

Libros del Asteroide 

Kieran Setiya

En la mitad de la vida

Una guía filosófica

Traducción de Ramón González Ferriz



Kieran Setiya

En la mitad de la vida

Una guía filosófica

Traducción de Ramón González Ferriz

Libros del Asteroide 

Índice

Portada

Introducción

1. Una breve historia de la crisis de la mediana edad

2. ¿Esto es todo lo que hay?

3. Perderse cosas

4. Retrospección

5. Algo que desear

6. Vivir el presente

Conclusión

Agradecimientos

Colofón

Notas

Primera edición, 2019

Título original: *Midlife. A Philosophical Guide*

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

Copyright © 2017 by Princeton University Press

Copyright © 2017 by Kieran Setiya

© de la traducción, Ramón González Férriz, 2019

© de esta edición, Libros del Asteroide S.L.U.

Imagen de cubierta: © Antonio Terlizzi

Fotografía del autor: © Heather Kresge

Publicado por Libros del Asteroide S.L.U.

Avió Plus Ultra, 23

08017 Barcelona

España

www.librosdelasteroide.com

Composición digital: Newcomlab S.L.L.

Diseño de colección: Enric Jardí

Diseño de cubierta: Duró

Si yo no soy para mí, ¿quién será para mí?
Y si solo soy para mí, ¿qué soy?
Y si no ahora, ¿cuándo?

RABINO HILEL

Introducción

Hay un cuento sobre dos importantes rabinos del primer siglo de nuestra era. Shamaí es estricto, doctrinario, excluyente. Su rival, Hilel, es justo lo contrario: humano, flexible, abierto. La historia habla de un gentil que está dispuesto a convertirse al judaísmo, con la condición de que le enseñen la Torá mientras se sostiene sobre un único pie. Rechazado con desdén por Shamaí, el gentil acude a Hilel, que le acepta diciendo: «Lo que te resulta odioso a ti, no se lo hagas a tu vecino. Eso es toda la Torá; el resto son interpretaciones. Ahora, ve a estudiar».¹

Este libro está escrito con un espíritu semejante al de Hilel, cuyas palabras forman su epígrafe. Como el Talmud, la filosofía puede ser intimidatoria y esotérica. No es algo nuevo: intenta leer a Kant o a Aristóteles. Ni tampoco es tan malo. Hilel no desdeña las formas más exigentes de erudición: finaliza con una llamada al estudio. Pero cree que el mensaje del judaísmo puede comunicarse de manera sencilla y que es suficientemente importante para que valga la pena intentarlo, aún a riesgo de parecer ingenuo. Yo pienso lo mismo sobre la filosofía: no podría sobrevivir sin los filósofos que asumen las dificultades derivadas de su compromiso respondiendo a las preguntas más recalcitrantes. Pero a pesar de todas sus disputas, incertidumbres y complicaciones, la filosofía académica tiene mucho que ofrecer a casi cualquiera que se halle en mitad de su vida y se pregunte cómo vivirla.

Las razones por las que he decidido dedicarme a estudiar este tema son personales, y no solo porque me gane el pan dando clases de filosofía. Empecé a pensar en la mediana edad hace unos seis años, a mis tiernos treinta y cinco. Aparentemente, la vida me iba bien. Tenía una familia y una carrera estables. Era profesor titular en un buen departamento universitario de una agradable ciudad del Medio Oeste estadounidense. Sabía que era afortunado por estar haciendo lo que me entusiasmaba. Y, sin embargo, había algo hueco en la perspectiva de seguir haciéndolo, en la proyectada secuencia de logros

futuros que conducía hasta la jubilación, la decadencia y la muerte. Cuando me detenía a contemplar la vida que tanto me había esforzado en construir, sentía una desconcertante mezcla de nostalgia, arrepentimiento, claustrofobia, vacío y miedo. ¿Estaba teniendo una crisis de la mediana edad?

Puedes argumentar que era (¿y soy?) demasiado joven para tener una crisis de la mediana edad. Agradezco esa opinión, aunque será mejor que te prepares para el capítulo 2. Y, en cualquier caso, no estoy de acuerdo. Lo que a mí me dejó aturdido fueron las preguntas existenciales de la mediana edad, preguntas para las que no se es demasiado joven a los treinta y cinco años. Puedes planteártelas a los veinte o a los setenta, aunque creo que son especialmente relevantes cuando llegas a mi edad. Son preguntas relacionadas con la pérdida y el arrepentimiento, el éxito y el fracaso, las vidas que querías y la vida que tienes. Son preguntas sobre la mortalidad y la finitud, el vacío que produce la búsqueda de proyectos, sean los que sean. En última instancia, son preguntas sobre la estructura temporal de la vida humana y las actividades que la ocupan. Este libro no es solo para quienes se encuentran en la mediana edad, sino para cualquiera que esté lidiando con la irreversibilidad del tiempo.

Esta es una obra de filosofía aplicada: una reflexión filosófica orientada a los desafíos que plantea la mediana edad que adopta la forma de un libro de autoayuda. Las dificultades de la mediana edad han sido ignoradas por los filósofos, pero son filosóficamente interesantes y susceptibles de someterse a terapia con las herramientas que utilizan los pensadores. Antes del siglo xviii no existía una diferenciación nítida entre la filosofía moral y la autoayuda.² Los filósofos estaban de acuerdo en que la contemplación de la buena vida debería hacer nuestras vidas mejores. El divorcio entre estos propósitos es una innovación más reciente. A día de hoy, pocos filósofos escriben libros de autoayuda. Cuando lo hacen, por lo general invocan a los clásicos, con frecuencia a los estoicos romanos, Cicerón, Séneca y Epicteto, como si la filosofía hubiera perdido su relevancia para con la vida hace dos mil años. Mi planteamiento no es histórico. Aunque menciono a filósofos del pasado, antiguos y modernos, cuando trabajo en estos asuntos para mí mismo (y, espero, también para ti), no los trato como a eruditos depósitos de sabiduría, sino como a interlocutores.

Este libro difiere de la autoayuda tradicional, en parte porque se preocupa más de cuestiones básicas acerca de cómo sentirte con tu vida, y en parte porque se preocupa menos por el cambio externo. Para la mayoría de nosotros, la mediana edad no es demasiado tarde para empezar algo nuevo, aunque con frecuencia lo parezca. No te dejes engañar por la perspectiva del tiempo que acompaña a la mediana edad. Tienes más del que crees. Dicho esto, hay otros libros que se pueden consultar en busca de consejo para cambiar de carrera a los cincuenta años o ser soltero a los cuarenta y cinco. No voy por ahí, pero intentaré aconsejar, transmitir estrategias para adaptarse a la mediana edad que están inspiradas por ideas filosóficas. Cuando el consejo sea conocido, analizaré la filosofía que hay tras él. Cuando no, argumentaré por qué está en lo cierto.

Al hacerlo, no doy por sentado ningún conocimiento previo. He intentado escribir un libro que pueda leerse mientras uno se sostiene sobre un único pie: se han eliminado los tecnicismos y he preferido ser breve a ser exhaustivo. Los capítulos que siguen abordan lo que, en realidad, son solo algunas de las muchas crisis de la mediana edad que percibimos. Tenemos la sensación de que la vida es demasiado exigente, de que queda demasiado consumida por las dificultades, y en esto se centrará el capítulo 2. Al abordarlo, exploraremos concepciones sobre la razón, el valor y la buena vida que deben su origen a Aristóteles y aprenderemos la importancia de hacer aquello que no necesitas hacer. Tenemos la sensación de confinamiento en la vida presente, por feliz que sea: el reconocimiento de las alternativas perdidas, que es el tema del capítulo 3. Aprenderemos por qué las opciones están sobrevaloradas y por qué hay algo bueno en perderse cosas. Tenemos la sensación de que el pasado es imperfecto y no se puede cambiar, y de que tienes que hacer las paces con él, lo cual se trata en el capítulo 4. Aprenderemos cuándo y por qué deberías alegrarte de haber cometido un error. Tenemos la sensación de que el tiempo ha pasado, o que se acaba: la conciencia de la mortalidad, que se considera en el capítulo 5. Abordaremos tratamientos filosóficos para el miedo a la muerte. Y percibimos la repetición y el cansancio en la sucesión de proyectos, día a día, año a año, que es el tema del capítulo 6. Aprenderemos qué significa vivir el presente, cómo podría eso solucionar tu crisis de la mediana edad y por qué la meditación ayuda.

Antes de buscar respuestas, empezamos, en el capítulo con una historia de la cuestión. Investigaremos el estereotipo de la mediana edad como un tiempo de crisis, desvelando su reciente pasado. Haremos un esquema de su cambiante presente, su evolución de trauma desconcertante a malestar gestionable. Y encontraremos, en su futuro, un lugar para la filosofía. Los filósofos contemporáneos han prestado muy poca atención al envejecimiento, a las situaciones físicas y temporales de la infancia, la mediana edad y la vejez. Ya es hora de que eso cambie.

1. Una breve historia de la crisis de la mediana edad

De acuerdo con el poeta y bibliotecario Philip Larkin, «La cópula comenzó en mil novecientos sesenta y tres (más bien tarde para mí)».¹ Podemos fechar el origen de la crisis de la mediana edad con la misma precisión. En 1965, el psicoanalista Elliott Jaques publicó el ensayo que acuñó la expresión: «La muerte y la crisis de la mediana edad».² Al diseccionar la crisis, Jaques cita a un paciente en mitad de la treintena:

«Hasta ahora», dijo, «la vida había parecido una infinita cuesta arriba, en la que no se veía nada más que el horizonte distante. Ahora, de repente, parece que he llegado a la cima de la colina y ya solo se puede ir cuesta abajo, en cuyo término se ve el final del camino —bastante lejos, es cierto— pero la muerte está visiblemente presente al final».³

Si estás leyendo este libro, es bastante probable que te veas reflejado en este momento. Sabes cómo se supone que deberías sentirte, te sientas o no así. Has vivido lo suficiente para preguntarte «¿Esto es todo lo que hay?». Lo suficiente para haber cometido algunos errores graves, para mirar atrás y contemplar los triunfos y fracasos con orgullo o arrepentimiento, para mirar de reojo a las oportunidades perdidas, las vidas que no escogiste y no puedes vivir, y para mirar adelante y ver el final de la vida, no inminente pero tampoco tan lejano; su distancia medida en unidades que ahora comprendes: con suerte, otros cuarenta años.

No eres el primero. Tenemos modelos contemporáneos como Lester Burnham en *American Beauty*, que deja el trabajo, se compra un coche potente y desea a la seductora amiga de su hija adolescente.⁴ Pero hay otros muy anteriores. Una historia parcial citaría al protagonista de *Stoner*, la brillante novela de John Williams publicada en 1965, quien a los cuarenta y dos años, con un matrimonio fracasado y una carrera que no va a ninguna parte, «ante él

no veía nada de lo que deseara disfrutar y había poco de lo pasado que le importara recordar». ⁵ No resulta sorprendente que acabe teniendo el preceptivo amorío. Citaría al hombre absurdo de *El mito de Sísifo*, de Albert Camus, publicado en 1942, cuya crisis existencial no es ajena al tiempo sino que «llega, no obstante, un día en que el hombre comprueba o dice que tiene treinta años».

Reconoce que se halla en cierto momento de una curva que confiesa tener que recorrer. Pertenece al tiempo y, a través del horror que se apodera de él, reconoce en aquel a su peor enemigo. El enemigo, anhelaba el mañana, cuando todo él debía rechazarlo. Esta rebelión de la carne es lo absurdo. ⁶

Y citaría *La historia del señor Polly*, de H. G. Wells, una historia de humor negro sobre un tendero aburrido cuyo fracasado intento de suicidio le convierte en un héroe local —la gente cree que ha apagado el fuego que en realidad él prendió— y le lleva a empezar la vida de nuevo. ⁷ El libro fue publicado en 1910.

Si las representaciones de la crisis de la mediana edad preceden a su bautizo en 1965, ¿hasta dónde puede remontarse el asunto? Resulta sorprendente descubrir que los ejemplos de Jaques no proceden mayoritariamente de su práctica clínica sino de las vidas de artistas creativos. Le impresionó la frecuencia con que la edad de treinta y siete años, más o menos, provoca un silencio creativo o una transformación. A los treinta y siete, Gioachino Rossini (1792-1868) había compuesto sus óperas de mayor éxito, de *El barbero de Sevilla* a *Guillermo Tell*; aunque vivió otros cuarenta años, apenas volvió a componer. A la misma edad, Johann Wolfgang Goethe (1749-1832) partió a un viaje de dos años por Italia. Sus grandes obras fueron escritas después, influidas por los clásicos, como en el caso de la tragedia *Fausto*. Hasta Miguel Ángel (1475-1564) se tomó un respiro en la mediana edad y no pintó prácticamente nada entre los cuarenta y los cincuenta y cinco años, para luego crear el mausoleo de los Médici y *El juicio final*. Quizá te parezca insensato especular sobre el historial mental de artistas que murieron hace varios siglos, pero todavía no hemos terminado. Philippe Ariès, el

historiador que propuso la invención moderna de la infancia, y que en absoluto era ajeno a la especulación temeraria, rastreó la sensación de fracaso personal en la mediana edad hasta la experiencia del «hombre rico, poderoso o sabio de la baja Edad Media», cuyos lujos aspiracionales eran negados a los habitantes de las sociedades tradicionales.⁸ Pensemos en Dante a los treinta y cinco años: «En mitad del camino de la vida/ me hallé en el medio de una selva oscura/ después de dar mi senda por perdida».⁹

La medievalista Mary Dove compone un cuadro muy distinto en *The Perfect Age of Man's Life* (La edad perfecta en la vida del hombre), donde cita las narraciones inglesas medievales *Pedro el Labrador* y *Sir Gawain y el Caballero Verde*, que se inspiran en la teoría de Aristóteles que considera la mediana edad como la plenitud de la vida, cuando el cuerpo se desarrolla por completo de los treinta a los treinta y cinco años, y la mente, a los cuarenta y nueve.¹⁰ Hay quien duda de que Ariès se remontara lo suficiente. En su libro de 2002 sobre la crisis de la mediana edad, *Regeneration* (Regeneración), la psicoterapeuta Jane Polden toma como paradigma la historia de Ulises en la *Odisea* de Homero.¹¹ ¡Menuda crisis de la mediana edad! Infidelidad, bebida, la muerte de un padre querido y la necesidad, al final, de terapia familiar profunda. Para ser justos con Polden, ella lo considera como una metáfora. El texto más antiguo que he encontrado y que puede ser citado como un precedente genuino de la crisis de la mediana edad es del Egipto de la XII Dinastía, alrededor del año 2000 antes de Cristo: un diálogo entre un hombre cansado del mundo y su alma (aunque a mí me parece que de lo que está cansado es de la injusticia que le rodea, no de las carencias de su propia vida).¹²

La moraleja de esta prehistoria no es tanto la intemporalidad de la crisis de la mediana edad como la intensidad con que domina nuestra imaginación. Es demasiado fácil proyectar nuestra imagen de la crisis en vidas que eran radicalmente distintas de las nuestras. La historia que contaré en este capítulo no es la imponderable historia de las crisis de la mediana edad desde el principio de la humanidad, sino la historia de la idea, desde su creación en 1965 hasta el día de hoy, que resulta mucho más manejable. Aunque su popularidad no pare de crecer, a la crisis de la mediana edad se la ha perseguido, acusada de ser una simple proyección, de no existir en realidad.

AUGE Y CAÍDA

A pesar de algunos precedentes notables —que incluyen el estudio de 1954 del psicoanalista Edmund Bergler sobre las relaciones extramatrimoniales, *The Revolt of the Middle-Aged Man* (La revuelta del hombre de mediana edad)¹³—, la crisis de la mediana edad nació en 1965. Su infancia se caracterizó por promesas extraordinarias y un prodigioso crecimiento.

En 1966, Daniel Levinson, un profesor de psicología en Yale, llevó a cabo una serie de entrevistas a cuarenta hombres de entre treinta y cinco y cuarenta y cinco años. Quería saber si compartían con él el malestar que le causaba la mediana edad. El resultado fue un compendio de hipotéticos estadios en el desarrollo del hombre adulto, *The Seasons of a Man's Life* (Las estaciones de la vida de un hombre), publicado en 1978.¹⁴ El mismo año, Roger Gould, un psiquiatra de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA), publicó *Transformations: Growth and Change in Adult Life* (Transformación: crecimiento y cambio en la vida adulta).¹⁵ También él se inspiró en su propia experiencia, una depresión que fue inesperadamente causada por la consecución de un sueño deseado durante mucho tiempo: Gould y su mujer se habían comprado una casa en Los Ángeles. ¿Por qué esto les hacía tan infelices? Enfrentado al trauma personal, Gould respondió como lo haría un científico social: llevó a cabo un estudio, un sondeo de autoevaluación en 524 personas, hombres y mujeres, de entre dieciséis y cincuenta años. Como Levinson, Gould pretendía identificar estadios universales de desarrollo y crecimiento, entre los que se encontraba el característico trastorno de la mediana edad.

Pero fue 1976 el año que marcó la puesta de largo de la crisis de mediana edad, su bar mitzvá cultural. Dos años antes, la periodista Gail Sheehy había hablado tanto con Levinson como con Gould para un artículo de la revista *New York*. No perdió el tiempo. Mientras ellos analizaban datos, ella escribió *Las crisis de la edad adulta*, basado en parte en sus propias entrevistas con adultos veinteañeros, treintaeros y cuarentones.¹⁶ El libro fue un gran éxito. Desde su publicación, ha vendido más de cinco millones de ejemplares en veintiocho idiomas y, en una encuesta a los lectores llevada a

cabo por la Biblioteca del Congreso en 1991, fue considerado uno de los diez libros más influyentes de su época.

Sheehy citaba como su principal influencia al psicoanalista Erik Erikson, cuyo libro *Infancia y sociedad*, publicado en 1950, fue uno de los primeros intentos de analizar la vida humana desde el nacimiento a la vejez como una serie de estadios distintos y consecutivos.¹⁷ Erikson consideraba que había ocho períodos, cada uno definido por su propio dilema: confianza o desconfianza durante la infancia, intimidad o aislamiento en la primera vida adulta, y en el segundo estadio de la madurez, de los treinta y cinco a los sesenta y cuatro años, generatividad o estancamiento. («Generatividad» era el término que utilizaba Erikson para referirse a la inversión emocional en las generaciones futuras.) La influencia de Levinson y Gould en la obra fue más discutida. Gould denunció a Sheehy en 1975, con la esperanza de detener la publicación del libro. Pensaba que ella le había robado sus ideas y, finalmente, aceptó 10.000 dólares y un diez por ciento de los derechos de autor. No fue un mal trato, vistas las ventas futuras. Pero el impacto del libro de Sheehy no solo se debe a que fuera el primero en publicarse. Sheehy tenía talento para las frases memorables —«los complicados veinte», «la trampa de los treinta», «la década de vencimiento»— y una predisposición a generalizar que hace que *Las crisis de la edad adulta* se lea como una instantánea de la autopercepción de los estadounidenses.

Una instantánea que muestra que la crisis de la mediana edad se cierne sobre nosotros. Cuando llegamos a ella, sostiene Sheehy, tenemos la sensación de que el tiempo se acaba. Para las mujeres, las décadas de los treinta y los cuarenta son encrucijadas. En 1974, la mayoría no tenía un título universitario; sus hijos estaban creciendo y se iban de casa. Tenían que imaginar e iniciar una segunda vida. Para los hombres, cumplir cuarenta significaba decir adiós a los sueños imposibles, contener y encauzar la ambición de la juventud. Fuera o no fiel a la realidad, este retrato se popularizó. Hasta el punto de que cuando las cosas han cambiado, con una mayor igualdad en la educación, el trabajo y la familia, el efecto no ha sido la eliminación de los estereotipos descubiertos o inventados por Sheehy en 1976, sino la creación de un espacio para que las mujeres adopten un estereotipo que en el pasado estaba reservado a los

hombres: una carrera estancada, la juventud que se desvanece, un matrimonio apático.

