sea un placer en sí y no

atienda a intenciones utilitarias o a concienzudos fines metafísicos, que no necesite más justificación que su propia existencia. Así entendido, el sentido de la vida se aproxima curiosamente a la ausencia de sentido. (...) Como Wittgenstein comentó en algún momento: si la vida eterna existe, debe estar aquí y ahora. Es el momento presente el que constituye una imagen de la eternidad, no la sucesión infinita de tales momentos.” (Eagleton 2008: 208-211)

Por aquí enlazamos, como se ve, con la conclusión de nuestra reflexión sobre felicidad y temporalidad: *vivir al día en lo eterno* (Unamuno). Otro verso, en este caso de Màrius Torres, dice: “la eternidad es sólo presente que se ensancha”. En una de las formulaciones a las que Wittgenstein daba muchas vueltas en los frentes de la Primera Guerra Mundial:

“Dostoievski tiene, sin duda, razón cuando dice que quien es feliz, satisface la finalidad de la existencia.

O cabría expresarlo también señalando que satisface la finalidad de la existencia quien no necesita de felicidad alguna fuera de la vida misma. Esto es, quien está satisfecho.

La solución del problema de la vida se percibe en la desaparición de este problema.” (Wittgenstein 1982: 127).

Desde los tiempos más remotos, sabios y reformadores sociales han instado a los seres humanos a cambiar invocando una meta: liberación. A menudo se ha empleado para ello la imagen del estar apresados: salir de la trampa, escapar de la prisión. La encontramos referida tanto al ámbito personal (“salir de la trampa”: Watts 2005, capítulo 2) como al sociopolítico y económico (“escapar de la cárcel”: George 2010, introducción). De hecho, nuestra reflexión anterior nos sugiere que, en el horizonte de la vida buena *para todos y todas*, no podemos obviar ninguno de esos dos niveles. Necesitamos salir de la trampa del ego, *así como* escapar de la prisión que el orden socioeconómico vigente (el capitalismo neoliberal) cierra sobre nosotros.

La cultura de consumo contemporánea está llena de invitaciones a desconectar. Les propongo lo contrario: traten de no desconectar. Traten de seguir atentos. No a lo que sucede en las pantallas, sino fuera de las mismas. Ahí.

BIBLIOGRAFÍA

- Adamson, Bob, 2010: *Una sola esencia*. Vía Directa ediciones.
- Albelda, José, 2008: *Desde dentro de la pintura*, Editorial de la UPV, Valencia.
- Armstrong, Karen, 2011: *Doce pasos hacia una vida compasiva*, Paidós, Barcelona.
- Aubenque, Pierre, 1984: “Aristóteles y el Liceo”, capítulo 5 de la *Historia de la filosofía griega*, Siglo XXI, Madrid.
- Backstrand, Goran e Ingelstam, Lars, 2006: “Enough! Global challenges and responsible lifestyles”, *Development Dialogue*, Dag Hammarskjöld Foundation Uppsala, junio de 2006 (número monográfico consagrado al proyecto WHAT NEXT, de la Dag Hammarskjöld Foundation). Los dos autores retoman en este texto las preguntas que habían formulado en otro importante artículo, treinta años antes: “How much is enough? Another Sweden”, *Development Dialogue*, verano de 1975.