Por lo que respecta a la prevalencia de la crisis, Sheehy no se compromete, aunque escribe en términos generales y espera claramente que sus lectores se identifiquen con los sujetos de sus entrevistas. Otros han tenido menos reservas. En el prefacio a un ignorado clásico publicado en 1967 sobre la mitología de la mediana edad, *The Middle-Age Crisis* (La crisis de la mediana edad), de Barbara Fried, el profesor de psicología Morris Stein escribió que la «crisis es ubicua»:

Cada uno de nosotros pasa por ella a su manera, la experimenta con mayor o menor intensidad y sale de ella más o menos reconciliado con los años por venir. Es una crisis de desarrollo «natural» y es inevitable.¹⁸

Aparte de las temibles comillas, la idea que trasmite es de destino social o biológico. Estamos programados para sufrir la crisis de la mediana edad, hombres y mujeres por igual, y la cuestión no es si la vamos a experimentar, sino cuándo. Mejor que vayamos preparándonos.

En 1980, la idea de la crisis de la mediana edad prosperaba y se hacía con un lugar destacado y seguro en la cultura popular. Se había convertido en un concepto que no necesitaba explicación, en objeto de humor irónico y comentarios cómplices. Si tú no la estabas pasando, podías leer sobre ella en incontables novelas, desde *Algo ha pasado*, de Joseph Heller, hasta *El último verano de Mrs. Brown*, de Doris Lessing.¹⁹ Incluso podías jugar a ella en un juego de mesa. En *Mid-Life Crisis* (La crisis de la mediana edad), lanzado en 1982, los jugadores escogían si buscaban la estabilidad, acumulaban riqueza y gestionaban el estrés o declaraban pasar por una crisis de la mediana edad y, entonces, se precipitaban hacia la bancarrota, el divorcio y el ataque de nervios.

Hasta ahí la percepción, pero, ¿y la realidad? La verdad es que era difícil de saber. Teníamos los estudios de Levinson, Gould y Sheehy, pero pocos datos sistemáticos. Es fácil encontrar pruebas anecdóticas de la crisis de la mediana edad si preguntas por ahí, pero no son científicas y, sin duda, ahora

están distorsionadas por la comprensible tendencia de la gente a explicarse a sí misma en términos socialmente relevantes. La idea de la crisis de la mediana edad está siempre a mano, supone una herramienta para comprenderse y para explicarse ante los demás, una herramienta especialmente atractiva por su poder para excusar lo que de otro modo sería un comportamiento intolerable. ¿Qué esperabas? ¡Estoy pasando la crisis de la mediana edad!

El cuestionamiento más significativo al *statu quo* empezó en 1989, con el establecimiento de la Red de Investigación sobre el Desarrollo Exitoso de la Mediana Edad de la Fundación MacArthur, dirigida por el psicólogo social Orville Gilbert Brim. La red reunió a un equipo de trece investigadores de varias disciplinas: psicología, sociología, antropología y medicina. Su trabajo fundamental: un vasto estudio llamado «MIDUS» —las siglas, en inglés, de mediana edad en Estados Unidos— realizado sobre todo en 1995. MIDUS sondeó a más de 7.000 personas de entre veinticinco y setenta y cuatro años de edad, con una entrevista telefónica de cuarenta y cinco minutos y un cuestionario de dos horas. El instrumento de encuesta empleado para analizar los datos constaba de más de 1.100 elementos: era enorme. Y a pesar de algunas banalidades predecibles —«las valoraciones de la salud física se vuelven más negativas en el período de la mediana edad»... ¿quién lo iba a decir?— la encuesta MIDUS cambió radicalmente la ortodoxia de las ciencias sociales. El resultado fue que, en torno al año 2000, a la muy apropiada edad de treinta y cinco años, la idea de la crisis de la mediana edad estaba teniendo una crisis de la mediana edad.

¿Qué decía MIDUS? En una antología de 2004, *How Healthy Are We?* (¿Cómo está nuestra salud?), que Brim editó con dos colegas, la profesora de psicología Carol Ryff y Ronald Kessler, profesor de políticas de sanidad pública en la Facultad de Medicina de Harvard, los resultados fueron cuidadosamente sintetizados, y la perspectiva fue prometedora. «En su mayor parte», nos dicen, «los hallazgos revelaron un retrato positivo del envejecimiento: los adultos de más edad dieron niveles más altos de afecto positivo, combinado con niveles más bajos de afecto negativo en comparación con los adultos jóvenes y de mediana edad».²⁰ Pero eso no es todo: «la edad estaba vinculada negativamente con la depresión grave, y los adultos de más

edad muestran menos probabilidad de sufrir esa enfermedad».²¹ Es una historia de estabilidad o de mejora desde la juventud a la mediana edad y más allá. Cuando los resultados se hicieron públicos por primera vez, en 1999, el *Washington Post* publicó una sección especial titulada «La mediana edad sin la crisis». Según el titular del *New York Times*, «Un nuevo estudio descubre que la mediana edad es el mejor momento de la vida».

Un estudio de seguimiento, liderado por la socióloga de Cornell Elaine Wethington, que recurrió a 724 de los participantes originales, buscó específicamente puntos de inflexión psicológicos. Solo un 26 por ciento de los mayores de cuarenta declararon haber tenido una crisis de la mediana edad, con proporciones más o menos iguales en hombres y mujeres.²² Difícilmente esto se puede considerar predominante o generalizado. E incluso la cifra del 26 por ciento fue considerada engañosa. Análisis posteriores revelaron que quienes respondieron a la encuesta utilizaban una definición muy flexible de la crisis de mediana edad, aplicando el término a cualquier período de dificultad en los años pertinentes. En otras palabras, en la mediana edad ocurren cosas malas, con los niños y los padres, el trabajo y la salud. Si llamas a eso crisis de la mediana edad, simplemente porque puedes, entonces la crisis de la mediana edad aflige a una cuarta parte de los estadounidenses. Pero puede que no tenga nada que ver con la conciencia de la mortalidad, la finitud de la vida, el arrepentimiento del pasado, las oportunidades perdidas o las ambiciones fracasadas, y no digamos ya con la edad cronológica.

Aparecieron otros estudios que confirmaron el veredicto de MIDUS. En 2001, Margie Lachman, profesora de psicología en la Universidad de Brandeis, editó el *Handbook of Midlife Development* (Manual del desarrollo de la mediana edad), un exhaustivo y considerable tocho. Según uno de los ensayos del manual, «las encuestas hallan de manera rutinaria que los individuos de mediana edad tienen menos síntomas psicológicos (...), niveles más elevados de satisfacción matrimonial, mayor satisfacción y dominio personal (...) que los individuos más jóvenes y, en general, gozan de bastante buena salud».²³ De acuerdo con otro: «Uno de los enigmas más intrigantes de la psicología del desarrollo de la vida es el mito de la crisis de la mediana edad».²⁴ Se estaba formando un nuevo consenso, una nueva imagen de la mediana edad como un tiempo de capacidad y crecimiento personal, no de

incertidumbre y retroceso. En 2010, Susan Krauss Whitbourne, una incisiva crítica del estereotipo de la década de 1970, incluiría una sección completa sobre «El mito de la crisis de la mediana edad» en su libro *The Search for Fulfillment* (La búsqueda de la realización), basada en parte en un estudio longitudinal que investigó a 350 estudiantes de la Universidad de Rochester, en el norte del estado de Nueva York.²⁵

En cierta medida, toda esta respuesta tan adversa estaba dirigida contra una caricatura de la crisis de la mediana edad. La expresión puede sonar completamente negativa: la crisis como desgracia. Y además se hicieron afirmaciones sobre la prevalencia de la crisis, como la de la cita anterior de Morris Stein, que eran insostenibles y no tenían base empírica. Los descubrimientos de finales de la década de 1990 apuntaban inequívocamente en contra de un relato de trauma generalizado. Pero la crisis de la mediana edad nunca fue concebida como algo enteramente malo, ni siquiera por los primeros responsables de su descripción. Desde el principio, Elliott Jaques había vinculado la crisis de la mediana edad con la transformación y el renacimiento creativo. Su ensayo pretendía corregir el libro de 1881 *American Nervousness* (Nerviosismo estadounidense), de George Miller Beard, que consideraba que la «neurastenia» era la enfermedad de las clases cultivadas y descubría un rápido declive de la producción artística a partir de los treinta y nueve años.²⁶ Como Jaques, Sheehy vio en la mediana edad el potencial para un cambio positivo. Ninguno de ellos enmarcó la crisis como un fenómeno puramente biológico, puesto en marcha solo por la edad, que no tuviera que ver con las cambiantes circunstancias de la mediana edad. Y ninguno sostuvo que fuera universal, o que tuviera que ser universal para ser real. Una crisis que afecta, por ejemplo, al diez por ciento de los adultos entre los cuarenta y los sesenta años es una crisis que merece ser pensada.

No hay duda, con todo, de que el prestigio del estudio de la crisis de la mediana edad en las ciencias sociales ha decaído. Los académicos la consideran ahora una leyenda urbana, una ficción popular, no un hecho psicológico. Si quería prosperar en los años venideros, debía reinventarse, abandonar a su compañera, la psicología, y cambiar de carrera. Eso es exactamente lo que sucedió. A falta de un nuevo comienzo, la crisis de la mediana edad conoció a la nueva economía del bienestar.

LA VIDA EMPIEZA A LOS CUARENTA

Hay una historia interesante en el cambio que ha experimentado la economía del desarrollo, al pasar de centrarse casi exclusivamente en el producto interior bruto o en el producto nacional bruto a fijarse en la gama de índices más amplia que ahora toman también en cuenta los gobiernos nacionales, las Naciones Unidas y el Banco Mundial. Este no es el lugar para contarla. Pero para lo que nos ocupa, en ella destaca el trabajo del economista y filósofo de Harvard Amartya Sen llevado a cabo en la década de 1980, que condujo a la adopción del índice de desarrollo humano por parte del Programa de Desarrollo de la ONU. Sen alentó que no se midieran las mercancías, sino las capacidades, los logros del potencial humano. El índice de desarrollo humano es un rudimentario intento de hacerlo, que combina el PIB con la esperanza de vida y los logros educativos en un número único para cada nación, y que fue publicado por primera vez en 1990. En las dos décadas siguientes, se hizo un importantísimo esfuerzo de investigación en el ámbito de la economía del bienestar, con el estudio de informes de felicidad momentánea y de satisfacción vital en diferentes contextos sociales y demográficos. La economía ya no tenía que ver solo con la riqueza.

Un estudio en particular cambió la suerte, y quizá el significado, de la crisis de la mediana edad. En 2008, los economistas David Blanchflower, del Dartmouth College, y Andrew Oswald, de la Universidad de Warwick, publicaron un artículo, «¿Tiene el bienestar forma de U en el transcurso de la vida?».²⁷ Se basaban en encuestas que preguntaban a adultos de varias edades: «Teniendo todo en cuenta, actualmente, ¿cómo está usted de satisfecho con su vida en general?». Ajustando por renta, estado civil y empleo, Blanchflower y Oswald descubrieron que el nivel de felicidad declarada por edad tenía la forma de una U suave, empezando en lo alto durante la juventud y terminando aún más arriba en la vejez, con un promedio del punto más bajo en los cuarenta y seis años. El patrón se repetía en setenta y dos países del mundo. Era similar en hombres y mujeres y los análisis de regresión descartaron una explicación relacionada con el estrés por paternidad. La curva en forma de U

era generalizada, robusta y psicológicamente real. A los cuarenta y tres años de edad, la crisis de la mediana edad adoptaba una nueva vida.

Pero quedaba lugar para el escepticismo. En concreto, una instantánea transversal no puede refutar una «explicación de cohorte» en la que la curva en forma de U no se explica por la edad y sus efectos concomitantes, sino por las parecidas trayectorias vitales de la gente nacida en un momento dado. Se puede especular, por ejemplo, que las crisis de la mediana edad de la década de 1960 se explicaban no por la propia mediana edad, sino por la experiencia de alcanzarla en el ojo de un huracán contracultural del que uno no participaba. Las crisis del presente estarían conformadas por la creciente desigualdad, la recesión y la contracción del mercado de trabajo. El contexto social es importante. Pero Blanchflower y Oswald corrigieron eso. Y la curva en forma de U ha sido confirmada por estudios longitudinales, que siguen a los mismos individuos año tras año.²⁸ El origen de la curva en forma de U no son las diferencias en la fecha de nacimiento o el estado de la sociedad, sino lo que sucede cuando envejecemos.

La confirmación más extraña de todas procede de un estudio realizado con grandes simios que apareció en 2012.²⁹ Los investigadores pidieron a guardianes de zoo, voluntarios y cuidadores que valoraran el humor, la satisfacción social y la consecución de objetivos en dos grupos de chimpancés y un grupo de orangutanes, todos de distinta edad. En un giro encantador, «el punto cuatro preguntaba a los valoradores en qué medida serían felices si fueran los sujetos del estudio durante una semana». (¡Se supone que angustiados al despertarse con el cuerpo de un simio!) A pesar de la dificultad de responder a esas preguntas, la coherencia entre los evaluadores sugiere que los datos no son subjetivos. Ajustando por sexo y muestra, los primatólogos descubrieron que el nivel de felicidad por edad entre los grandes simios adopta la forma de una U suave.

Quizá lo más sorprendente del artículo, publicado en *Proceedings of the National Academy of Sciences* (Actas de la Academia Nacional de Ciencias), sea el título: «Las pruebas de la existencia de una crisis de la mediana edad en los grandes simios son coherentes con la curva del bienestar humano». No es sorprendente que esa inflamada retórica tuviera eco en artículos periodísticos, desde *National Geographic* a la BBC, y prácticamente en todos los grandes

periódicos: «Los simios también tienen la crisis de la mediana edad». En esta nueva interpretación, la crisis de la mediana edad es una disminución predecible de la satisfacción vital a medida que se alcanza la mediana edad, no la tumultuosa angustia del mito original.

Así es como retrataremos la crisis de la mediana edad en los próximos capítulos. Es una fase de relativa infelicidad que coincide con la mediana edad. Al mismo tiempo, la curva refleja los estados más extremos. Si la satisfacción vital media es más baja a los cuarenta y seis años y se produce una variación alrededor de la norma —una cierta proporción de personas está por encima de la media, una cierta proporción por debajo—, esperaríamos que el trauma emocional llegara a su punto culminante más o menos a esa edad. Eso es lo que observaron Blanchflower y Oswald. Al mirar la incidencia de la depresión y la ansiedad en la encuesta de población activa de Reino Unido, descubrieron que la probabilidad alcanzaba el máximo alrededor de los cuarenta y cinco años, con una tasa aproximadamente cuatro veces mayor que la de los adolescentes y tres veces mayor que la de los adultos más viejos. Las posibilidades de venirte abajo son significativamente más altas en la mediana edad, aunque la mayoría de la gente no lo haga.

Los intentos de explicar la curva en forma de U, aunque tentativos, evocan el estereotipo tradicional. El más sugerente se debe al economista alemán Hannes Schwandt. Estudió datos longitudinales que hacían un seguimiento a 23.000 personas de entre diecisiete y ochenta y cinco años entre 1991 y 2004. Se preguntaba a la gente sobre su nivel actual de satisfacción vital general y sobre el nivel que esperaba tener al cabo de cinco años. Schwandt descubrió que las personas más jóvenes tienden a sobrestimar lo satisfechas que estarán, mientras que las personas de mediana edad subestiman la vejez. La mediana edad, en consecuencia, es peor de lo anticipado y, al mismo tiempo, las esperanzas sobre el futuro se desvanecen. De ahí el deprimente vértice de la curva en U. Schwandt propuso un modelo matemático en el que la satisfacción vital experimentada es una función de lo bien que va la vida en el momento actual, combinada con el optimismo sobre el futuro y la decepción con el presente. «En conjunto», escribe, «lo que cuentan estos hallazgos es que la curva que refleja la satisfacción con el trabajo (y la vida en general) tiene forma de U porque las aspiraciones no cumplidas son

sentidas de manera dolorosa en la mediana edad, pero durante la tercera edad se abandonan para bien y se sienten con menos arrepentimiento». ³⁰ La clave de la felicidad es, pues, gestionar las expectativas personales. (Este parece el momento adecuado para advertirte de que estás leyendo un libro mediocre.)

La explicación de Schwandt recuerda a la de Jaques y Sheehy, Levinson y Gould; se remonta al paradigma anterior al MIDUS. Da la impresión de que constituye un satisfactorio punto intermedio. Pero no todo el mundo está convencido. Existe una controversia en curso sobre la existencia y el significado de la famosa curva. Tras declarar que la crisis de la mediana edad era un mito, Susan Krauss Whitbourne llevó a cabo su propio sondeo con 500 adultos, que no replicaron el valle de la mediana edad. ³¹ Whitbourne añadió dos pruebas más, una que pedía a los encuestados que valoraran hasta qué punto su vida actual tenía sentido; la otra en qué medida buscaban ese sentido. La búsqueda de sentido descendía en línea recta de los treintañeros a los cuarentones, cincuentones y sexagenarios, y la existencia de significado aumentaba de manera constante. Cuando se trata del sentido en la vida, sostiene Whitbourne, envejecer es fantástico.

Y así, la crisis de la mediana edad llega a la cincuentena, con la salud recuperada pero unas perspectivas confusas, justo cuando yo —un profesor titular con esposa e hijos, dos libros y veintitantos artículos publicados— cumplo cuarenta. Me encanta ser filósofo, pero no con la pasión que sentía hace diez años. La novedad del logro se ha desvanecido: la primera publicación, la primera conferencia, el primer día de clase. Terminaré el artículo que estoy escribiendo; con el tiempo será publicado y escribiré otro. Daré clase a esos estudiantes; se licenciarán y seguirán su camino; daré más clases. El futuro es un túnel de cristal: el resto de la vida, y su diversidad, sucede en otra parte. Mi hijo crecerá; mi mujer y yo envejeceremos. Mi cuerpo cruje y se debilita; el dolor de espalda es un compañero habitual, no un visitante ocasional: escribo de pie. Mis padres se hacen mayores, su salud es cada vez más precaria. Siento la finitud de la vida: los años están contados; el tiempo pasa rápido.

Podría ser peor. Podría odiar mi trabajo o podrían haberme despedido de él, o ambas cosas. Mi mujer podría haberme dejado; yo podría querer dejarla. Podría estar contemplando una vida que parece vacía sin niños o una en la que

hubiera demasiados. Podría ser pobre, pasar hambre, vivir una guerra. Reconozco el lujo de la crisis de la mediana edad, con cierto grado de culpa y vergüenza. ¿Por qué no puedo sentirme más agradecido con lo que tengo? Pero esta es mi vida. Estoy en lo más hondo de la curva y necesito ayuda. Quizá tú también.

En cierta manera, este libro trata de proporcionarla. Es un libro de autoayuda en cuanto intento ayudarme a mí mismo; y espero que lo que me sirva a mí te ayude también a ti. Es un acercamiento a la crisis de la mediana edad desde dentro. Y, con el espíritu de «escribe sobre lo que conoces», es un acercamiento filosófico. ¿Está la crisis de la mediana edad lista para la segunda fase de creatividad que imaginó Elliott Jaques? ¿Está preparada para «la aparición de un contenido trágico y filosófico» que contribuya, al menos, a la serenidad de la vejez?³²

TRÁGICO Y FILOSÓFICO

Como muestra esta breve historia, los estudios sobre la mediana edad han sido un asunto interdisciplinario. Han reunido, entre otros, a médicos, científicos sociales, psicólogos y periodistas. Hasta ahora han estado notablemente ausentes los filósofos, a pesar de que han pensado en profundidad sobre el bienestar y la buena vida desde los albores de la filosofía occidental en Atenas hace 2.500 años. La *República* de Platón es un diálogo sobre el papel de la justicia en la mejor vida humana. En *Ética a Nicómaco*, titulada así por su hijo, Aristóteles sostenía que una buena vida es aquella en la que la actividad virtuosa está de acuerdo con la razón. La palabra que utiliza para la felicidad o el florecimiento humano, *eudaimonia*, ha sido adoptada por los psicólogos que distinguen la autorrealización o «bienestar eudaimónico» del «bienestar hedonista» o la experiencia del placer.³³ Pero lo que aparece en esos estudios es una caricatura deprimente; los argumentos de Aristóteles no se citan.

No pretendo quejarme. Los filósofos raramente han abordado la crisis de la mediana edad, al menos no llamándola así, aunque deben haberla experimentado con frecuencia. Han recorrido el valle de la curva en U, pero la

mayoría no ha filosofado sobre ello. (Una honorable excepción es Christopher Hamilton, cuyo fascinante *Middle Age*, Mediana edad, una especie de memorias, fue una de las inspiraciones para este libro.)

Si las cuestiones que asociamos con la crisis de la mediana edad son existenciales, si son preguntas sobre el valor y el significado de la vida, ¿por qué los filósofos las han ignorado? No creo que sea un accidente. Aparte del desdén por realidades como el envejecimiento y la decadencia corporal en gran parte de la filosofía occidental, los problemas para comprender la mediana edad se atribuían a otros campos. Aunque queda trabajo por hacer en la filosofía de la ciencia social, en la metodología y en los fundamentos conceptuales de investigaciones del estilo de MIDUS, los filósofos no tienen los conocimientos adecuados para el estudio empírico de la experiencia de la mediana edad. Y mientras la crisis de la mediana edad tiene una historia, un perfil social y demográfico, que varía según la raza, el género y la clase económica, los filósofos buscan cuestiones que sean eternas y universales. Platón y Aristóteles se preguntan: «¿Cuál es la mejor vida para el ser humano?». En la *Crítica de la razón pura*, Immanuel Kant, quizá el filósofo más importante de la Ilustración, insiste en que «todos los intereses de mi razón (tanto los especulativos como los prácticos) se resumen en las tres cuestiones siguientes: ¿Qué puedo saber? ¿Qué debo hacer? ¿Qué puedo esperar?». ³⁴ En este caso, la universalidad de las preguntas surge, paradójicamente, de su formulación en primera persona, son preguntas para cualquiera.

Pero a pesar de las apariencias, estas preguntas no son eternas. No quiero decir que hayan sido comprendidas de distinta manera en diferentes momentos históricos, aunque bien podría ser cierto. Quiero decir que adoptan perspectivas temporales particulares. Cuando Kant pregunta «¿Qué debo hacer?», su orientación es prospectiva, mira hacia adelante, y su planteamiento, pragmático. Cuando Aristóteles pregunta «¿Qué es el florecimiento humano?», está pensando en mirar retrospectivamente una vida completa desde un punto ajeno a ella. La pregunta sobre la mejor vida humana se refiere a la vida como un todo. Por eso Aristóteles cita al estadista ateniense Solón, «No hay que considerar feliz a ningún hombre mientras viva», y se preocupa por si hay que ir más lejos. ³⁵ Lo que sucede después de tu

muerte no es irrelevante respecto a si has vivido una vida ideal. «Pobre tipo», podemos decir de alguien cuyo legado está arruinado, «mira lo que ha pasado con los proyectos que emprendió».

Ni la pregunta prospectiva sobre qué hacer ni la pregunta externa y retrospectiva acerca de la buena vida humana captan los dilemas de la mediana edad. Tampoco, en esencia, se sitúa ninguna de ellas en el seno de una vida que tiene un pasado significativo y un futuro significativo que deben ser confrontados. En la mediana edad, la retrospectiva es limitada. Cuentas con la visión de una parte sustancial, pero no del todo. Y la cuestión no es solamente qué hacer, sino lo que has hecho y lo que no has hecho, qué sentir y qué pensar de ti mismo. Hay problemas característicos que surgen de la temporalidad de la mediana edad, de nuestras múltiples orientaciones hacia el pasado y el futuro, de nuestra relación con posibilidades no realizadas, de la escala de la vida y de los proyectos que la ocupan. Estos problemas quedan ocultos si simplemente preguntamos qué hacer y qué constituye una vida ideal. Son los problemas que trataré en este libro.

El tratamiento tiene forma de terapia cognitiva. A pesar del desdén por la mediana edad en la filosofía, hay conocimientos filosóficos que pueden esclarecerla, que pueden liberarnos de patologías derivadas de nuestra escala de valores, mostrarnos cuándo aquellas son evitables y reconciliarnos con nosotros mismos cuando no lo sean. Los filósofos tienen cosas que enseñar, así como que aprender, sobre la crisis de la mediana edad. Mi búsqueda de estas ideas es personal e introspectiva. Mi método no es el de la ciencia social sistemática sino el de la atención a la experiencia vivida. Lo que me interesa son las preguntas sintomáticas de la crisis de la mediana edad. ¿Cómo deberíamos pensar en las oportunidades perdidas, los arrepentimientos y los fracasos, la finitud de la vida y la multitud de actividades que nos motivan a lo largo de ella?

Aunque no sea generalizada, la crisis de la mediana edad afecta a rasgos temporales de la vida humana que sí son generales: la progresiva reducción de las posibilidades, la finalización o el fracaso de los proyectos, la acumulación de biografía. Esto mitiga un tanto el tufo a autoindulgencia que resulta de dedicar tanto pensamiento a penas de ricos y privilegiados. Según Gail Sheehy, «Tener una crisis de mediana edad cuesta dinero».³⁶ No está

equivocada por completo. La curva en U aparece menos en los países en desarrollo que en América del Norte y Europa.³⁷ Pero aunque pueda haber momentos en este libro donde estés tentado a utilizar el *hashtag* #problemasdelprimermundo, sus temas son bastante generales. Rastreadremos sus orígenes en nuestra relación con lo desconocido, lo contrafactual, el futuro y el pasado.

Esto implicará algunas decepciones. Como estoy interesado en cuestiones abstractas relacionadas con el conocimiento, el valor y el tiempo, no tendré tanto que decir sobre coches deportivos y amoríos salvajes. Tampoco es que no vaya ni a mencionarlos, como se verá en el capítulo 6, pero no me extenderé demasiado. Siento mucho si eso hace que pierdas interés en el libro. (Aunque uno de los apéndices aconseja sobre cómo seducir a tu vecino o vecina.) No abordaré la construcción social de la crisis de la mediana edad, su relación con la raza, el género y las circunstancias políticas. Los filósofos pueden aportar algo a esas cuestiones, pero no son mi principal preocupación. Sin duda hay diferencias generacionales y geográficas en la experiencia de la mediana edad, en la profundidad y la forma de la U, pero los desafíos que nos afligirán son en gran medida independientes de eso. Se deben a las condiciones básicas de la vida humana.

Así que, ¿qué esperar? Como los métodos de la filosofía son la reflexión y el razonamiento, habrá análisis y argumentos. No puedo presentar resultados obtenidos en un laboratorio de filosofía y pedir confianza en ellos, porque esos resultados no existen. En su lugar, como si fuera un estudiante universitario de aritmética, enseñaré mi trabajo. En ocasiones, seguiremos una línea de pensamiento solo para percatarnos de sus limitaciones, e intentaremos mejorarla. Si la filosofía tiene autoridad, es la autoridad de la persuasión honesta. Como en la psicoterapia, solo tienes que aceptar aquello que puedas corroborar tú mismo. La diferencia es que aquí el terapeuta es un filósofo y el paciente es una hipotética víctima de la mediana edad. Al modelar a él o ella, recurriré a mi experiencia y propondré casos de estudio, de Virginia Woolf a Simone de Beauvoir.

En primer lugar, abordaremos un sujeto más improbable: el pensador y activista social victoriano John Stuart Mill. Al explorar su colapso nervioso, una crisis al mismo tiempo épica y excéntrica, presentaré los métodos de la

filosofía moral y sus aplicaciones para la autoayuda. Aclararé el significado de la crisis de la mediana edad explicando lo que no es y diagnosticaré y trataré la primera de sus muchas expresiones. La vida de Mill no es una digresión; su fantasma nos perseguirá hasta el final.

2. ¿Esto es todo lo que hay?

Los inicios de la vida de John Stuart Mill fueron tan notables como tristes. Nació en 1806, hijo de James Mill, un historiador, economista político y filósofo escocés. James era discípulo de Jeremy Bentham, el primer gran utilitarista moral. De acuerdo con el célebre axioma de Bentham, «es la máxima felicidad del mayor número de personas lo que es la medida de lo bueno y de lo malo».¹ Olvidemos el pasado, ignoremos la tradición: las instituciones de la sociedad deben responder a los intereses de todo aquel a quien afectan. Aquello que no nos hace más felices debe cambiar.

James Mill conoció a Bentham en 1808 y fue un converso instantáneo. Su hijo, John Stuart, aún no había cumplido dos años. Fue el principio de un experimento extraordinario. Bajo el principio de que la caridad empieza por uno mismo, James Mill diseñó la educación de su hijo para la máxima felicidad del mayor número de individuos: se le educaría para cambiar el mundo. El experimento fue, en palabras de Isaiah Berlin, «un éxito aterrador».² Un éxito porque John Stuart Mill se convertiría en el filósofo e intelectual británico más influyente del siglo XIX. Aterrador por la soledad y la privación que sufrió durante sus primeros años. Mill fue apartado de toda interacción con otros niños y su enseñanza adquirió un ritmo inquietante: griego a los tres años, la lectura de Platón a los siete; latín a los ocho, los *Principia* de Newton a los once; los años de adolescencia los pasó estudiando lógica, economía política, psicología y derecho; después, a los quince, Bentham y filosofía. A los veinte años, siendo ya un pensador consumado, hijo de su padre, John Stuart Mill padeció un colapso nervioso.

Puede parecer impropio comentar el caso de Mill en un libro sobre la crisis de la mediana edad o aprovechar su experiencia en busca de ideas. Era bastante joven cuando sufrió la depresión que cuenta en su *Autobiografía*, pero en esto, como en tantas cosas, Mill fue precoz. Su crisis podría ser la tuya. Tiene la particularidad de haber sido objeto de una larga reflexión

filosófica. Mill intentó analizar su crisis y su posterior recuperación, sacando lecciones para la filosofía moral: un precedente de mi planteamiento.

Al mismo tiempo, admito que parte de lo que le pasó a Mill no es específico de la mediana edad. La interpretación de la angustia de Mill es una buena ocasión para dar un curso intensivo de ética filosófica y establecer un marco para el resto del libro: investigaremos la naturaleza y la búsqueda de la felicidad; compararemos la crisis de la mediana edad con una caída más radical en el nihilismo; analizaremos las distintas clases de valor que nuestras actividades pueden tener; y descubriremos que la de Mill es una crisis que podríamos compartir. Puede que no hayamos tenido infancias como la suya, pero quizá nos hemos quejado ante el peso de lo que hay que hacer, las horas consumidas por las dificultades, en el trabajo y el hogar, y nos hemos preguntado a nosotros mismos, ¿esto es todo lo que hay? Abordaremos más adelante esa cuestión, con la ayuda de Mill.

A pesar de su potencia, la narración de la depresión de Mill tiene un comienzo poco prometedor. Relata su pena en términos crudos y nada iluminadores:

Me encontraba en un estado de depresión nerviosa, igual al que todas las personas están sujetas de cuando en cuando, sin poder experimentar sentimientos alegres o placenteros de ningún tipo. Me encontraba en uno de esos estados de ánimo en los que lo que en otras ocasiones resulta agradable se convierte en algo insípido o indiferente (...). Hallándome en esta situación espiritual se me ocurrió hacerme a mí mismo esta pregunta: «Supón que todas tus metas en la vida se hubiesen realizado; que todas las transformaciones que tú persigues en las instituciones y en las opiniones pudieran efectuarse en este mismo instante: ¿sería esto motivo de gran alegría y felicidad para ti?». Y mi conciencia, sin poder reprimirse, me contestó claramente: «¡No!».³

El misterio es *por qué*. ¿Por qué el logro de los más profundos deseos, de las más intensas ambiciones, podría ser causa de indiferencia? ¿Qué ha ido mal?

Podría responderse a eso: bastantes cosas. El pobre Mill, arrastrado por un padre dominante, con su carrera determinada por él, ¿cómo iba a sentirse dueño de su vida? ¿Cómo iba a tener la sensación de autonomía o autenticidad? No es de extrañar que Mill escribiera más tarde *Sobre la libertad*, su polémica obra en favor del autogobierno y la libertad de pensamiento. Además, estaba la sensación de aislamiento, la ausencia de relaciones cercanas, el deseo de intimidad. En este sentido, al menos, la historia de Mill tiene un final feliz. En 1830, a la edad de veinticinco años, John Stuart Mill conoció a Harriet Taylor, el amor de su vida. Ella ya estaba casada, pero se hicieron amigos —Mill lo llamó «la más valiosa amistad de mi vida»⁴— y en 1851, después de la muerte de su primer marido, Mill le pidió matrimonio y ella aceptó. En su *Autobiografía*, Mill la cita casi como una coautora: «no solo durante los años de nuestro matrimonio, sino también durante los muchos años de amistad privada que los precedieron, puede decirse que todos mis escritos publicados son tanto obra mía como suya» —incluidas *Sobre la libertad* y *La sujeción de las mujeres*— aunque sus «cualidades intelectuales estaban al servicio de un carácter moral que era a la vez el más noble y más equilibrado que jamás he encontrado en mi vida».⁵ El suyo es uno de los grandes romances, del intelecto y de la madurez.

Pero a pesar de la influencia que ella tiene en su desarrollo, que «es, analizándola con detalle, casi infinita»,⁶ Mill no considera que su relación con Harriet Taylor fuera el remedio para su crisis, ni señala la soledad como su causa. Insinúa algunos problemas paternos y señala que «un pequeño rayo de luz se abrió paso entre las tinieblas [cuando] estaba leyendo, casualmente, las *Memorias* de [Jean-François] Marmontel, y llegué al pasaje en el que relata la muerte de su padre, la penosa situación de la familia y la inspiración repentina mediante la que él, entonces solo un muchacho, sintió e hizo sentir a los suyos que él sería todo para ellos y que llenaría el vacío a que había dado lugar tanta pérdida».⁷ Quizá esto sea material para terapeutas pero, de nuevo, no forma parte del autodiagnóstico de Mill. Él da dos explicaciones a su crisis; ambas valen la pena, ambas tienen un pasado filosófico.

Mill señala dos notables cambios en su pensamiento que sucedieron durante su recuperación. El primero es el siguiente:

Desde luego, no dudaba en la convicción de que la felicidad es la prueba de todas las reglas de conducta y el fin que se persigue en la vida. Pero ahora pensaba que este fin solo puede lograrse no haciendo de él la meta directa. Solo son felices (se me ocurría) los que tienen la mente fijada en algún objeto que no sea su propia felicidad: la felicidad de otros, la mejora de la Humanidad o, incluso, algún arte o proyecto que no se persiga como un medio, sino como una meta en sí misma ideal. Así, apuntando hacia otra cosa, encuentran incidentalmente la felicidad.⁸

La idea que Mill expone en este párrafo tiene un nombre: la paradoja del egoísmo. Y tiene una historia que se remonta, al menos, a los sermones pronunciados por Joseph Butler en la Rolls Chapel de Londres, que fueron publicados en forma de libro en 1726.⁹ El obispo Butler, que era sacerdote anglicano, creía que el egoísmo, o la búsqueda exclusiva de la propia felicidad, no solo interfería en su consecución sino que, de manera lógica, la impedía. Como Mill después de reponerse, Butler sostenía que una condición crucial para la felicidad es preocuparse de cosas distintas a uno mismo. Lo cual no significa que tengas que ser altruista. Tu preocupación puede ser el béisbol, o la filosofía, o personas concretas, tus amigos y tu familia, no la humanidad en general. Cuando te preocupas por algo de esta manera, no se trata solo de un recurso que aprovechas en tu favor. Su prosperidad te hace feliz. Y por lo tanto las fuentes de la felicidad, aunque también de la vulnerabilidad, aumentan. Esa es la idea de Mill.

Creo que es una muy buena idea. Llamémosla la primera regla para prevenir una crisis de la mediana edad: te tienes que preocupar por cosas que no sean tú mismo. Si no te importa nada aparte de tu propio bienestar, si estás completamente obsesionado contigo, no habrá muchas cosas que te hagan feliz. En el punto más bajo de la curva en U, donde es difícil conseguir satisfacción, vale la pena reflexionar sobre este hecho. Es natural responder anhelando de manera más profunda la felicidad y fijarla como tu objetivo. La ironía es que

tienes que hacer lo contrario: tienes que preocuparte por otras cosas. No es un consejo que puedas seguir directamente, puesto que no puedes decidir amar lo que te deja frío. Pero no es inútil. Puedes decidir meterte de lleno en cosas que podrían llegar a importarte y, así, empezar a cambiar tu vida. Quién sabe, ¿quizá leer filosofía podría inspirarte una nueva y duradera pasión? Yo lo recomiendo, aunque también puedes encontrar otros intereses.

Además de detenernos en la paradoja del egoísmo, vale la pena detenerse para despachar a esos cínicos que niegan que el deseo desinteresado sea posible. Felicitándose por su realismo honesto y amargo, estos «egoístas psicológicos» insisten en reinterpretar el comportamiento aparentemente desinteresado —el hombre que entrega su vida para proteger reliquias en peligro, ocultando su ubicación,¹⁰ la mujer que dona un riñón a un completo desconocido¹¹— como un medio secreto para la felicidad. Al hacerlo, se ven obligados a atribuir motivaciones y convicciones que sus sujetos niegan con franqueza. En su mayor parte, quienes arriesgan su vida por los demás no creen estar haciéndolo por su propio bien. El egoísmo psicológico es una teoría conspiracionista de la motivación humana, y así resulta de creíble. Un buen ejemplo es el propio Mill, cuyo deseo de reforma social nunca fue concebido como un plan en beneficio propio. Persistió pese a la creencia de que su consecución le dejaría frío. Incluso durante lo peor de su desesperanza, Mill no dejó de desear transformar el mundo o de trabajar por ese objetivo.

Pero esto crea cierta confusión. Independientemente de lo que pienses de la paradoja del egoísmo, es difícil ver cómo podría aplicarse a Mill. Su problema no era una indebida devoción por sí mismo. En todo caso, lo contrario: Mill no quería nada más que la máxima felicidad para el mayor número de personas, y no consideraba que su vida valiera más que la de cualquier otro. No necesitaba aprender la lección de la paradoja. Pero la crisis le llegó igualmente. El primer diagnóstico de Mill, aunque en sí era interesante, estaba equivocado.

Quizá irónicamente, es tentador citar en relación con la crisis de Mill no tanto la paradoja del egoísmo, sino lo que podríamos llamar la paradoja del altruismo. No me refiero a la supuesta paradoja de comprender cómo es siquiera posible el comportamiento altruista, sino a la paradoja, que antes no ha sido nombrada, implícita en el aforismo de Jackie Robinson: «Una vida no

es importante excepto en el impacto que tiene en otras vidas».¹² El joven Mill podría haber estado de acuerdo. Pero la idea es, en última instancia, incoherente. Para ver la incoherencia, tenemos que tomar prestada de la filosofía moral la distinción entre el valor final y el instrumental. El valor instrumental es el valor de algo como medio para un fin, como el valor de ganar dinero o ir al dentista. Vale la pena hacerlo, sin duda, pero solo porque las consecuencias de tener dinero o de hacerse una endodoncia son mejores que su contrario. En cambio, aquello que tiene un valor final merece la pena hacerse o tenerlo en sí mismo, como un fin, no solo como un medio. Tiene un valor no instrumental. Pensemos en el valor de la felicidad, que para el utilitarista Bentham era algo bueno, incluso independientemente de sus efectos.

La afirmación de Robinson sugiere que el valor de todo lo que hacemos es instrumental: su valor reside en los efectos que tiene sobre los demás. Pero ¿cuál es el valor de esas otras vidas y de las actividades que las ocupan? Si también eso es instrumental, entonces depende del valor de sus efectos sobre los demás, y el valor de esos efectos depende a su vez de sus efectos sobre otros, que dependen a su vez de sus efectos... El valor se pospone sin fin. Como insiste Aristóteles muy al principio de *Ética a Nicómaco*, si la explicación del valor es siempre instrumental, «habrá un progreso al infinito, de manera que nuestra tendencia será sin objeto y vana».¹³ Solo si la vida humana es importante en sí misma, al margen de sus efectos, el altruismo tiene algún sentido. Hay valor en actuar en beneficio de los demás solo si también hay valor en otras actividades. De ahí la paradoja: si el altruismo es lo único que importa, nada importa; no merece la pena vivir la vida.