- Baggini, Julian, 2011: *La trampa del ego*, Paidós, Barcelona.
- Bateson, Gregory, 1991: *Pasos hacia una ecología de la mente*, Planeta/ Carlos Lohlé, Buenos Aires.
- Bauman, Zygmunt, 2007: *Vida de consumo*, FCE, Madrid.
- Benjamin, Walter, 1987: *Dirección única*, Alfaguara, Madrid.
- Berger, John, 2002: *Un pintor de nuestro tiempo*, Alfaguara, Madrid.
- Bermúdez de Castro, José María, 2011: *La evolución del talento. Cómo nuestros orígenes determinan nuestro presente*, Debolsillo, Barcelona.
- Bilimoria, Purusottama, 1995: “La ética india”, capítulo 4 de Peter Singer (ed.), *Compendio de ética*, Alianza, Madrid.
- Brickman, P./ Coates, D./ Janoff-Bulman, R., 1978: “Lottery winners and accident victims: is happiness relative?” *Journal of Personality and Social Psychology* vol. 36 num.8
- Cacciari, Paolo, 2010: *Decrecimiento o barbarie*, Icaria, Barcelona.
- Canetti, Elias, 2010: *Libro de los muertos*, Galaxia Gutenberg/ Círculo de Lectores, Barcelona.
- Castoriadis, Cornelius y Cohn-Bendit, Daniel, 1982: *De la ecología a la autonomía*, Mascarón, Barcelona.
- Cruz, Manuel, 2013: “Hacer de la virtud, necesidad”, *El País*, 20 de julio de 2013.
- Cuesta, José Alberto, 2011: *Ecocinismos. La crisis ecológica desde la perspectiva de la filosofía cínica*, Eds. de Intervención Cultural/ Biblioteca Buridán, Barcelona.
- Domènech, Antoni, 2010: “Después de la utopía. Entrevista con Antoni Domènech y Daniel Raventós”. *Minerva* 15, Madrid. (Publicado también en www.sinpermiso.info el 7 de noviembre de 2010.)
- Eagleton, Terry, 2008: *El sentido de la vida*, Paidós, Barcelona.
- Eagleton, Terry, 2010: *Sobre el mal*, Península, Barcelona.
- Elster, Jon, 1991: *Una introducción a Karl Marx*, Siglo XXI, Madrid.
- Emerson, Ralph Waldo, 2002: *Pensamientos para el futuro*, Península, Barcelona.
- Epicuro, 1974: *Ética*, ed. de Carlos Carcía Gual y Eduardo Acosta, Barral, Barcelona.
- Evers, Kathinka, 2011: *Neuroética*, Katz, Buenos Aires/ Madrid.
- Fernández Buey, Francisco, 1998: *Marx (sin ismos)*, Libros de El Viejo Topo, Barcelona.
- Fromm, Erich, 1962: *Marx y su concepto del hombre*, FCE, México.
- Fromm, Erich, 1978: *¿Tener o ser?*, FCE, México.
- Gadotti, Moacir, 2002: *Pedagogía de la Tierra*, Siglo XXI, México.
- Gamboa, Santiago, 2012: “Colombia: Chéjov versus Shakespeare”, *El País*, 9 de septiembre de 2012
- García Calvo, Agustín, 2011: “El futuro es un vacío que no nos deja vivir”. *Barcelona Metròpolis* 84, Barcelona, otoño de 2011.
- García Olivo, Pedro, 2012: “Liberalismo y biopolítica. En torno a la auto-creación ética del sujeto”, en *Libre Pensamiento* 73, otoño de 2012.
- Gardner, Gary, y Assadourian, Eric, 2004: “Reconsiderando la vida buena”, en Worldwatch Institute, *La situación del mundo 2004*, Icaria, Barcelona.
- George, Susan, 2010: *Sus crisis, nuestras soluciones*. Icaria, Barcelona.
- Giner, Salvador/ Lamo de Espinosa, Emilio/ Torres, Cristóbal (eds.), 1998: *Diccionario de sociología*, Alianza, Madrid.
- González Faus, José I., 2010: “Nada con puntillas: fraternidad en cueros. La lucha por la justicia en una cultura nihilista”, *Cuadernos de Cristianisme i Justícia* 166, marzo de 2010.
- Hadot, Pierre, 2009: *La filosofía como forma de vida*, Alpha Decay, Barcelona.
- Heath, Iona, 2008: *Ayudar a morir*, Katz, Madrid
- Heráclito, 2009: *Heráclito: fragmentos e interpretaciones*, ed. de José Luis Gallero y Carlos Eugenio López, Árdora, Madrid.
- Holloway, John, 2002: *Cambiar el mundo sin tomar el poder. El significado de la revolución hoy*, Libros del Viejo Topo, Barcelona.
- Inglehart, Ronald y Klingemann, Hans-Dieter, 2000: “Genes, culture, democracy and happiness”, en E. Diener y E.M. Suh (eds.), *Culture and Subjective Well-Being*, The MIT Press, Cambridge (Mass.).
- Kempf, Hervé, 2011: *Cómo los ricos destruyen el planeta*, Clave Intelectual, Madrid.