¿Estoy siendo injusto con Robinson? Quizá sí. Es posible que él estuviera haciendo una reflexión sobre los valores especiales más importantes, no sobre lo que es bueno en la vida humana. Eso no generaría ninguna paradoja, pero no soy el único preocupado por la perversión del altruismo que no logra ver el valor de nada más. Pensemos en la broma atribuida a W. H. Auden: «Se puede culpar a los poetas de todas las pedanterías posibles menos una, la de los asistentes sociales: “Hemos venido al mundo para ayudar a los otros; ¿para qué han venido los otros? Ni idea”».¹⁴ (Auden escuchó el chiste al cómico John Foster Hall, el «Vicario de la risa», que lo había estado contando desde la década de 1920.) No es una locura sospechar que el crecimiento de Mill

estuvo pervertido por una negación de sí mismo que le dejó con una pobre concepción de los objetivos positivos del esfuerzo altruista. Él era el trabajador social frente al poeta de Auden.

Pero no creo que la paradoja del altruismo capture del todo el dilema de Mill. No hay razón para pensar que Mill tuviera nunca dudas sobre el valor final de satisfacer las necesidades humanas. Un objetivo de la reforma social es reducir la magnitud del sufrimiento humano; el logro de ese objetivo tiene valor en sí mismo, al margen de sus efectos. Los proyectos del trabajador social tienen más valor que el instrumental.

Si Mill elude la paradoja del altruismo, ¿qué hay de nosotros? No me atrevo a suponer tu carácter y no quiero calumniar a nadie, pero en mi caso estoy seguro de que la crisis de la mediana edad no procede de un altruismo fanático. Ni tampoco es nihilista. Incluso cuando arrecia, sé que hay razones para preocuparme por aquellos a los que quiero, hacer bien mi trabajo si puedo, actuar de manera correcta, ser responsable, ayudar y no causar daño. Aún hay valor en el mundo.

Sin duda las reacciones pueden ser más extremas. En la crisis que cuenta en *Confesión*, Lev Tolstói se hace una pregunta semejante a la que estremeció a Mill, sobre el logro de las ambiciones personales. «Muy bien, serás más famoso que Gógol, Pushkin, Shakespeare, Molière; y todos los escritores del mundo, ¿y después qué?»¹⁵ No tenía respuesta. La espiral descendente le llegó a Tolstói más tarde que a Mill —estaba cerca de los cincuenta— y fue más profunda. «Mi vida se detuvo», escribe, «podía respirar, comer, beber y dormir; de hecho no podía no respirar, no comer, no beber y no dormir. Pero no había vida en mí porque no tenía deseos cuya satisfacción me pareciera razonable».¹⁶ Es posible sentirse así, que no vale la pena hacer nada, pero este no fue el caso de Mill, ni el mío. Espero que tampoco sea el tuyo.

Las crisis características de la mediana edad no surgen de un escepticismo generalizado sobre razones o valores, o de dudas filosóficas tan fundamentales que no tienen en cuenta la forma de vida humana. No invocan un nihilismo integral sino concepciones más vagas de uno mismo y el mundo. Esa es la razón por la que son interesantes filosóficamente. Qué distingue a la vacuidad de la crisis de la mediana edad de la vacuidad absoluta en la que uno no ve razón para hacer nada, ni razón para preferir un resultado a otro, es una

pregunta para la filosofía. ¿Qué falta en la mediana edad, si el valor final permanece? Las respuestas a esa pregunta exigen hacer distinciones en el valor, como la diferencia entre medios y fines, aunque más sutiles, desconcertantes y conmovedoras. Necesitamos una paleta más fina de conceptos éticos con los que pintar un retrato filosófico de la mediana edad. La crisis de la mediana edad se solventará, en parte, mediante *ingeniería* conceptual.

Así pues, ¿qué le ocurre a Mill? No se trata de un egoísmo ilimitado o de la conclusión de que nada importa. Con todo, hay algo en la paradoja del altruismo. En la idea de que la atención obsesiva de Mill por la reforma social dejó un vacío en su concepción de la felicidad, un vacío que podría afligir a cualquiera, incluido tú. Eso es lo que Mill acabó creyendo, pero para ver por qué, debemos dirigir una mirada crítica al segundo gran cambio en su pensamiento, a un diagnóstico de la crisis de Mill en el que suena un eco discreto y evidente de Aristóteles.

HAZTE INMORTAL

Lo que Mill llama el «otro cambio importante» en sus opiniones fue que «por primera vez, di su lugar apropiado, como una de las primeras necesidades del bienestar humano, al cultivo interno del individuo».¹⁷ Con esto, se refería a la expresión y el refinamiento de los sentimientos humanos en la apreciación del arte.

Hay ciertas dudas sobre los méritos estéticos de la escritura de Mill. El también victoriano Thomas Carlyle, a quien Mill atribuía la paradoja del egoísmo, advirtió a un amigo en 1872: «No te has perdido nada al no leer la autobiografía de Mill. Nunca he leído un libro menos interesante (...) la autobiografía de un motor a vapor».¹⁸ Pero es difícil no conmoverse con el relato que hace Mill de la lectura, dos años después de su crisis mental, de la poesía de William Wordsworth.

Lo que hizo que los poemas de Wordsworth fuesen una medicina para mi estado de ánimo fue que ellos expresaban no solamente una

mera belleza exterior, sino estados de sentimiento y estados mentales coloreados por el sentimiento, bajo el estímulo de la belleza. Parecían ser ese cultivo de los sentimientos que yo estaba buscando. Me parecía encontrar en ellos una fuente de alegría interior, de placer comunicable e imaginativo que podía ser compartido con todos los seres humanos, y que no tenía conexión ni con la lucha ni con imperfecciones de ningún tipo, pero que se enriquecía mediante cualquier mejora física o social de la condición humana. Creí aprender en esos poemas las que podrían ser las fuentes perennes de la felicidad cuando todos los grandes males de la vida hubiesen sido eliminados. Y bajo su influencia, me sentí a la vez una persona mejor y más feliz.¹⁹

Mill estaba especialmente arrobado por el poema de Wordsworth «Insinuaciones de inmortalidad por recuerdos de la temprana niñez». Llegó incluso a comparar la experiencia de Wordsworth con la suya: «que él también había sentido que la primera frescura del juvenil gozo de la vida es algo que no dura para siempre, pero que él había buscado una compensación y la había encontrado en el modo que ahora me mostraba a mí para encontrarla. El resultado fue que gradualmente logré salir por completo de mi depresión habitual, y nunca más volví a recaer en ella».²⁰

No envidio a Mill su recuperación: bien está si le funcionó. Pero la comparación es forzada. Cuando Wordsworth exalta «Placer y libertad, el simple credo/ de la infancia», ¿no está pensando en una infancia como la de Mill! El hecho crucial no es que sus vidas fueran similares, sino que la poesía de la naturaleza era, para Mill, una fuente de valor inconfundible: la cultura de los sentimientos, que es el tema final de Wordsworth.

Gracias al corazón que nos hace vivir,
gracias a su ternura, sus gozos, sus temores,
la menor flor me puede ofrecer pensamientos
a veces demasiado hondos para las lágrimas.²¹

La gente se queja también de la escritura de Wordsworth. Mill reconoce que «sin duda habían existido poetas más grandes que Wordsworth, incluso en nuestro propio tiempo».²² Para Mill, Wordsworth es «el poeta de quienes son naturalmente antipoéticos».²³ Al mismo tiempo, insiste, «una poesía de sentimientos más profundos y más sublimes no podría haber hecho por mí lo que sus poemas hicieron».²⁴ A través de Wordsworth, Mill logró «que algo me hiciese sentir que había una felicidad real y permanente en la serena contemplación».²⁵ Para la naturaleza poco poética de Mill, eso fue una revelación.

¿Qué aprendió exactamente Mill sobre el valor del arte, y qué tiene que ver eso con nosotros, que quizá estemos atrapados en la dolencia de la mediana edad? Para responder a estas preguntas, tenemos que mirar un poco más atrás, al más claro defensor de la contemplación tranquila: el filósofo de la antigua Grecia Aristóteles. Equipados con herramientas aristotélicas, seremos capaces de dar forma a una segunda regla para la prevención de la crisis de la mediana edad.

Aristóteles, que vivió entre los años 384 y 322 antes de nuestra era, fue un estudiante de la Academia de Platón en Atenas. En broma, Platón le apodó «*noûs*», que significa mente o intelecto. La vida de la mente tiene un papel curioso en el pensamiento de Aristóteles. Un hecho desorientador en la *Ética a Nicómaco* —la serie de notas de clase que ya he mencionado dos veces— es que dedica nueve «libros» o capítulos a las virtudes prácticas, como el coraje, la templanza y la justicia, para acabar, en el libro X, menospreciando la vida práctica en favor del puro intelecto. Varias generaciones de lectores se han quedado desconcertados por este efecto señuelo y decenas de intérpretes han intentado justificarlo.

Lo interesante es lo mucho que coinciden las razones proporcionadas por Aristóteles para la desafección por la vida de la virtud práctica y las razones dadas por Mill para su giro hacia la cultura de los sentimientos.

Ahora bien, la actividad de las virtudes prácticas se da en la política o en la guerra. Las acciones en estos ámbitos parecen ajenas al ocio: las de la guerra, por completo (pues nadie elige ir a la guerra o provocarla solo para estar en guerra: parecería sanguinario

si convirtiera a sus amigos en enemigos con el objeto de que se produjeran batallas y muertes). Y es posible que también sea ajena al ocio la actividad del político, pues trata de procurarse, al margen de la propia actividad política, posiciones de poder y honores o, al menos, la felicidad para sí mismo y para sus conciudadanos —una felicidad que es diferente de la política, y que buscamos como evidentemente distinta de ella.²⁶

Como a Mill, a Aristóteles le preocupa que las actividades de la virtud práctica —librar guerras, implicarse en la política, trabajar por la reforma social— se sostengan mediante «la lucha y la privación».²⁷ Su valía depende de la existencia de problemas, dificultades, necesidades, que estas actividades pretenden resolver. En un mundo ideal, no tendrían lugar. Por esa razón sería una locura convertir a los amigos en enemigos para crear la oportunidad del coraje en la batalla. Igualmente loco, podría añadir Mill, sería alentar el sufrimiento humano para que los reformistas como él tuvieran trabajo.

Aristóteles es muy claro en que los logros del estadista tienen valor final. Se escogen «por sí mismos (...) pero también a causa de la felicidad»: «una felicidad que es diferente de la política, y que buscamos como evidentemente distinta de ella».²⁸ No dedicó nueve libros de un tratado sobre la buena vida a simples instrumentos, el equivalente al cuidado dental o a hacerse rico con rapidez. Pero para Aristóteles, el valor de la acción política es meliorativo, el valor de un doble negativo: al responder a la injusticia, el sufrimiento, la guerra, acaba con algo malo. Mejor aún sería un mundo en el que no hubiera dificultades, nada roto que reparar, ninguna herida que sanar. Para Aristóteles, esta es la limitación y el defecto de la virtud práctica, la razón por la que está ausente de la vida ideal. Como el trabajo social y la reforma política en el caso de Mill, su objetivo surge de la «lucha o imperfección», condiciones que preferiríamos que no se dieran.²⁹

¿Es posible una visión más positiva de la política, en la que esta haga algo más que mitigar daños? ¿Podrían nuestros estadistas financiar las artes, las ciencias puras o la propia filosofía? Quizá. Pero Aristóteles se quejaría: toda ayuda que recibamos del Estado, sería mejor no necesitarla. Cambiar

nuestra teoría de la política tampoco nos dice qué actividades debería apoyar el estadista.

Ahí es donde entra la contemplación. Contemplar, para Aristóteles, no es solucionar rompecabezas teóricos, no digamos ya aplicar nuestras teorías a la práctica, sino reflexionar sobre respuestas que ya conocemos. «Parecería, pues, que esta es la única actividad que es querida por ella misma», escribe, «pues de ella no resulta nada fuera del propio contemplar, mientras que de las actividades prácticas pretendemos ganar más o menos al margen de la acción».³⁰ Desde el punto de vista de Aristóteles, la vida contemplativa es «final sin reservas»: «se elige por sí misma, y nunca por otra cosa».³¹ Esto puede parecer raro, como si debiéramos valorar la contemplación por ser inútil. ¿Qué tiene eso de bueno? Pero lo que importa a Aristóteles no es que la contemplación carezca de objetivo, sino que su valor es completamente positivo. No responde a problemas o imperfecciones, a sufrimientos y conflictos, sino que es gloriosamente superflua. No es algo necesario para prevenir la injusticia o el daño, sino algo que querríamos hacer incluso en un mundo ideal. A diferencia de la acción política, la contemplación es ociosa «[y] también parece que la felicidad reside en el ocio: en efecto, nos privamos del ocio para tenerlo, igual que hacemos la guerra para tener paz».³²

Aunque no menciona a Aristóteles, Mill debió de leer la *Ética*, con toda probabilidad a los diez años y en griego. La cuestión que irritaba a Mill — ¿cómo te sentirías si las transformaciones que tú persigues se efectuaran en este mismo instante?— evoca el contraste aristotélico entre el valor meliorativo y el valor positivo de la contemplación. Si la injusticia pudiera erradicarse, si se acabara con el sufrimiento humano, ¿qué nos quedaría por hacer? Antes de su crisis nerviosa, Mill no tenía ni idea. Aunque esas actividades tuvieran valor final, no eran finales sin reservas. Abordaban necesidades humanas indeseables.

Tras la crisis, eso cambió. Mill encontró en la poesía «una fuente de alegría interior (...) que no tenía conexión ni con la lucha ni con imperfecciones de ningún tipo».³³ Sus placeres no eran los de la dificultad superada sino que serían «fuentes perennes de la felicidad cuando todos los grandes males de la vida hubiesen sido eliminados».³⁴ El problema de Mill era que su vida anterior no le había dado ninguna pista de lo que merece la

pena hacerse, con la excepción de reducir la magnitud del sufrimiento humano. Si nuestra máxima aspiración es no sufrir, vivir una vida que no sea positivamente mala, ¿por qué siquiera molestarse en vivir? Si el valor siempre es meliorativo, puede haber cosas que nos importen por sí mismas, como fines y no solo como medios, pero la vida en general no merece la pena ser vivida. Mejor, o igual de bueno, no nacer.

Al igual que yo, es posible que no seas fanáticamente desinteresado. Puede que tampoco seas un estadista ateniense. Pero la vida moderna puede tener un defecto que inquietaba tanto a Aristóteles como a John Stuart Mill: puede estar repleta de exigencias, facturas que pagar, bocas que alimentar, problemas que solventar, preocupada por «la lucha y la privación».³⁵ Piensa en los días en los que no piensas más que en llegar a la cama: un descanso del cuidado de los niños, de solucionar imprevistos en el trabajo, de luchar por mantener vivas tus relaciones. No me malinterpretes, todas esas cosas son importantes. Su valor puede ser final, pero es en esencia meliorativo. Atrapado en la rueda de lo que hay que hacer, un día tras otro, puede que no tengas tiempo para lo que quieres pero no necesitas. En palabras de un casi contemporáneo de Mill, el filósofo alemán Arthur Schopenhauer:

Pena, trabajo, tormento y miseria, tal es, sin duda, el lote de la mayoría de los hombres durante la vida entera. Porque si todos los deseos fueran atendidos apenas formulados ¿cómo se llenaría la vida humana? ¿En qué se emplearía el tiempo?³⁶

Eso es lo que te preguntas cuando pierdes toda noción de aquello que vale la pena hacer, salvo impedir que las cosas vayan por mal camino o devolverlas al bueno. Es una variación de la pregunta de Mill. «Pena, trabajo, tormento y miseria»: inevitable, sin duda, pero ¿esto es todo lo que hay?

Esta clase de crisis llega de manera gradual; surge y decae. Tu vida puede estar más o menos consumida por lo meliorativo, más o menos repleta de dificultades. Puede que haya reductos de ocio en los que respirar. O la crisis puede aparecer cuando las exigencias sobre tu tiempo se reducen — quizá los niños estén haciéndose mayores — y eres consciente del vacío, tus

días ya no están llenos de obligaciones, de cosas que deben hacerse, aunque en realidad no hay mucho más que hacer.

Esta es una versión de la crisis de la mediana edad. Como el colapso nervioso de Mill, no es nihilista. Surge de la opresiva necesidad de trabajar, no de la ausencia de valor del mundo. Aquello que es necesario hacer merece la pena que se haga. Pero algo se queda fuera. Para describir lo que falta, tenemos que distinguir, dentro de las actividades que tienen un valor final, cuáles no son solo meliorativas y las que lo son.

A pesar de su amor por la jerga impenetrable, los filósofos no han desarrollado una terminología para esta diferencia, razón por la que me he visto obligado a realizar un circunloquio farragoso. («No solo meliorativo» es una triple negación: no solo para impedir o acabar con algo malo.) No es culpa mía. La distinción que hemos sacado de Aristóteles y Mill ha sido ignorada por la filosofía moral. Necesitamos un término para aquello que «no es solo meliorativo». Puesto que hace que la vida sea positivamente buena, no simplemente mejor de lo que podría ser, y por lo tanto explica por qué la vida siempre merece ser vivida, llamaré a ese valor «existencial». De ahí la segunda regla: en tu trabajo, tus relaciones, tu tiempo libre, debes reservar un tiempo para actividades con valor existencial. Puede sonar un tanto grandilocuente, sobre todo porque nuestro principal ejemplo de valor existencial es el valor de la contemplación tranquila. ¿Estás condenado a leer a Wordsworth o a reflexionar, con Aristóteles, sobre el orden racional del mundo? Ni mucho menos. Los valores existenciales son mucho más variados y terrenales. Aunque ambos usan la palabra «contemplación», Mill y Aristóteles tienen en mente cosas muy distintas. La contemplación aristotélica es un ejercicio de comprensión que la culminación de la investigación científica hace posible: es una reflexión sobre la estructura del cosmos con Dios como causa final. Mill está pensando en la apreciación poética y de manera más general en el arte. (Aristóteles cita solo una vez la «contemplación artística» en las obras éticas, como algo que puedes hacer con amigos.)³⁷ Lo que estas actividades tienen en común es su valor no meliorativo. Una vez visto esto, podemos abrir la puerta a otras actividades cuyo valor es existencial. Lo importante es que no surjan de rasgos desafortunados de la vida humana. Los ejemplos van de la filosofía y el arte más elevado a la narración de historias

divertidas, escuchar música pop, nadar o navegar, jugar con la familia o los amigos. Estas actividades pueden responder a dificultades de la vida; pueden distraerte del sufrimiento o simplemente servir para pasar el tiempo. Pero cada una de ellas puede ser «una fuente de alegría interior» desconectada de la lucha y la imperfección; una fuente perenne de felicidad cuando «los grandes males de la vida hubiesen sido eliminados».³⁸

¿Hemos pasado de la grandilocuencia a lo común? ¿De contemplar a Dios y la naturaleza a aficionarnos a un hobby nuevo y divertido? Sí y no.

No, porque no solo los hobbies tienen valor existencial. También puedes encontrarlo en el trabajo o en las relaciones con los demás. Yo tengo la increíble fortuna de tener un trabajo en el que me pagan por pensar y escribir: actividades cuyo valor, si es que tienen alguno, es existencial. (Supongo que existe la posibilidad de que, al escribir este libro, reduzca la magnitud del sufrimiento humano, pero es dudoso, y estoy seguro de que ocurre lo mismo con mis otros libros.) Otros trabajos contribuyen a hacer cosas, materiales o de otra clase. Aristóteles negaría que su valor sea existencial porque solucionan problemas de necesidad. En un mundo ideal, los muebles y la comida crecerían en los árboles y esto es coherente con su ceguera respecto al valor del arte. No tenemos que estar de acuerdo con él. Podemos insistir en que la carpintería y la cocina pueden formar parte de una vida ideal y que, si bien surgen de necesidades humanas, no son necesidades sin las que estaríamos mejor. El trabajo puede tener un valor existencial. Lo mismo puede decirse de la amistad, que confunde a Aristóteles, porque él está convencido de que la contemplación es el único bien existencial. (Los mejores amigos son aquellos que pueden ayudarnos a contemplar, aunque si pudiéramos arreglárnoslas sin ellos, presumiblemente deberíamos hacerlo.) Nosotros no tenemos que pensar así. Incluso en un mundo ideal, podemos decidir pasar el tiempo con amigos.

Por otro lado, es cierto que gran parte del trabajo valioso es meliorativo. Necesitamos médicos, profesores y trabajadores sociales. Y es cierto que los hobbies pueden tener un valor existencial. La mediana edad es el momento de ponerse a jugar a golf, la más existencial de todas las actividades, o a bailar salsa, o a tocar el piano. En lugar de sentirte decepcionado por la mundanidad de nuestra adaptación a la mediana edad, deberíamos ver las cosas al revés.

Nuestros frívolos pasatiempos son más profundos de lo que podríamos pensar. Cuando Aristóteles calumnia la vida de la virtud práctica, ilustra sus defectos imaginando a los dioses, que no tienen necesidad de mejorar nada. «Damos por supuesto que los dioses son bienaventurados y felices en grado máximo. Pero ¿qué clase de actividades habremos de asignarles? ¿Acaso las justas? ¿Y no parecerán ridículos cerrando tratos y devolviendo depósitos y lo demás? (...) ¿O acaso las acciones liberales? ¿Y a quién darán? Pues extraño sería que tengan moneda o algo parecido. Y sus acciones temperantes ¿en qué consistirían? ¿No será grosero nuestro elogio de que no albergan malos deseos?»³⁹ (La broma es que los dioses olímpicos están constantemente riñendo, entregándose al placer y acostándose con mortales; para Aristóteles, estos no son dioses). Las actividades con valor existencial se adaptan bien a la inmortalidad: podrían pertenecer a una vida ideal. Cuando juegas al Monopoly con amigos, o lees un libro por placer, disfrutas de una parte de la vida de los dioses.

Permíteme acabar diciendo lo que esto no significa. No significa que el valor existencial importe más que ninguna otra cosa, que deba ser siempre lo primero. La visión de Aristóteles se acerca peligrosamente a eso.

Y no debe, contra los que así lo aconsejan, tener pensamientos humanos por ser hombre ni mortales por ser mortal, sino buscar la inmortalidad en lo posible y hacerlo todo para vivir de acuerdo con lo más grande de cuanto hay en él mismo. Porque, aunque su masa es pequeña, supera con mucho a todas las cosas en poder y valor.⁴⁰

No estoy de acuerdo con Aristóteles. Cuando las exigencias de la vida apremian, y son demasiado urgentes como para ignorarlas, sería un error dedicar todo el día a la contemplación, a leer a Wordsworth o a jugar al golf. Puesto que eres mortal, debes pensar en cosas de mortales.

Pero si pierdes contacto con el valor existencial, si no encuentras un espacio en tu vida para las actividades de los dioses —las que, para empezar, hacen que esta merezca ser vivida— te arriesgas a tener una crisis de la mediana edad no muy distinta de la de John Stuart Mill. Si tienes la oportunidad, deberías hacerte inmortal, al menos parte del tiempo.

LAS SOMBRAS DE LA PRISIÓN

¿Qué hemos aprendido de Mill? Que hay una crisis esperando a aquellos cuya vida carece de valor existencial, a quienes aspiran como máximo a mitigar el daño, como si la ausencia de sufrimiento fuera lo mejor que pueden lograr. Es una perspectiva horriblemente pesimista. Fue necesaria una infancia como la de Mill para ocultar los placeres de la poesía y oscurecer el valor de hacer algo que no fuera beneficiar a quienes tienen necesidades.

Hay además otras crisis frecuentes. Menos desoladoras que la de Mill, surgen de una relativa ausencia de valor existencial, de la sensación de que este no es suficiente, no de que esté ausente por completo. Las presiones del trabajo y la familia son tan dominantes que ocultan el valor de hacer cualquier otra cosa. Si esta es tu vida, necesitas buscar espacio para hacer actividades con valor existencial. Pueden ser menos importantes que hacer tu trabajo o asegurarte de que los niños están bien alimentados, pero tienen un valor de una clase diferente e insustituible.

He dicho antes que hay muchas crisis de la mediana edad. Hemos abordado una de ellas, una crisis de necesidad, inspirada por John Stuart Mill. Hay cierta ironía en ello, porque el poeta que mostró a Mill cómo resolver su crisis temprana estaba pasando su propia crisis. No compartía el optimismo de Mill, quien cita el poema «Insinuaciones de inmortalidad» como modelo de su recuperación, quizá recordando versos como estos:

me vino, en soledad, una doliente idea:
y oportunas palabras aliviaron mi mente
y otra vez tengo fuerzas: desde el borde
del precipicio suenan trompetas de cascadas.⁴¹

Pero las trompetas suenan temprano en un poema cuya siguiente estrofa termina: «¿a dónde huyó aquel brillo visionario?/ ¿dónde están hoy las glorias y los sueños?». ¡Menuda recuperación! Un aire de nostalgia y pérdida se reutiliza constantemente cuando el poema de Wordsworth regresa, una y otra vez, a la libertad de la infancia constreñida por la «prisión» de la sociedad.

¿Y los cuatro últimos versos? ¿Una celebración de los sentimientos inspirados por la naturaleza, como suponía Mill? Mucho más ambivalente. Es para las lágrimas, no para las sonrisas, para lo que nuestros pensamientos son demasiado hondos. «Pensamientos/ a veces demasiado hondos para las lágrimas» representa la profundidad de pensamientos que solo pueden captarse torpemente con palabras, y el artificio y la opresión de las normas sociales, como si los sentimientos debieran adecuarse a las reglas métricas. Incluso la poesía está viciada por las anteojeras de la civilización, como mensajes en la pared de una prisión.

Wordsworth no se recuperó de su crisis de la mediana edad. Después de acabar la primera versión completa de *El preludio* a los treinta y cinco años, estaba creativamente agotado y no escribió nada muy destacable en sus últimos cuarenta años de vida. Nada podía «devolver esas horas/ de esplendor en la hierba». No es necesario compartir con Wordsworth la creencia en el alma inmortal, encarnada en el nacimiento, «arrastrando nubes de gloria (...)/ de Dios, que es nuestro hogar», para sentir nostalgia por el espacioso mundo de la juventud, el futuro abierto, sin confines. No hay retorno. Pero podemos preguntarnos qué echamos de menos del tiempo anterior a que nuestra vida adquiriera la forma definida que tiene a los treinta y cinco, o a los cincuenta años, la edad a la que, para Orwell, «todo el mundo tiene la cara que merece».⁴² ¿Cuál es el valor de tener opciones y cómo deberíamos aceptar las que ya hemos perdido? ¿Podemos encontrar «fuerza en lo que atrás queda; (...) en los años que traen la mente filosófica»? En el siguiente capítulo, con la ayuda de novelistas y filósofos, es lo que intentaremos hacer.

3. Perderse cosas

Cuando les cuento a mis amigos que estoy trabajando en la crisis de la mediana edad, primero espero a que terminen de hacer chistes a mi costa y después les pido que me sugieran lecturas. Suelen recomendarme sobre todo novelas, en su mayor parte escritas por hombres. Algunas ya las he mencionado antes; a otras llegaremos en su momento. Oscilan entre lo cómico (Richard Russo, *Straight Man* [Un hombre honesto]), lo desoladoramente cómico (Saul Bellow, *Herzog*) y lo desolador (Richard Yates, *Vía revolucionaria*).¹ Por lo general, comparten el estereotipo de la mediana edad como un período de oportunidades perdidas, deseos frustrados y obligaciones sociales opresivas. La mediana edad consiste en perderse cosas.

Algunos amigos responden con hechos, no con ficciones, y descubren en su propia biografía un relato que ahora resulta convencional. Una nota de un exitoso colega:

Por si te sirve de algo, lo más cerca que estuve de tener una crisis de la mediana edad fue cuando cumplí cuarenta, en pleno 1994. (...) Todo iba increíblemente bien en mi vida. Pero con tres niños muy pequeños y una inmensa hipoteca, tenía la clara sensación de que era imposible que jamás pudiera cambiar de rumbo y (...) no sé (...) escribir una novela, rodar una peli o convertirme en cantante folk, o lo que fuera que siempre hubiera fantaseado con hacer. Estaba atrapado para siempre en lo que estaba haciendo, por la simple necesidad de generar un determinado nivel de ingresos, y eso me deprimía como no te puedes ni imaginar. Todo era increíblemente autocomplaciente y [mi mujer] no estaba dispuesta a tragárselo. ¡Pero ahora me parece extrañamente reconfortante pensar que podría ser un género literario!

Existe cierto consuelo en los números, en el reconocimiento, en la familiaridad como prólogo a la comprensión. Cuando se trata de perderse cosas, ¿hay un consuelo mejor? Tenemos que afrontar los hechos. En mi caso, los siguientes...

Al principio, quería ser poeta. Escribí mi primer poema de verdad a los siete años: pareados que evocaban la desolación del patio de recreo, una mezcla de T. S. Eliot y Ogden Nash. No diré que fuera bueno. Empecé a tomármelo más en serio en un taller que impartió Carol Ann Duffy, ahora poeta laureada, pero en aquel momento muy poco conocida. Nos hacía escribir sonetos desde el punto de vista de personajes asignados por pedazos de papel que sacábamos de un sombrero; los primeros cuatro versos tenían que describir lo que estos veían por la ventana. Yo saqué «modelo». Era un crío de doce años; otro niño sacó «astronauta». Atemorizado y avergonzado, intenté, quizá por primera vez, imaginar el mundo a través de los ojos de otro. A Duffy le gustó el poema, a mí me gustó escribirlo, y me gustó que no se pareciera en nada a todo lo que había escrito antes, pero no me convertí en poeta. Durante un tiempo pensé en la medicina. Mi padre es médico y quería que uno de sus hijos siguiera sus pasos. Utilizaba para convencerme una sitcom de los años ochenta, *Don't Wait Up* (No esperes despierto), sobre un padre y un hijo dermatólogos. Él pensaba que la dermatología era una buena opción, porque se mueren pocos pacientes. Yo estaba más interesado en salvar vidas, aunque me mareo al ver sangre. Cuando llegó el momento de la verdad, seguí a mi musa y solicité el ingreso en filosofía. Y aquí estamos.

No lamento mi decisión. No creo que hubiera tenido una vida mejor siendo poeta o médico; de hecho, es más probable que fuera peor. He sido muy afortunado. Tengo la suerte de ser profesor titular de filosofía en un momento de presupuestos exiguos en el mundo universitario; aún más suerte de tener la protección de los recursos y la estabilidad del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT). Tengo la suerte de tener unos colegas y estudiantes maravillosos. Si crees que va a ser ahora cuando vaya y anuncie una catástrofe, tendrás que esperar. El capítulo 4 trata de cómo sentirse cuando las cosas van mal; este es el capítulo en el que nos quejamos cuando las cosas van bien. A pesar de todo, cuando pruebo a hacer el experimento y saco «médico» o «poeta» del sombrero de mi trayectoria vital, recorro una rama del árbol de

posibilidades que ahora está cortada y tengo una sensación de pérdida no muy distinta del arrepentimiento. Hay poemas que nunca escribiré, vidas que nunca salvaré. No soy capaz de ver un camino desde donde estoy hasta esas alternativas, ni un futuro en el que vaya a la Facultad de Medicina o me convierta en un poeta razonablemente bueno. (Sin duda, querido lector, desearías que lo fuera.) Pero aunque lo fuera, no sería la vida que imaginaba a los diecisiete años. Miro atrás con envidia a mi yo más joven, con las posibilidades abiertas, las decisiones aún no tomadas. Él podía ser cualquier cosa, pero yo estoy condenado: camino fijado, destino establecido, puertas cerradas.

Estoy quedando retratado. Es indecente quejarse porque no se puede tener todo, pero es posible que haya razones para hacerlo. Quizá tú también conjuras los espíritus de las vidas no vividas, las cosas que podrías haber hecho pero nunca hiciste y nunca harás. No es necesario pensar que cometiste un error para sentir que te has perdido algo, o para experimentar nostalgia de un tiempo donde no sabías qué forma adoptaría tu vida. Si pudiera escribir sobre ti, lo haría. Una ventaja de utilizar mi propia experiencia, además de que resulta práctico, es que mi historia es muy aburrida. La idea de vocación que dio forma a mi plan dota a una vida real de la simplicidad estilizada de un experimento. La típica persona de cuarenta años ha tenido trece trabajos y está dispuesta a trasladarse en cualquier momento.² Su árbol tiene más ramas, un laberinto fractal heredado de las vidas que no ha vivido. El mío está oportunamente podado. Tres ramas —poeta, médico, filósofo—, una viva y dos muertas, un ejemplo singular y reduccionista de lo que ocurre en cualquier vida humana: el hecho de perderse cosas. ¿Puede la filosofía ayudarnos a asimilar este trance? ¿Puede enseñarnos a aceptar que hay cosas que no podemos tener? ¿Y a superar, o comprender, el atractivo de la nostalgia que rodea la pérdida de la juventud? En este capítulo sostendré que, dentro de unos límites, sí puede.

Como sucede con frecuencia, la primera contribución de la filosofía es hacer una distinción y darle nombre. No todas las decisiones evocan la sensación de pérdida que nos ocupa; tenemos que distinguir las que lo hacen de las que no.

Supongamos que te ofrecen un premio económico y tienes que escoger su cantidad: puedes optar por uno o por dos billetes de cincuenta dólares. En igualdad de condiciones, doy por hecho que no lo pensarías dos veces y cogerías los cien dólares. No tendrías ningún conflicto al respecto y no sentirías rastro de decepción o arrepentimiento. Sería absurdo lamentar la oportunidad perdida de llevarte menos dinero. El valor de tus opciones es, en cierto sentido, conmensurable.

Los valores conmensurables se miden en una sola escala; lo superior incluye y compensa a lo inferior. En el rechazo de un billete de cincuenta dólares no existe deseo insatisfecho, puesto que el deseo que explica por qué quieres ese billete, el deseo de dinero, se satisface mejor cogiendo dos billetes.

Las decisiones de esta clase son relativamente poco frecuentes. Supongamos, en cambio, que debes escoger entre oír una conferencia sobre un tema que te interesa —los viajes interestelares, por ejemplo, o la historia de las muñecas rusas— y asistir a la fiesta de cumpleaños de alguien a quien has conocido hace poco y con el que te gustaría relacionarte más. Estás indeciso, pero resuelves que, con sus pros y sus contras, la fiesta es más importante. Y por lo tanto vas. A diferencia de la elección de los cien dólares, esta decisión implica una pérdida no compensada. El valor del conocimiento y el valor de la amistad son inconmensurables, y aunque en este caso puedes tener una justificación para escoger lo segundo, el valor superior no subsume al inferior. El deseo que explica por qué querías asistir a la conferencia no será satisfecho en la fiesta de cumpleaños. Persiste, insatisfecho, en tu corazón.

Esto puede parecer demasiado dramático. El recuerdo de la conferencia no escuchada no te torturará. Aun así, la inconmensurabilidad puede ser más intensa. En *La decisión de Sophie*, la novela de William Styron publicada en 1979, una madre debe decidir, al llegar a Auschwitz, cuál de sus dos hijos vivirá y cuál morirá; si se niega, ambos serán asesinados.³ Escoge sacrificar a su hija. Su vida posterior queda devastada por la culpa, aunque resulta muy difícil ver qué opción mejor hubiera podido tener. El valor de la vida de un

hijo es inconmensurable con la de otro. En un conocido ensayo, Jean-Paul Sartre describe a un estudiante que fue a pedirle consejo. ¿Debía arriesgar su vida en la resistencia o cuidar a su madre, quien, si se fuera, quedaría desesperada y sola?⁴ Es imposible evitar una pérdida incurable.

Los casos más claros de conmensurabilidad implican a medios que, como la riqueza, utilizamos para otros fines. En principio, sin embargo, el valor final podría ser conmensurable. Jeremy Bentham, a quien conocimos en el capítulo 2, entendía la felicidad, «la medida de lo bueno y de lo malo», como un «*felicific calculus*», un cálculo de la felicidad que cuadraba unidades de placer frente a unidades atenuantes de dolor.⁵ Trataba el placer como una sensación homogénea, una emoción valorativa, de la cual es mejor más que menos. Según la memorable cita apócrifa de John Stuart Mill, «si la cantidad de placer es la misma, el *push-pin* es tan bueno como la poesía».⁶ (El *push-pin* era un juego de niños que se practicaba en Gran Bretaña en el siglo xix.) Para Bentham, escoger entre dos experiencias agradables es como escoger entre dos cantidades de dinero. Deberías optar por la cantidad mayor sin pensarlo dos veces. El placer que recibes subsume y compensa el placer que declinas. No te pierdes nada, puesto que lo que recibes es más de lo mismo. Pero a diferencia del valor del dinero, el valor del placer es final. Según Bentham, disfrutar es el objetivo principal de la vida humana.

¿Ayuda en algo la terminología? Cuando pienso de nuevo en las cosas que no he hecho, los versos no escritos, las vidas no salvadas, ¿qué consuelo hallo en decir que los valores de la poesía, la medicina o la filosofía son inconmensurables? ¿Y tú? ¿Te sientes mejor, ahora, con respecto al camino que ha tomado tu vida, al hecho de perderte cosas? Probablemente no.

Pero espera. Hay otra manera de considerar nuestra situación. ¿Por qué nos enfrentamos al problema del deseo insatisfecho, incluso cuando las cosas van bien? ¿Por qué la mediana edad significa perderse cosas? Que no podamos tener todo lo deseado, y que aquello que tenemos no subsuma o compense lo que no tenemos, es una consecuencia de la inconmensurabilidad. Surge de la diversidad de valores que hay en la vida humana, de la existencia de tantas cosas distintas que merece la pena querer, por las que merece la pena preocuparse, por las que merece la pena esforzarse y luchar; demasiadas para que se agoten. Solo la ceguera frente a una parte importante de aquello que es

valioso, o una patológica estrechez del gusto, podrían evitar que te perdieras cosas. Y nadie debería querer eso.

Intenta imaginar cómo tendría que ser la vida para poder evitar la pérdida irreparable. Cuando te enfrentaras a opciones incompatibles, sus valores deberían ser commensurables o bien una de ellas tendría que carecer de significado para ti. No podrías amar la poesía, la medicina y la filosofía al mismo tiempo. La mayoría de las cosas buenas de la vida estaría bloqueada o eliminada. Tu experiencia afectiva sería monocromática: no existiría ningún conflicto interior, pero tampoco la variedad de vida emocional que surge de este.

Quizá esperes seguir a Bentham, intentes establecer un plan hedonista, un *felicific calculus* en el que el único bien es el placer menos el dolor. Pero la teoría de Bentham no resulta convincente, no solo porque en la vida hay algo más que sentimientos, sino porque incluso los placeres son con frecuencia incommensurables. Obligado a escoger entre ver la puesta de sol y escuchar una sinfonía, puedes decidir escuchar la música; pero es razonable que tengas un conflicto. El deseo de ver los colores del sol mientras se oculta no se verá satisfecho con el sonido de la música. Lo que queremos son placeres particulares, no una homogénea emoción hedonista.

Para alcanzar la commensurabilidad, debes renunciar a la variedad o la diferenciación de clases de placer. Debes preocuparte solo por la cantidad, no la cualidad o el objeto de tu disfrute. Tus deseos deben simplificarse radicalmente mediante la aniquilación de casi todo lo que es bueno, o mediante tu indiferencia ante ello. «Vives no una vida de hombre», como escribe Platón en el *Filebo*, «sino de un molusco o de cuantos seres marinos viven en conchas».⁷

Desear una vida sin pérdidas es desear un profundo empobrecimiento del mundo o de tu capacidad para interactuar con él, una drástica limitación de horizontes. Aunque hay algo que decir al respecto. Si se reflexiona acerca de la incommensurabilidad, es lógico sentirse en conflicto con la incommensurabilidad mínima, que en cierto sentido es mala. Pero sería perverso, en general, preferir la renuncia requerida para compensar el daño.

Lo que aprendemos de esto no es una regla para evitar la crisis de la mediana edad, sino un consejo para sobrellevarla. Encontramos consuelo en el

hecho de que perderse cosas sea un inexorable efecto secundario de la riqueza de la vida humana. Refleja algo maravilloso: que hay mucho que amar y que es tan variado que una historia no puede abarcarlo todo. Ni siquiera la inmortalidad bastaría: tu biografía debe tener una forma determinada que difiera de las otras eternidades que podrías haber vivido. Seguirías perdiéndote cosas.

De modo que piensa lo siguiente: aunque puedo arrepentirme de arrepentirme, y desear que ningún deseo quede incumplido, al final no puedo preferir tener solo deseos que puedan ser plenamente satisfechos. La sensación de pérdida es real; pero es algo que debo admitir, no desear que desaparezca. Asume tus pérdidas como un pago justo por la exuberancia que supone estar vivo.