- Kolakowski, Leszek, 2008: *Las preguntas de los grandes filósofos*, Arcadia, Barcelona.
- Kolm, Serge-Christophe, 1982: *Le bonheur-liberté. Bouddhisme profond et modernité*, PUF, París.
- Latouche, Serge, 2004: “¿Tendrá el Sur derecho al decrecimiento?”, *Le Monde Diplomatique* (ed. española) 109, noviembre 2004.
- Layard, Richard, 2005: *Happiness: Lessons from a New Science*, Penguin, Londres.
- Lezama Lima, José, 2001: “Asedio a Lezama Lima” (entrevista a Lezama por Ciro Bianchi Ross); publicada primero en *Quimera* 30 (abril de 1983), ahora en *El Signo del Gorrión* 22, otoño 2001.
- Lintott, John, 1996: “Beyond the economics of more”, ponencia en la conferencia internacional de la European Branch of the International Society for Ecological Economics “Ecology, Society, Economy: In Pursuit of a Sustainable Development”. Universidad de Versalles, 23 al 25 de junio de 1996.
- Lukes, Steven, 2006: *El poder: un enfoque radical*, nueva edición, Siglo XXI, Madrid.
- Lledó, Emilio, 1988: “Aristóteles y la ética de la polis”, en Victoria Camps (ed.), *Historia de la ética*, vol. 1, Crítica, Barcelona.
- MacIntyre, Alasdair, 2001: *Animales racionales y dependientes*, Paidós, Barcelona.
- Marina, José Antonio, 2010: *Las culturas fracasadas*. Anagrama, Barcelona.
- Marx, Karl, 2013: *Marx –el arma de la crítica* (antología preparada por Joaquim Sempere), Los Libros de la Catarata, Madrid.
- Mill, John Stuart, 2009 [1859]: *Sobre la libertad/ El sometimiento de las mujeres*, Prisa Innova (col. “Los libros que cambiaron el mundo”), Madrid.
- Miralles, Francesc, 2009: “El despido interior”, *Integral* 357, Barcelona.
- Moix, Jenny, 2011: “¿Controlamos nuestras vidas?”, *El País Semanal*, 13 de noviembre de 2011.
- Montaigne, Michel de, 2008: *Ensayos*, Acantilado, Barcelona.
- Moore Lappé, Frances, 2008: “Having a voice makes people happy”. *Yes Magazine*, 31 de octubre de 2008. Puede consultarse en <http://cms.yesmagazine.org/issues/sustainable-happiness/having-a-voice-makes-people-happy>
- Nanji, Azin, 1995: “La ética islámica”, capítulo 9 de Peter Singer (ed.), *Compendio de ética*, Alianza, Madrid.
- Nietzsche, Friedrich, 1979: *Crepúsculo de los ídolos*, Alianza, Madrid.
- Nussbaum, Martha/ Sen, Amartya (coords.), 1993: *The Quality of Life*, Oxford.
- Peterson, Chris, 2008: entrevista en *Agenda Viva* 10, Fund. Félix Rodríguez de la Fuente, Madrid, invierno 2007-2008.
- Punset, Eduardo, 2008: *Por qué somos como somos*, Fundación Banco Santander, Madrid.
- Ramírez Gallegos, René, 2012: *La vida (buena) como riqueza de los pueblos. Hacia una socioecología política del tiempo*, IAEN, Quito.
- Riechmann, Jorge, 2003: *Tiempo para la vida*. Eds. del Genal, Málaga. (Actualizado luego como capítulo 9 de *Gente que no quiere viajar a Marte*, Los Libros de la Catarata, Madrid 2004.)
- Riechmann, Jorge, 2005a: *Todos los animales somos hermanos*, Los Libros de la Catarata, Madrid.
- Riechmann, Jorge, 2005b: *Aquí te quiero ver*. Icaria Barcelona.
- Riechmann, Jorge, 2006: *Biomímesis. Ensayos sobre imitación de la naturaleza, ecosocialismo y autocontención*. Los Libros de la Catarata, Madrid.
- Riechmann, Jorge (coord.), 2007: *Vivir (bien) con menos*, Icaria, Barcelona.
- Riechmann, Jorge, 2009: *La habitación de Pascal. Ensayos para fundamentar éticas de suficiencia y políticas de autocontención*. Los Libros de la Catarata, Madrid.
- Riechmann, Jorge, 2012: *Interdependientes y ecodependientes*, Proteus, Barcelona.
- Ropke, Inge, 1996: “Consumption, environment and quality of life”, ponencia en la conferencia internacional de la European Branch of the International Society for Ecological Economics “Ecology, Society, Economy: In Pursuit of a Sustainable Development”. Universidad de Versalles, 23 al 25 de junio de 1996.
- Rowlands, Mark, 2009: *El filósofo y el lobo*, Seix y Barral, Barcelona.
- Russell, Bertrand, 2003: *La conquista de la felicidad*, Random House Mondadori/ El País, Madrid.
- Sacristán, Manuel, 1987: *Pacifismo, ecología y política alternativa*. Icaria, Barcelona.
- Safranski, Rüdiger, 2008: *Schopenhauer y los años salvajes de la filosofía*, Tusquets, Barcelona.