LOS HOMBRES DEL SUBSUELO

Esta conclusión tiene límites. Por un lado, no nos ayuda a evitar el problema de perderse cosas, solo a aceptarlo. Al ser una terapia cognitiva, pretende cambiar cómo pensamos y, por lo tanto, cómo nos sentimos con respecto a una circunstancia, no cambiar la circunstancia en sí. Tampoco aborda la clase de arrepentimiento que no es inevitable: el arrepentimiento debido a errores, desgracias, fracasos, por los que la vida es peor de lo que podría haber sido.

Nos enfrentaremos a la adversidad en el capítulo 4. Antes, trataremos una omisión más llamativa: nada de lo que he dicho hasta ahora explica la dimensión temporal de la sensación de pérdida, su conexión con la nostalgia. ¿Por qué mirar atrás con añoranza al momento previo en que uno decide su rumbo? ¿Por qué envidiar la juventud? No porque lo tuvieras todo: no conseguir lo que quieres es un rasgo constante en la infancia. Y aunque todavía no hubieras dado por perdidos deseos más profundos, ya era seguro que lo harías.

El misterio de la nostalgia es uno de los que analiza la reciente novela de Joshua Ferris, *Levantarse otra vez a una hora decente*. Es la historia de un hombre sin rumbo, solo comprometido con el equipo de béisbol de Boston, los Red Sox, un ateo nostálgico del absoluto, del lenguaje religioso y la

comunidad; una novela sobre el drama del individuo en la sociedad liberal, sobre las perturbaciones de la libertad y la modernidad.⁸ Es también, como escribió Janet Maslin en el *New York Times*, «la más alta expresión de la literatura sobre dentistas».⁹

Como soy británico, conozco de sobra la importancia literal y metafórica de la caries. A diferencia de las arrugas y los kilos extra de la mediana edad, el deterioro de los dientes es la desintegración visible del cuerpo, el signo evidente de una decadencia acumulada e irreversible. Los dientes no se curan solos, como los huesos, sino que se erosionan gradualmente, como si una parte del propio cráneo fuera expuesto a la vista, ya muerto o moribundo. ¿Es una coincidencia que el hombre del subsuelo de Dostoievski, ese icono de la angustia existencial, en una ocasión tuviera dolor de muelas durante un mes?¹⁰ Hace unos años, en una convención de filósofos en un hotel, le pregunté a un miembro del personal cuál pensaba que era nuestra profesión. Ella respondió que «dentistas»; una suposición inverosímil en vista de todas aquellas barbas, y que no pretendía ser un halago. Quizá podía percibir que también nosotros miramos al abismo.

Podemos intentar ignorar el hecho del declive físico, que los dientes hacen palpable, como hace el narrador de Ferris, «y fingir alegría en el momento de asomarme al desastre de cada boca abierta».¹¹ O podemos aspirar a revertirlo, como Martin Amis, que se gastó parte de su adelanto por *La información*, una novela sobre la crisis de la mediana edad, en una drástica reconstrucción dental.¹² Pero es solo una cuestión de tiempo. «Mirándose al espejo ahora, en la mañana de su cuadragésimo cumpleaños», escribe Amis de su protagonista, «Richard pensó que *nadie* merecía la cara que él tenía».¹³ Quizá no a los cuarenta, pero a los cincuenta o a los sesenta, el cuerpo muestra su edad.

Ojalá pudiera decirte que la filosofía detendrá ese proceso, que suspenderá la entropía biológica; pero no lo hará. Además de un apéndice sobre seducción, este libro necesitaría un apéndice con tres trucos rápidos para tener una piel más suave, unos abdominales firmes y una sonrisa más brillante. ¿Quizá en la próxima edición? Si la imagen de tu cuerpo juvenil, desaparecido hace ya tiempo, te inspira nostalgia, si envidias la cara que ves en fotografías de 1996, mi mejor consejo es que añores por adelantado. Como

escribe Nora Ephron: «Todo lo que a los treinta y cinco años te parecía mal de tu cuerpo lo añorarás a los cuarenta y cinco».¹⁴ El método de la nostalgia proléptica: imagina cómo te sentirás acerca de la cara en el espejo, el cuerpo que habitas hoy, cuando mires atrás dentro de diez o veinte años. Podría ser y será peor.

El problema no es solo perder tu aspecto. Lo que lamentamos en la pérdida de la juventud es solo en parte estético. Envejecer supone también una disminución de la energía, el vigor y la vitalidad. Las capacidades físicas se atenúan. El envejecimiento es un símbolo corpóreo de la reducción progresiva de las posibilidades. La juventud, en cambio, representa los poderes intactos y un futuro tan repleto de oportunidades como no lo estará jamás. Cuando pienso en las cosas que me pierdo, cuando envidio a mi yo de diecisiete años, eso es lo que veo. Ese es el objeto de mi nostalgia.

Hay un interrogante aquí que Ferris saca a la luz. Observa a su dentista sin rumbo, Paul O'Rourke, convenciéndose a sí mismo de no tener un hijo:

Eso sí que era algo que podía serlo todo, pensé: los hijos. Desde el momento en que nacen hasta la hora en que se reúnen para oírte pronunciar tu última palabra, con todos los demás hitos intermedios. Claro que, para que puedan serlo todo tienen que *serlo* todo literalmente: nada de restaurantes ni teatros ni cines ni museos ni galerías de arte; ninguna de las infinitas actividades que ofrece la ciudad. No es que eso fuera para mí un problema insuperable, a la vista de lo poco que había disfrutado de estas actividades hasta la fecha, pero seguían viviendo como posibilidades dentro de mí, y es importante tener posibilidades.¹⁵

¿Cuál es el valor de tener opciones que no desarrollas, caminos por los que no transitas? Para Paul, «cada noche era una noche de posibilidades ilimitadas que expiraba, una noche de vida desperdiciada, de oportunidad aniquilada para ampliar, explorar, arriesgar, confiar y vivir».¹⁶ Rechaza una oportunidad para reservarse más oportunidades que no aprovechará. ¡No tiene sentido!

¿En qué se diferencia la perversidad de Paul de mi nostalgia? Parece natural querer que nuestro futuro permanezca abierto, las oportunidades intactas. Pero pensándolo bien, es difícil explicar por qué. Si todo va bien, las opciones que eliges no son peores que las que rechazas. (Por ahora, estamos dejando de lado los errores, las desgracias y los fracasos.) Así que, ¿qué has perdido? ¿Por qué debería mirar atrás con envidia al tiempo previo a escoger la filosofía, cuando podría haber sido médico o poeta, si creo no haberme equivocado? ¿Qué gano con el aumento de posibilidades que no desarrollaré?

La mejor manera de destrozarse un chiste es explicarlo, de modo que, con perdón, he aquí un argumento —inspirado por el filósofo moral Gerald Dworkin¹⁷— que explica por qué Paul resulta gracioso. (Es un poco técnico, lo que también sacrifica el humor. Pero lo que perdemos en gracia lo ganamos en comprensión.) Imaginemos que hay tres resultados, A, B y C, que clasificas en ese orden. Si te fueran a asignar un resultado, preferirías A a B y B a C. Ahora supongamos que, como cree Paul, tener opciones es importante: la existencia de alternativas tiene un valor final, además del valor de las propias alternativas. De lo cual se deduce que tener B y C como opciones es mejor que solo tener B, sin otra alternativa. Eso suena bien. Lo raro es que si A es solo un poco mejor que B, y tener opciones tiene valor, podría tener sentido preferir la elección entre B y C a simplemente conseguir A, aunque prefieras A antes que B o C, consideradas de manera independiente. El valor de poder elegir es el valor de B, que escogerás, más el valor de tener opciones; si este valor es mayor que la diferencia entre A y B, consideradas independientemente, poder elegir entre B y C es mejor que conseguir simplemente A. ¡Pero esto es absurdo! ¿Quién preferiría una elección entre unas alternativas que son peores que A en lugar de conseguir A?

No se trata de una pregunta retórica. Tras gozar con el dolor de muelas, el hombre del subsuelo adopta la preferencia que he llamado absurda, desdeñando a los sabelotodos como yo: «¿Por qué suponen que el hombre aspira a poseer una voluntad ventajosa y razonable? El hombre solo aspira a tener una voluntad *independiente*, cualesquiera que sean el precio y los resultados. Pero el diablo sabe lo que cuesta esa voluntad...».¹⁸ Cuando compartes una preferencia con un hombre que disfruta con el dolor de muelas,

sabes que vas por mal camino. Las opciones no tienen el valor que Paul imagina.

Todo lo cual señala en dirección al interrogante mencionado antes, uno sobre la nostalgia que se dirige, como la mía, hacia las posibilidades más amplias de la juventud. ¿Si no me arrepiento del camino que ha adoptado mi vida, cuál es el interés de tener alternativas, como las tuve en el pasado? ¿Por qué desear opciones que no tomaré? ¿Estoy simplemente confundido?

No respondas todavía. En su lugar, piensa en lo que muestra el argumento de Ferris y Dworkin. Le pone un límite al valor de tener opciones. Sería estúpido preferir una elección entre B y C a conseguir A si prefieres A a B o C, consideradas de manera independiente. Pero todavía podría ser racional querer opciones: preferir una elección entre B y C, en la que uno prefiere B, a no tener alternativa.

Hay buenas razones para desear tanto la elección como su ausencia. El significado de un resultado puede depender de si había alternativas, para bien o para mal, y por lo tanto su valor puede cambiar. En parte, lo horrible del dilema de Sophie es que podría haber salvado a cualquiera, aunque uno de ellos estuviera condenado a morir. En este caso, es peor que te obliguen a escoger a no tener alternativa. Un ejemplo más feliz es la vida de Reginald Perrin, el sujeto de la novela de David Nobbs que inspiró una memorable serie de televisión.¹⁹ Para quienes no conozcan las telecomedias británicas de finales de los años setenta: Reggie Perrin huye de su repetitivo y robótico trabajo en Sunshine Desserts, simula su propia muerte, abandonando su ropa y su maleta en una playa, para regresar después de numerosas desventuras disfrazado de «Martin Wellbourne», que se casa con la «viuda» de Reggie, Elizabeth, y es contratado para sustituirle en el trabajo. ¿Qué sentido tiene esta repetición cómicamente elaborada? ¿Qué pretende probar Reggie?

Eso, ¿qué intentaba demostrar? ¿Que no era tan solo el fruto de deslices freudianos, experiencias traumáticas, mala educación y vacío capitalista? ¿Que era algo más que el producto de todos los segundos de todos los minutos de todos los días de sus cuarenta y seis años? ¿Que era capaz de comportarse de un modo no del todo predecible? ¿Que su pasado no era el carcelero de su futuro? ¿Que

no moriría en un minuto concreto de un día concreto que ya estaba prefijado de antemano? ¿Que era libre?²⁰

A riesgo de destrozarse otro chiste, de lo que Reggie huye no es de su vida, que aunque absurda es igual de buena que cualquier otra, sino de la sensación de no tener alternativa. Su genialidad consiste en desatar las cuerdas de su existencia mundana para volver a hacer el nudo, transformado por la expresión de su voluntad. El matrimonio de Reggie con Elizabeth y su trabajo en Sunshine Desserts significan algo distinto al final que al principio, aunque parezcan muy similares. Son un mundo que él ha escogido, aunque con ironía, no una cárcel de la que no puede escapar.

Reggie Perrin es una réplica alegre a Paul O'Rourke y el hombre del subsuelo. Valora tener opciones lo suficiente como para desafiar las convenciones, pero no tanto como para sacrificar el mejor resultado por la elección entre otras alternativas peores. Se cuela por el resquicio del argumento anterior como si hubiera sido pensado para él. Es un héroe existencial.

Para mí, también es un ejemplo para tener en cuenta mi nostalgia. Tiene sentido desear opciones, estar molesto por el confinamiento de la propia posición, incluso cuando las cosas van bien. Ahora ya no hay forma de ser el poeta o el médico que imaginé. Si escojo seguir con la filosofía, no es con esas alternativas, sino con otras más restringidas. En ese sentido, el significado de mi elección actual es distinto del significado de mi elección a los diecisiete años, porque algo se ha perdido. La mediana edad no solo es perder cosas en otras vidas, sino en el significado de la vida presente, al no tenerlas ya como opciones. Como el colega que he citado al principio, quiero hacer mi trabajo porque quiero hacer mi trabajo, no solo porque tenga que pagar las facturas.

Al mismo tiempo, existe el riesgo de engañarse, de confundir el déficit que surge de la pérdida de posibilidades con un defecto en el resultado que se está viviendo. No es un error lamentar las limitaciones de la mediana edad, pero es una equivocación pensar que justifican un cambio radical, canjear A por la elección entre B y C, lo cual empeora las cosas. El hecho es que, en ausencia del ingenio de Reggie Perrin, tus decisiones en la mediana edad no

pueden significar lo que significaban hace veinte años; y ni siquiera Reggie puede revertir el paso del tiempo. Así que, un consejo más desde la filosofía, si no otra regla. Piensa esto: aunque hay razones para cambiar nuestra vida — trabajos frustrantes, matrimonios fracasados, mala salud—, el propio atractivo del cambio puede resultar engañoso. Puesto que tener opciones posee un valor, echarás de menos tenerlas: un motivo para la nostalgia. Pero es fácil exagerar ese valor. Es estúpido pensar que tener opciones puede compensar no haber obtenido unos resultados que no preferirías, si los consideraras de manera independiente. Piénsatelo dos veces antes de destrozar tu casa. ¿Es su interior lo que odias o el hecho de que tenga muros?

CONSUELOS

Tenemos un último hilo que desentrañar, que une el pasado con el presente, el anhelo nostálgico con el deseo frustrado. Nuestra historia ha empezado con el hecho inevitable de que en la mediana edad se produce la pérdida de deseos significativos. «No puedes tenerlo todo», bromea el cómico Steven Wright. «¿Dónde lo ibas a meter?»²¹

El hecho de perderse cosas no es precisamente una novedad. A los diecisiete años tuve que escoger a qué dedicarme —poesía, medicina o filosofía— y era consciente de ello. A pesar de la insistencia de mi padre, leer filosofía o escribir poemas en mi tiempo libre no me habría hecho feliz. Pero aunque me daba cuenta de que tenía que renunciar a algo, no sentía la pérdida como la siento ahora. Una causa más para la envidia: de alguna manera, mi yo más joven estaba protegido del dolor del deseo no satisfecho. En la mediana edad, estamos expuestos.

¿Qué explica este cambio de perspectiva? ¿Por qué el coste afectivo de la pérdida aumenta, cuando desde el principio era inevitable? Un cambio evidente es que antes mis pérdidas eran futuras; ahora son presentes o pasadas. Lo que entonces eran vidas que no viviría son las que no estoy viviendo y nunca viví. Pero aunque la flecha del tiempo juega un papel en la crisis de la mediana edad, como veremos en el capítulo 5, la nostalgia de la pérdida no es, a fin de cuentas, un fenómeno temporal.

Podemos enfatizar esto simplificando aún más mi ya sencilla vida. Imaginemos que hubiera tenido que escoger una carrera, de manera irrevocable, a los dieciocho años. Es una decisión difícil, puesto que en cuanto la adopto, ya estoy en posición de sentir la pérdida que ahora me inquieta. Experimento una privación prospectiva, reflejada en los poemas que no escribiré, las vidas que no salvaré. Que mis pérdidas estén aún por llegar no me protege de la consternación.

Incluso en mi vida real, sin simplificar, la decisión reversible de dedicarme a la filosofía me provocó algo parecido al arrepentimiento por los futuros que estaba dejando de lado. Lo que envidio de mi yo con diecisiete años no es todo lo que tenía ante sí, sino el tiempo previo a tener que escoger, a saber cuáles serían mis pérdidas. Como dirían los filósofos, el cambio de perspectiva no es temporal sino «epistémico»: tiene que ver con el conocimiento. Emocionalmente, hay una diferencia fundamental entre saber que me perderé algo bueno y saber el *qué*, saber que no lograré todas mis ambiciones y saber *cuáles*. Es cuando sé que no seré poeta o médico cuando siento el dolor de perderlo, y no antes.

O más bien, se produce cuando estoy en realidad decidiendo, cuando reflexiono de manera sincera, cuando experimento el conflicto. Y no solo me ocurre a mí. Existen pruebas empíricas de que tenemos dificultades con las elecciones que implican pérdidas no compensadas. En una encuesta de 2001 realizada a consumidores que estaban decidiendo qué coche comprar, con distintos pros y contras, «los investigadores llegaron a la conclusión de que *ser obligado a hacer concesiones cuando se toma una decisión hace a la gente infeliz e indecisa*».²² Este hallazgo es consistente: aparece en un estudio tras otro.²³ La elección entre valores inconmensurables provoca, de manera potencial, la percepción de un deseo insatisfecho. No es sorprendente que nos produzca aversión. Y no es de extrañar que seamos reacios a tomar decisiones, que anticipemos descontento independientemente de lo que escojamos.

Lo que conecta la nostalgia con la sensación de pérdida no es que haya existido un tiempo en el que pudiéramos tenerlo todo, sino que hubo un tiempo previo a tener que comprometernos y, por lo tanto, enfrentarnos a nuestras pérdidas. En la práctica, el compromiso llega gradualmente, no como un

contrato inmutable firmado a los dieciocho años; las opciones se atenúan con el tiempo. Es fácil no darse cuenta hasta que es demasiado tarde. Y así, a los cuarenta, me encuentro imaginando mis despreocupados días a los diecisiete años, cuando no sabía que tendría esta sensación de pérdida.

Con todo, sea cual sea su atractivo, que he intentado explicar, hay algo irreal en este retrato de la juventud. Pasa por alto la mayor desventaja de no saber lo que no harás: no saber qué harás. Una manera de exponer la perversidad del impulso nostálgico es imaginar otras maneras de enfrentarse a él. Si lo que quiero es no saber lo que me estoy perdiendo y, por lo tanto, no sentir su pérdida, ¿por qué no desear tener amnesia retrospectiva? Lo que tenía a los diecisiete años podría recuperarlo olvidando lo que he hecho, quizá recordando que soy un poeta, un médico o un filósofo, pero no exactamente cuál. Por raro que parezca, esta perspectiva es en cierto modo atractiva, un alivio emocional. Hay una razón para envidiar a mi yo amnésico que recuerda a la nostalgia por las oportunidades de la juventud. Lo que envidio no es su futuro, sino su relativa libertad frente al arrepentimiento. Por otro lado... dudo que escogieras la amnesia aunque pudieras, y yo tampoco lo haría. Por decir lo evidente: perder la memoria sería traumático, en parte porque implicaría una calamitosa pérdida de identidad. ¿Quién soy? ¿Qué estoy haciendo con mi vida?

No deberíamos olvidar que lo mismo es cierto, en parte, cuando se tienen diecisiete años. No saber lo que harás con tu vida puede ser liberador, pero provoca vértigo. La escritora Meghan Daum evoca esta ambivalencia en un ensayo reciente:

Ahora que casi nunca soy la persona más joven de una reunión, me doy cuenta de que lo que más echo de menos de aquellos tiempos es lo mismo que, cuando los vivía, me cabreaba tanto. Lo que echo de menos es la sensación de que nada ha empezado aún, de que el futuro se alza por encima del pasado, de que el presente es solamente la fase de planificación de la brillante arquitectura que conformará el *skyline* del resto de mi vida. Pero lo que olvido es la soledad de todo aquello. Si todo está por delante, entonces no hay nada detrás. No tienes lastre. Tampoco tienes vientos de cola.

Apenas sabes qué hacer, porque apenas has hecho nada. Imagino que esta es la razón por la que se supone que la sabiduría es el premio de consolación del envejecimiento. Se supone que nos da mejores cosas que hacer que andar por ahí mirando con incredulidad cómo el pasado proyecta largas sombras sobre el futuro.²⁴

Si te aflige la nostalgia, incluso cuando las cosas van bien, es inteligente recordar la desolación del patio de recreo: la incertidumbre, la confusión, la esperanza y el miedo.

Yo sugiero que la nostalgia por las alternativas perdidas se distorsiona *a posteriori*. Al mirar atrás desde un lugar de relativa estabilidad, proyecto en mi juventud un grado de confianza que surge cuando se tiene una identidad más o menos segura. Al mismo tiempo, asumo un futuro abierto, una ignorancia de lo que vendrá, que me protege del deseo insatisfecho. Pero esa perspectiva es una ilusión. No puedes tener una cosa y la contraria, saber quién eres pero no quién no eres.

El resultado es una pizca final de terapia cognitiva. Si, como Wordsworth y yo, eres un nostálgico de la indeterminación de la infancia, cuando casi todo parece posible, piensa que lo que deseas se parece a la amnesia retrospectiva. Requeriría una desintegración de la estructura que da significado a tu vida y su atractivo es engañoso. A esto podemos añadir dos máximas previas: que no puedes salvarte de perderte cosas si no es con una terrible disminución del mundo o de tu respuesta ante él; y que el valor de tener opciones es demasiado limitado para justificar tirar tu vida por la borda.

Así concluye un primer intento de utilizar las herramientas de la filosofía para enfrentarse al propio pasado: a los caminos no tomados, las vidas no vividas. En cierta medida, la nostalgia por la juventud y el arrepentimiento por la pérdida provocan equivocaciones sobre el valor de las cosas o la incapacidad de reflexionar sobre las implicaciones de los propios deseos; son adecuados para un tratamiento filosófico como el de este capítulo. No sé cuánto consuelo sacarás de los argumentos que he desarrollado; solo puedo esperar que alguno, pero puedo decir con sinceridad que a mí estas ideas me ayudaron cuando sorteaba la transición a la mediana edad.

Preveo una queja. Los filósofos, a quienes nada les gusta más que refutarse mutuamente, se apresurarán a recordarte que me he puesto las cosas fáciles. A fin de cuentas, he supuesto que la vida en cuestión, sea la tuya o la mía, va bien. Íbamos a ignorar, por el momento, el arrepentimiento debido a que nuestra vida haya salido mal, esté lastrada por errores, desgracias, fracasos. El verdadero reto no es aceptar que nunca seré poeta o médico cuando estoy seguro de que la filosofía no era una decisión equivocada. Es aceptar que nunca podré dar marcha atrás en cosas que no debería haber dicho o hecho, que no puedo cambiar acontecimientos del pasado que han perjudicado mi vida, que es imposible una segunda oportunidad. La filosofía puede ofrecer consuelo para las quejas ociosas de los más afortunados. ¿Qué puede hacer por el resto de nosotros? ¿Han desarrollado o identificado los filósofos técnicas para gestionar el arrepentimiento en sus formas más amargas? En el capítulo 4 aprenderemos que la respuesta es sí.

4. Retrospección

Errores, desgracias, fracasos: decisiones que no deberías haber tomado, adversidades que no tendrías que haber afrontado, planes que no salieron como debían. Nadie llega a la mediana edad sin haber experimentado en cierta medida cada una de esas cosas. La cuestión ahora es qué hacer con eso. ¿Cómo sentirse con respecto a las maneras en que la vida no es lo que tú esperabas que fuera? La filosofía no puede cambiar el pasado, pero puede ayudarnos a aceptarlo. En este capítulo, trataré de explicar cómo.

Antes de empezar, debo enfrentarme a ciertas prevenciones. Al oír la pregunta —¿cómo sentirse por los errores, las desgracias, los fracasos?— algunos creerán que la respuesta está deprimentemente clara. A falta de autoengaño o ilusiones, ¿qué actitud podemos adoptar ante esos acontecimientos que no sea la de desear, devota e inequívocamente, que nunca hubieran tenido lugar? ¿Qué podemos hacer sino preferir en vano que la historia se reescriba? Si hubiera dicho la verdad, si esa prueba hubiera salido negativa, si hubiera esperado un año más, las cosas habrían sido distintas, y mejores, de lo que son. Es estéril obsesionarse con el pasado, y el tiempo puede atenuar la intensidad de la ira o la vergüenza, pero no tiene ningún mérito mentir. ¿Quién no admira la brusca integridad de Frank Bascombe, el periodista deportivo de la novela de 1986 de Richard Ford?

Por ahora, déjenme que les diga una sola cosa: si escribir de deportes enseña algo, y en esto hay tanto de verdad como de mentira, es que, para que la vida valga la pena, tarde o temprano hay que enfrentarse a la posibilidad de sentir un terrible y doloroso arrepentimiento. Pero hay que intentar evitarlo o uno echaría a perder su vida.¹

El consejo es: no la cagues. Cuando ya lo has hecho, es demasiado tarde.

Pero no es demasiado tarde, no necesariamente. Como afirma el aforismo de Faulkner, que tantas veces se cita mal: «El pasado nunca está muerto. Ni siquiera es pasado».² Existe una diferencia entre, por un lado, los errores, las desgracias y los fracasos y, por el otro, los arrepentimientos. Podemos separar aquello que deberías haber hecho, que querías o que apreciabas en determinado momento, de lo que deberías preferir en retrospectiva. Esto es evidente cuando los resultados son inesperados. El filósofo Jay Wallace nos da un ejemplo claro.³ Supongamos que he prometido llevarte en coche al aeropuerto, pero el día del vuelo ni me molestó en salir de la cama. Tú pierdes el avión, pero descubres más tarde que ha tenido un accidente mientras sobrevolaba el mar y han muerto todos los pasajeros. Al romper mi promesa, hice algo que no debería haber hecho; pero echando la vista atrás, no deseo haber obrado de otra manera, ¡y tú tampoco! La distinción no es especialmente sutil, pero con frecuencia se pasa por alto. En *Regret: The Persistence of the Possible* [Arrepentimiento: la persistencia de lo posible], la psicóloga Janet Landman cita una encuesta de Gallup llevada a cabo en 1949, que pedía a una muestra nacional de adultos que identificara «el mayor error de tu vida hasta el momento».⁴ Un 69 por ciento estaba dispuesto a admitir uno. El ganador, por cierto margen, era no tener más estudios, mencionado por un 22 por ciento de los encuestados. El 10 por ciento dijo que había cometido errores en su matrimonio, el 8 por ciento dijo que había escogido el trabajo equivocado. En 1953, Gallup llevó a cabo otra encuesta: «En términos generales, si pudiera vivir su vida de nuevo, ¿viviría de manera muy parecida a como lo ha hecho, o viviría de manera distinta?».⁵ Menos del 40 por ciento de la gente dijo que, si pudiera vivir la vida de nuevo, lo haría de manera diferente. Landman no puede explicar este descenso crucial. ¿Acaso el presidente Truman redujo la tasa de arrepentimiento de manera tan drástica en solo cuatro años? ¡Qué milagro! Pero las preguntas formuladas en las encuestas son simplemente distintas. La primera se refiere a errores, cosas que no deberías haber hecho. La segunda se refiere a arrepentimientos, cosas que ahora, si pudieras, retirarías. Al retirarlas, borras no solo los errores sino todo lo que bueno o malo emanó de ellos posteriormente. Una perspectiva más perturbadora: no es de sorprender que las cifras cayeran. Arrepentirse de un error no es solo reconocer que la cagaste, sino desear no haberlo hecho, que fuera posible

eliminar tu error del registro de la historia, junto a sus efectos.

He aquí un rayo de esperanza. Incluso cuando cometemos errores, soportamos adversidades, vemos cómo nuestros esfuerzos fracasan, podemos aspirar al espacio que queda entre la honestidad y el arrepentimiento, entre reconocer el pasado tal como fue y querer rebobinar hasta el momento en que las cosas se torcieron. En principio no necesitamos una máquina del tiempo para silenciar los arrepentimientos que ocupan la mediana edad, lo que necesitamos es una manera racional de cambiar nuestra perspectiva sobre ciertos acontecimientos del pasado en vista de su relación con el presente. A continuación, exploraremos las posibilidades de hacerlo, empezando con modos más directos, aceptando sus limitaciones, antes de intentar reivindicar tácticas que son al mismo tiempo más poderosas y desconcertantes. Al final, espero que encuentres algunas estrategias que te sirvan.

UNA CONDICIÓN TEMPORAL

Para ir preparándonos, pensemos en una versión ficticia de mí, que carezca de carácter para la filosofía, con su desalentador mercado laboral, y que acaba como contable. Supongamos —mis disculpas a los contables que puedan estar leyendo esto— que eso es claramente un error, sabiendo lo que sé. Estoy actuando en contra de las evidencias, que indican que la contabilidad me parecerá una ocupación tediosa, bien pagada pero muy aburrida. Aun así imaginemos, en una milagrosa contrapartida del inesperado accidente de avión, que esta predicción está completamente equivocada. Años después, asiento mientras leo las palabras de David Foster Wallace, escritas en una nota que acompañaba al manuscrito de su última novela, inacabada:

Resulta que el éxtasis —un placer sentido segundo a segundo y acompañado de gratitud por el don de estar vivo y de ser consciente — se encuentra al otro lado del aburrimiento absolutamente letal. Presta atención a la cosa más tediosa que puedas encontrar (las declaraciones de la renta, el golf retransmitido por televisión) y un aburrimiento como no hayas visto nunca se te echará encima en

oleadas y a punto estará de matarte. Si consigues capear esas olas, será como si pasaras del blanco y negro al color. Como encontrar agua después de pasar varios días en el desierto. Un éxtasis constante en todos y cada uno de tus átomos.⁶

Esta es mi experiencia (ficticia) como contable: llevar a cabo auditorías, comprobar ficheros, presentar declaraciones de impuestos, incesante, repetitivamente, una alquimia de un aburrimiento indecible transformado en un gozo sin límites.

Una manera sencilla de no arrepentirte de tus errores es hacer que las cosas salgan mejor de lo que esperabas. Era imposible que yo previera, por anticipado, la epifanía que estaba por llegar. Pero ahora que la he tenido, me alegro de los errores que la hicieron posible. Si piensas en tu vida, probablemente encontrarás acontecimientos que encajan en este patrón, que van desde lo trivial a lo importante. Errar forma parte de la condición humana: las cosas salen mejor o peor de lo que era razonable esperar, redimiendo una mala decisión o echando por tierra una buena. (Lo mismo puede decirse de acontecimientos que no son decisiones, cosas que te pasan y que no tienen que ver con lo que hayas hecho.)

Por otro lado, hacer que las cosas salgan lo mejor posible no es que sea un gran plan. No depende de ti, no es algo que puedas controlar. No es cuestión de perspectiva sino de suerte. De modo que, aunque simple, la escapatoria de la consecuencia inesperada es poco útil para quien se encuentra en la mediana edad y tiene problemas para aceptar el pasado. No ayuda a Natalie —Nat, para abreviar—, que abandonó una prometedor aunque precaria carrera como música para convertirse en una abogada mercantilista cuyo trabajo tiene pocas sorpresas, y que tiende a cuestionar su decisión de juventud. No ayuda al hombre que sabe que su matrimonio fue desacertado y ha visto cómo se venía abajo, como el narrador de *Intimidación*, de Hanif Kureishi: «Aquella primera vez que ella puso su mano sobre mi brazo..., ojalá le hubiese dado la espalda. ¿Por qué no lo hice? El desperdicio, qué pérdida de tiempo y sentimientos».⁷

Este es el caso más interesante y más difícil, en el que quizá necesites ayuda. ¿Cómo mitigar el arrepentimiento por cosas que no deberías haber

hecho, o que esperabas que no ocurrieran, cuando han salido tan mal como era razonable pensar? ¿Y si no hay ninguna sorpresa agradable? ¿Hay algo más que se pueda restar en el libro de cuentas del malestar?

Resulta que sí. En la filosofía más reciente, el reconocimiento de este hecho puede remontarse a un experimento que hizo famoso —al menos entre los filósofos— un filósofo que es todo lo famoso que uno de nosotros puede llegar a ser. Derek Parfit nació en China, hijo de médicos misioneros; fue a la escuela en Eton, estudió historia moderna en Oxford y luego, a los veintitrés años, se pasó a la filosofía. En 1967, Parfit consiguió una codiciada «beca de excelencia» en el All Souls College, donde permaneció cincuenta años. Con sus costumbres excéntricas, una mirada refulgente e indomables rizos canosos de científico loco, Parfit era una figura romántica, suficientemente atractiva para ser el tema de un perfil un tanto desconcertante en el *New Yorker*.⁸ Le encontraremos de nuevo en el capítulo 5, reflexionando sobre la muerte. En 1976, estaba pensando en una nueva vida.⁹

En la llamativa hipótesis de Parfit, tú tienes una enfermedad que afectará a cualquier niño que concibas en los próximos tres meses. El niño nacerá con un trastorno grave e incurable que afectará a su calidad de vida: dolor crónico en las articulaciones, por ejemplo, o migrañas persistentes. Puesto que no hay ninguna razón urgente para concebir ahora, Parfit concluye que deberías esperar. El interrogante inmediato es por qué. A fin de cuentas, si concibes y das a luz a un niño, él no puede quejarse de que se sentiría mejor si hubieras esperado. ¡No habría existido! Podrías haber tenido otro hijo, meses o años más tarde, de haberte convertido en progenitor. Lo que nos importa, con todo, no es este interrogante, que tiene muchas soluciones, sino tu actitud con respecto al pasado. Aquí está tu hijo, creciendo, progresando, luchando. Su vida en términos generales es buena, pero está lastrada por un sufrimiento predecible. Cuando aún podías, deberías haber escogido esperar. Pero, ¿ahora? ¿Puedes lamentar tu decisión? ¿Deberías desear reescribir el pasado, borrar la existencia de tu hijo y empezar de nuevo? Hay motivos apremiantes para pensar que no.

Deberías haber esperado, pero te alegras de no haberlo hecho. ¿Qué explica, qué justifica, este cambio de actitud? No hay mucho misterio. Es la existencia de tu hijo lo que cambia las cosas. Quieres a tu hijo, que se alegra

de estar vivo; y si hubieras esperado, nunca habría nacido. Es el valor de la vida humana, clamando afirmación, lo que silencia el murmullo del arrepentimiento. Tomaste una decisión equivocada, pero a pesar de que todo ha salido como temías —no se han producido giros inesperados posteriormente— tienes razones para aceptar el pasado. La razón tiene un nombre: el nombre de tu hijo.

Desde aquí, hay un paso hasta la abogada melancólica y el matrimonio roto de Kureishi. Nat no tiene una revelación como la de David Foster Wallace. Ejercer la abogacía es tan aburrido como cabría esperar. ¿Cómo no va a lamentar su decisión de abandonar la música, de no luchar para abrirse paso como pianista, cuando le gustaba tanto tocar? Ahora, en teoría, tenemos una respuesta. Si Nat tiene una hija, puede decirse a sí misma: «No se puede negar que el trabajo es tedioso; preferiría tener otro. Pero si no hubiera ido a la Facultad de Derecho, no habría conocido a mi marido, Al, y si no le hubiera conocido, mi hija, Sam, no habría sido concebida. Si hubiera seguido con el piano, ella no existiría. Queriéndola como la quiero, no puedo desear una segunda oportunidad. No niego que hay una pérdida intrínseca en esta forma de vida —aunque un hombre sabio me dijo que la pérdida es inevitable—, pero en general no me arrepiento, y no creo que deba hacerlo». El protagonista de Kureishi, Jay, puede decir lo mismo: si le hubiera dado la espalda a ella, el hijo al que ama nunca habría nacido.

Estamos progresando. Una manera de proteger del arrepentimiento a los errores, las desgracias y los fracasos es que las cosas salgan mejor de lo esperado. Pero incluso cuando no es así, el arrepentimiento no es obligatorio. Las palabras que he puesto en boca de la abogada aburrida no son un esotérico truco intelectual, sino una manera perfectamente comprensible de reconciliarse con el pasado. Padres, intentadlo vosotros si no lo habéis hecho ya. Atribulado por el arrepentimiento en la mediana edad, pregúntate lo siguiente: de los errores y las adversidades que forman parte de la historia de la concepción de mi hijo, sin los cuales esta no hubiera tenido lugar, ¿cuáles acepto como el precio de su existencia? Son aspectos del pasado de los que no te puedes arrepentir, aunque deberías haberlos lamentado en su momento.

¿Cómo de efectiva es esta cura? Tiene limitaciones indudables. A diferencia de Jay Wallace, autor del accidente de avión inesperado, no creo

que la reivindicación de aquellos a quienes amamos, y de las historias que nos llevaron hasta ellos, deba ser incondicional.¹⁰ Esta determinación lleva a Wallace a hacer declaraciones extraordinarias: si quiero a mi hijo y él no existiría si el Holocausto no se hubiera producido —la abuela materna de mi mujer huyó de Alemania en 1938— debo ratificar el ascenso al poder de Hitler, aunque me produzca repugnancia, en un estado de conflicto insoluble.¹¹ En una postura más moderada, que yo prefiero, el poder del vínculo se puede derrotar. Si los acontecimientos pasados fueron lo bastante horribles, el vínculo es como mucho un contrapeso parcial frente al arrepentimiento, suficiente para atenuarlo pero no para superarlo.

Otra limitación: la táctica que hemos descubierto solo sirve para acontecimientos pasados de los que depende la concepción de un hijo. ¿Hasta qué punto eso es un impedimento? La buena noticia: como nos dicen los teóricos del caos —citando el llamado efecto mariposa—, incluso alteraciones muy menores en el pasado producirían futuros bastante distintos.¹² Gran parte de lo que has hecho y te ha ocurrido antes de que tu hijo fuera concebido cumple la condición que debe cumplir: tu hijo o tu hija le debe la vida. La mala noticia: una vez el niño ha nacido, estás a tus expensas. Si hay que redimir desastres posteriores, tendrá que ser por otros medios.

Todo lo cual apunta al mayor inconveniente que tiene apelar a una vida nueva como remedio para el arrepentimiento. En circunstancias normales, es una estrategia disponible solo para padres biológicos y únicamente durante unos cuantos años. Para ir a la excepción más directa: no nos aporta absolutamente nada cuando el objeto del potencial arrepentimiento es la decisión de *no* tener hijos. ¿Acaso la filosofía apoya una visión sentimental de los niños como antídoto para las decepciones de la vida, un singular fundamento que aporta sentido y repara los accidentes del pasado? ¿O el bienestar se halla en otro lugar, un consuelo para quienes no tienen hijos —y también para los padres— que no recurre a la suerte o el valor de la procreación? Esta pregunta no es ni mucho menos fácil de contestar.

No somos los primeros en hacer esa pregunta. En los diarios que escribió durante toda su vida, Virginia Woolf regresa, una y otra vez, a la maternidad: su decisión en contra de ella y la vida divergente de su hermana, Vanessa Bell. De una entrada fechada el 2 de enero de 1923:

Ayer volvimos de Rodmell, y hoy tengo uno de mis «estados de ánimo», como las enfermeras solían llamarlo. ¿De qué se trata, y por qué? El deseo de niños, supongo; de la vida de Nessa; de la sensación de flores abriéndose a mi alrededor involuntariamente (...). Hace muchos años, después del asunto con Lytton, me dije a mí misma, mientras subía la colina en Beireuth, nunca finjas que las cosas que no has tenido no merecen la pena, un buen consejo, creo. Al menos, me viene a la memoria con frecuencia. Nunca finjas que los niños, por ejemplo, pueden ser reemplazados por otras cosas.¹³

En el caso de Woolf: las novelas. Seis años más tarde, *Orlando* es elogiada como una «obra maestra» por el *Manchester Guardian*, y Woolf revisita su pérdida.

Orlando es reconocida como la obra maestra que es. *The Times* no menciona las pinturas de Nessa. Pero, dijo ella anoche, le he dedicado mucho tiempo a una de ellas. Luego pienso en mí, de modo que tengo algo, en lugar de niños, y acabo comparando nuestras vidas. Noto mi abandono de esos deseos; mi concentración en lo que llamo, de manera imprecisa, ideas: esta visión.¹⁴

Una vida real no es un experimento; una hermana no es un yo contrafáctico. Pero los problemas de Woolf son los nuestros. ¿Puede el vínculo con ciertas actividades, como escribir, o con artefactos, como *Orlando*, jugar el mismo papel que tienen los niños como medicinas para el arrepentimiento? ¿Puede Woolf recordarnos a la abogada melancólica? ¿Qué diría ella? «Tal vez debería haber intentado tener un hijo; es difícil de saber. Pero no puedo arrepentirme de no haberlo hecho. Si me hubiera convertido en madre, habría tenido menos tiempo para escribir, más angustias, más

distracciones. Algunos de mis libros, al menos, no existirían. Queriéndolos como los quiero, no puedo desear revisar el pasado».