- Safranski, Rüdiger, 2009: *Romanticismo*, Tusquets, Barcelona.
- Salomone, Mónica, 2008: “La ciencia descubre las claves de la felicidad”, *El País*, 28 de diciembre de 2008.
- Sandel, Michael J., *Justicia*, Debate, Barcelona 2011.
- Sankara (Sri Sankaracharya), 2009: *Autoconocimiento (Atmabodha)* (edición de Swami Nikhilananda), Ed. Hastinapura, Buenos Aires.
- Schlanger, Jacques, 2004: *Sobre la vida buena*, Síntesis, Madrid.
- Schopenhauer, Arthur, 2009a: *Los dolores del mundo*, antología editada por el diario Público, Madrid.
- Schopenhauer, Arthur, 2009b: *Aforismos sobre el arte de vivir*, ed. de Franco Volpi, Alianza, Madrid.
- Serrat Crespo, Manuel (ed.), 2001: *Gbeme-ho, kutome-ho. Palabras de vida y palabras de muerte en el antiguo Dahomey*. Edhasa, Barcelona.
- Spinoza, Baruch, 2004: *Tratado político*, Alianza, Madrid.
- Suzuki, D.T., 1974: *Manual of Zen Buddhism*, Londres.
- Taleb, Nassim Nicholas, 2008: *El Cisne Negro*, Paidós, Barcelona
- Todorov, Tzvetan, 2009: *La literatura en peligro*. Galaxia Gutenberg/ Círculo de Lectores, Barcelona.
- Tugendhat, Ernst, 2004: *Egocentricidad y mística*. Gedisa, Barcelona.
- Tugendhat, Ernst, 2008: *Antropología en vez de metafísica*, Gedisa, Barcelona.
- Val del Omar, José, 1992: *Tientos de erótica celeste*, Diputación Provincial de Granada.
- Watts, Alan, 2005: *Salir de la trampa*. Kairós, Barcelona.
- Wilkinson, Richard/ Pickett, Kate, 2009: *Desigualdad. Un análisis de la (in)felicidad colectiva*, Turner, Madrid.
- Wittgenstein, Ludwig, 1982: *Diario filosófico (1914-1916)*, Ariel, Barcelona.