En un punto intermedio entre el vínculo con tu hijo y el vínculo con simples cosas se encuentra el vínculo con los seres humanos que no has creado, cuya existencia no depende de ti. Una pregunta más: ¿hasta qué punto pueden las relaciones compensar lo que de otro modo sería arrepentimiento? Woolf toca este tema en *Al faro*:

Le incomodaba esa manía suya de hacer frases, y respondió en tono prosaico que era una tarde preciosa. Luego le preguntó, medio en broma medio en serio, de qué se quejaba, pues sospechaba que estaba pensando que, de no haberse casado, habría escrito libros mejores.

No se quejaba, respondió él. La señora Ramsay sabía que era cierto. Sabía que no tenía motivos para hacerlo. Y él le cogió la mano, se la llevó a los labios y la besó con una intensidad que hizo que a su mujer se le saltaran las lágrimas, enseguida se la volvió a soltar¹⁵

No está claro que este caso encaje en nuestro modelo, puesto que es posible que el señor Ramsay no se haya equivocado de camino: él puede pensar que los beneficios del matrimonio superan sus costes. Pero podemos imaginar lo contrario. Supongamos que Nat no tiene hijos, y que es tan pragmática como para creer que si no hubiera conocido a su marido, no habría pasado nada. Se habría casado con otra persona o habría seguido felizmente soltera. Por otro lado, quiere a Al, y nunca le hubiera conocido de no haber estudiado derecho. ¿Puede aducir su relación como una razón para aceptar su elección equivocada?

En 1979, el filósofo Robert Adams publicó un brillante ensayo, «La existencia, el egoísmo y el problema del mal», que respondía sí, sí y sí: el vínculo con actividades, artefactos y relaciones puede justificar retrospectivamente la ratificación de acontecimientos que no deberíamos haber aceptado en su momento. No compara ese apego con la paternidad, sino con la manera en que afirmamos nuestra propia existencia.

Lo que nos vincula con nosotros mismos, un razonable interés propio, no es solo nuestra identidad metafísica desnuda, sino también los proyectos, las amistades y, al menos, algunos de los rasgos más importantes de nuestra historia y carácter personales. Si nuestra vida es buena, tenemos la misma clase de razones para estar contentos de haberla tenido —en lugar de otras vidas que habrían sido incluso mejores pero por completo distintas— que tenemos para estar contentos de existir nosotros en lugar de otras personas mejores y más felices.¹⁶

No sé a ti, pero a mí este pasaje me parece al mismo tiempo de sentido común y extrañamente desconcertante. Si Nat es suficientemente feliz, dice esta propuesta, tiene sentido que prefiera su vida real —con su marido, Al, y sus amigos, sus aficiones e intereses, virtudes y vicios— a vidas que podrían haber sido mejores para ella, y mejores en general. Quizá sea cierto, pero ¿por qué? ¿Cómo puede ser racional preferir lo que crees que es peor? Puede que Adams esté revelando una verdad profunda sobre la condición humana, pero si lo dejamos aquí, si no decimos nada más, esta verdad continúa siendo difícil de comprender. En la última sección de este capítulo explicaré cuál creo que es esa verdad. Antes, abordaremos un análisis más profundo de por qué se nos escapa.

Podemos empezar con Platón, que escribió sobre su maestro, Sócrates, a principios del siglo IV antes de nuestra era. Sócrates aparece como personaje en una serie de diálogos platónicos conocidos por su ironía, su afilado ingenio y sus posturas paradójicas. Una de las doctrinas más notables de Platón es que «nadie se dirige voluntariamente al mal, ni a lo que se tiene por mal (...) en lugar de abrazar el bien».¹⁷ Lo que los griegos llamaron «*akrasia*» es la acción emprendida, de forma libre e intencionada, contra el propio juicio, haciendo deliberadamente lo que uno piensa que es peor. Según Sócrates, esto es simplemente imposible. ¡Una afirmación impactante! A primera vista, es desalentadoramente común no actuar como uno cree que debería hacerlo, pero los realistas que insisten en esto suelen admitir que es *irracional* escoger contra el propio juicio. Cuando me fumo otro cigarrillo, pensando que debería dejarlo, estoy actuando contra la razón.

Es natural extender este pensamiento a la preferencia y el deseo. Aunque es posible querer lo que piensas que es malo, no desear lo que piensas que es bueno y preferir lo que piensas que es peor, estas actitudes son completamente irracionales. Pero entonces Adams debe de estar equivocado. Nuestra abogada cree que debería haber continuado con el piano mientras podía. Su vida como abogada no es mejor de lo esperado. Tampoco puede señalar la existencia de un hijo como razón para ratificar su error pasado. Pero si siguiera el patrón de Adams, estaría contenta de no haberse decidido por la música, aunque reconociera que su decisión fue peor. Mientras, Sócrates se revuelve en su tumba.

En las últimas décadas, los economistas conductuales se han echado atrás en la prescripción de la búsqueda de lo mejor. En la estrategia de lo «satisfaciente» —llamada así por Herbert Simon en 1956 al combinar los conceptos de «satisfactorio» y «suficiente»¹⁸— nos conformamos con resultados que son lo bastante buenos y no nos preocupamos por el hecho de que otros sean sin duda mejores. Es una manera de hacer frente al exceso de opciones característico de la vida moderna.¹⁹ Al comprar una camisa nueva, el «satisfactor» deja de buscar cuando tiene una que le queda bien, es bonita y no resulta demasiado cara. El «maximizador» sigue de compras, puesto que otras camisas pueden ser más baratas y más bonitas. ¿Qué hay del coste en tiempo? También lo tiene en cuenta: otra dimensión que valorar y optimizar. ¡Cuánto trabajo!

Lo satisfaciente puede parecer prudente, pero no justifica a la abogada que ratifica su vida. Una cosa es decir: «Sé que hay mejores opciones, pero no voy a buscarlas, puesto que esta es suficientemente buena». Otra muy diferente es decir: «Conozco una opción específica que es mejor que esta, pero no la quiero». La primera afirmación tiene sentido, pero la que en este caso es relevante es la segunda. Nat cree que una opción específica, intentar tener éxito como pianista, era mejor que la que ella tomó. Debería haberla escogido entonces. Pero no la prefiere ahora.

Tampoco podemos explicar el modo en que su actitud cambia. Si lo satisfaciente fuera racional, Nat podría adelantarlo, defendiendo su decisión desde el principio: «El derecho es lo bastante bueno para mí; ¿por qué

preocuparse por la música?». Pero no es eso lo que sucede. Nat acaba alegrándose de haber elegido una opción que considera un error.

¿Quizá llegó a esa conclusión tras tomar su decisión, porque solo entonces empezó a encontrarla satisfactoria? Pero incluso esto es insuficiente. De lo satisfactorio, obtenemos sobre todo indiferencia con respecto a la mejor opción, no un deseo activo de otra cosa, como anteponer el derecho a la música. Puede no tener sentido llorar por la leche derramada; pero eso no significa alegrarse de que la leche se derrame.

Estamos empezando a ver el problema de la idea de Adams. Lo que él está defendiendo es una división sin precedentes entre la valoración comparativa y el deseo: preferir lo que crees que es peor. Si esto no es irracional, ¿qué lo es entonces?

En el caso de la procreación, podemos decir lo siguiente: «Sí, debería haber esperado para concebir. Habría sido una opción más sensata, y las cosas han salido como esperaba. Pero las circunstancias han cambiado. La existencia de mi hijo, que de otro modo no hubiera existido, lo cambia todo». Es mucho menos creíble hacer este discurso refiriéndose a actividades o cosas. Según una idea cuya influencia trasciende la filosofía —pertenece a la herencia liberal humanista de la cultura occidental— ser irremplazable es lo que distingue el valor de la vida humana del valor de cualquier otra cosa. Immanuel Kant, cuyo pensamiento hemos abordado en el primer capítulo, comparaba la dignidad con el precio. «En el lugar de lo que tiene un precio puede ser colocado algo *equivalente*; en cambio, lo que se halla por encima de todo precio y no se presta a equivalencia alguna, eso posee una *dignidad*».²⁰ Es la dignidad de la vida humana lo que explica por qué no deberías preferir rebobinar el tiempo, borrar a tu hijo y volver a intentarlo. Pero un simple artefacto, incluso una obra maestra como *Orlando*, tiene un precio; si no en dólares estadounidenses, sí en el sentido kantiano. Si Woolf hubiera podido escribir una novela mejor, parece irracional no desear que fuera así. Si acaso, este argumento es aún más claro cuando se refiere a las cosas que hacemos. Hace unos treinta años, el filósofo Michael Bratman señaló que, aunque los proyectos nos suponen exigencias —tienes que acabar lo que has empezado—, la mera adopción de un proyecto no aporta razones adicionales para llevarlo a cabo.²¹ De lo contrario, podríamos justificar las

malas decisiones simplemente tomándolas, lo cual es absurdo. Por poner un ejemplo prosaico, supongamos que vuelvo a estudiar en la universidad y escojo una asignatura para el segundo semestre. Puedo optar por la lógica, que beneficiará mi trabajo pero que me resultará más difícil, o por la asignatura de ética, que sé que disfrutaré pero con la que aprenderé mucho menos. Es complicado decidirse. Al final, tras sopesar cuidadosamente los pros y los contras, llego a la conclusión de que la lógica es más conveniente. Es la que debería escoger. Por desgracia, ¡la *akrasia* ataca! Abrumado por una montaña de símbolos, me matriculo en ética, en contra de mi buen juicio. Si la existencia de un proyecto fuera una razón para su ratificación, como la existencia de un niño, ahora podría señalar el hecho de que estoy optando por la ética como una razón para afirmar mi elección, justificándola retrospectivamente: «Cometí un error, pero me alegro de haberlo hecho, porque si hubiera elegido de otro modo, esta actividad no existiría». Parece bastante equivocado. Lo que vale para los artefactos, vale para los proyectos: su valor no es la dignidad, sino el precio. No hay razón para preferir lo que realmente estoy haciendo a alternativas que habrían sido mejores, solo porque esté haciéndolo.

El caso de las relaciones es más complicado. Los amantes no se cambian por algo de valor superior, y no se dejan cuando aparece la perspectiva de una relación mejor. Pero si de verdad piensas que tu matrimonio habría sido mejor con X que con Y, y con Y, simplemente, no ha estado mal, ¿no deberías desear que desde el principio hubierais sido tú y X? Ahora puede ser demasiado tarde, pero no hay razón para descartar un romance retroactivo. La conclusión es que apenas sabemos si la idea de Adams es acertada. Es alentador que te digan que podemos ratificar nuestras vidas tal como son, que la existencia de esas actividades, artefactos y relaciones tiene el poder de redimir el pasado y silenciar el arrepentimiento... pero suena demasiado bien para ser verdad.

¿LA IGNORANCIA SIGNIFICA FELICIDAD?

Déjame que intente arrojar un poco de luz.

Quedan al menos dos caminos por explorar. Uno es más profundo que el otro, pero a su manera ambos son instructivos. De acuerdo con el primero, el rasgo fundamental de la retrospectiva es que, cuando miras atrás en tu vida, no hay ningún riesgo. Tu vida hasta ahora permanece en el pasado y existe poca o ninguna incertidumbre sobre lo que ocurrió. El deseo de reescribir la historia, por el contrario, es el deseo de probar suerte, la suerte de algo mejor. Si querer eso ahora es racional o no, dependerá de la racionalidad de tu aversión al riesgo, la racionalidad de preferir pájaro en mano a ciento volando. En este sentido, tu situación es muy distinta de la que afrontabas en prospectiva, cuando ibas a encontrar riesgos en cualquier opción.

Piensa en Nat, decidiendo entre la música y el derecho. En la jerga de los economistas, Nat es ligeramente aversa al riesgo. Está algo dispuesta a probar suerte, pero no demasiado. Supongamos que le piden que escoja entre dos apuestas: con la opción A gana cuarenta dólares si al lanzar una moneda sale cara, y diez dólares si sale cruz; con la opción B gana cien dólares si es cara, y nada si es cruz. Nat escoge la segunda opción y cree que sería irracional no hacerlo. (El «valor esperado» de la opción A, el valor de los premios descontado por la probabilidad de cada resultado, es de veinticinco dólares; el valor esperado de la opción B es de cincuenta.) Por otro lado, si Nat tuviera que escoger entre la opción B y cuarenta dólares en mano, renunciaría a apostar. Cree que eso también es juicioso.

¿Qué tiene que ver esto con las grandes decisiones de la vida? La cuestión es que, desde la perspectiva de Nat, el derecho es como la opción A, una apuesta con el techo bajo pero un suelo bastante alto. Las cosas pueden ir mejor o peor, pero probablemente tendrá un trabajo con un sueldo decente y una calidad de vida razonable. La música es la opción B, con un techo más alto pero un suelo más bajo. Aunque Nat ama el piano, hay más posibilidades de decepción y fracaso, de años de frustración y sufrimiento, con poco que los compense. Tras considerar los pros y los contras, Nat cree que debe asumir el riesgo. Es mejor apostar por la música que por el derecho. Pero no lo hace. En su lugar, se matricula en la Facultad de Derecho, escoge el equivalente a la opción A y lo demás es historia.

Al mirar atrás, la situación ha cambiado. La vida como abogada ha resultado estar bien. Nat no odia su trabajo y está bien pagado; tiene a su

marido, Al, a sus amigos, aficiones, vacaciones. Dentro de la gama de resultados que podía haber anticipado, este es bastante bueno, más cerca de cuarenta que de diez. Nat aún cree que tomó una mala decisión al dejar el piano, escogiendo la opción A y no la B. Pero la cuestión del arrepentimiento es diferente. ¿Abandonaría ahora su vida como abogada de éxito por una apuesta que no puede predecir? La respuesta bien puede ser que no. Retrospectivamente, Nat está comparando la opción B —cien si es cara pero nada si es cruz— con los cuarenta dólares en mano. Es perfectamente racional rechazar ese riesgo.

Este mecanismo no es tan distinto del que se basa en los resultados inesperados, como en el desafortunado accidente de avión y mi rara epifanía. Pero no hace falta partir de creencias falsas, cálculos equivocados o errores factuales. Tal como he contado la historia, Nat podría haber estado exactamente en lo cierto sobre las probabilidades y los premios. Pero todavía queda la cuestión de la oportunidad: el riesgo y la incertidumbre sobre cómo saldrán las cosas. Si es racional ser averso al riesgo, preferir cosas buenas que conoces a la posibilidad incierta de otras mejores, puede ser racional preferir retrospectivamente decisiones que no deberías haber tomado.

Para utilizar este procedimiento en la terapia cognitiva, tendrás que preguntarte en qué medida deberías ser averso al riesgo. Se trata de una cuestión personal. Pero podemos formular unas reglas básicas. En primer lugar, cuando reflexiones sobre errores pasados o acontecimientos que en su momento no te gustaron y te preguntes, «¿Desearía que no hubieran sucedido?», no fantasees con el mejor escenario posible, el premio de cien dólares. Recuerdate que las consecuencias eran inciertas y que una segunda oportunidad podría salir mejor o peor. En segundo lugar, céntrate en el pájaro en mano. Ya sabes, más o menos, cómo han salido las cosas, y es este pasado específico el que ahora estás comparando con el resultado de una tirada de dados. Siempre que tu vida real sea lo bastante buena, y que tú seas lo suficientemente averso al riesgo, es perfectamente racional estar contento con cómo son las cosas, aunque podrían haber sido mucho mejores, y a pesar de que aún creas que salieron mal. Dejaremos aquí a nuestra nostálgica abogada, reconciliada con su trabajo y con lo que, a fin de cuentas, es una vida bastante envidiable. A ella, la estrategia de la aversión al riesgo le funciona, y a ti

también puede funcionar, pero su alcance es limitado. Por un lado, no aporta nada cuando la alternativa que echas de menos no implica demasiado riesgo o cuando el suelo es muy alto. Incluso retrospectivamente, la apuesta puede parecer mejor que lo que tienes. Por el otro, tener en cuenta el riesgo es algo desalentadoramente negativo, una fuente de resignación y no de placer. ¿Podemos trazar un argumento más positivo para la ratificación de la vida? Creo que sí.

Empecemos con un momento de retrospectión. Recuerda que te hablé de las vidas que no he vivido, de mis sueños con la poesía y la medicina. Recuerda la sensación de pérdida, aunque he afirmado, insistido, remarcado, que comprometerme con la filosofía era razonable. E imagina, si te parece, que no soy capaz de reconocer la verdad. De hecho, sabía que tenía que ser médico, que para mí era la mejor opción, más significativa, menos egoísta. Pero con el malintencionado afán de decepcionar a mi padre, que quería que fuera médico como él, escogí la opción que aprobaría menos. En contra de mi buen juicio, me aventuré en la filosofía y emprendí un rumbo que no podría corregir. No me disgusta mi vida —ni mucho menos— pero creo que, en este aspecto, cometí un error. ¿Estoy obligado, aun así, a arrepentirme? Al buscar entre las tácticas que hemos encontrado, podría apelar a la procreación: si me hubiera convertido en médico no habría conocido a mi mujer y mi hijo no existiría. Pero podemos corregir la historia para descartar eso. En la narración que ahora estoy componiendo, no tengo hijos y no quiero tener hijos. (Esto es una obra de ficción: cualquier parecido con la realidad es pura coincidencia.) Tampoco puedo manifestar ninguna revelación sorprendente, ni considerar la filosofía más valiosa de lo que esperaba. Todavía creo que, como carrera, es peor que ser médico; no he cambiado de opinión. Y aunque las cosas me han ido bien, no soy lo bastante averso al riesgo para pensar que sería un error apostar por la medicina, aun cuando la alternativa es tan buena como mi vida real. El resultado es que nada de lo que he dicho hasta ahora puede ayudarme. Y, sin embargo, no me arrepiento de mi pasado.

La explicación de esto debe su naturaleza a algo ya mencionado también, esta vez al final del capítulo 3, donde la ignorancia me protegía del dolor del deseo insatisfecho. Antes de escoger la filosofía, y dejar de lado la poesía y la medicina, sabía que no podría tenerlo todo, pero no sabía qué echaría de

menos, lo cual hacía el hecho de la pérdida mucho más fácil de asumir. Es en el momento de tomar la decisión cuando sé no solo que se producirán carencias, sino cuáles son exactamente, cuando me veo forzado a enfrentar lo que no haré. Y es ahí cuando duele. La explicación de este cambio es epistémica: tiene que ver con el conocimiento. Hay una barrera emocional entre saber que me perderé actividades que valoro y saber cuáles son.

Este hecho sobre la aflicción tiene una contrapartida constructiva. No solo la ignorancia puede protegernos del impacto emocional de lo malo, sino que el conocimiento puede amplificar el impacto de lo bueno. Existe una diferencia entre saber que algo es valioso y saber qué lo hace valioso, entre saber que existen razones para el deseo y saber cuáles son esas razones. Así como es racional responder con menos intensidad al conocimiento abstracto de que tu vida tendrá deficiencias que aprender cuáles son, es racional responder con más intensidad a las maneras concretas en que una vida es buena que al hecho nebuloso de que otra vida es mejor.

En nuestra ficción, tengo razón al pensar que debería haber apostado por la medicina. Pero sé muy poco de lo que eso habría implicado. De manera esquemática, puedo decir que, si hubiera sido médico, habría trabajado muchas horas como residente; habría salvado vidas y también las habría perdido; habría intentado cuidar a los pacientes con compasión además de con conocimientos médicos. Pero los límites de mi comprensión son profundos. Creo que siendo médico habría tenido una vida mejor, pero ignoro su textura, la sustancia envolvente del trabajo que habría hecho que fuera tan valiosa.

Sé mucho más, hasta un punto inexpresable, sobre la filosofía. Veo a estudiantes que sienten por primera vez que han tenido sus propias ideas, su primer destello de iluminación, en un diálogo con Derek Parfit o David Hume. Aunque no puedo atribuirme el mérito, yo estaba ahí. Sé que hay valor en la historia de la filosofía, no en sentido abstracto sino a través de incontables historias sobre dramas intelectuales y humanos —historias como la de John Stuart Mill—, cada una de las cuales es una razón para preocuparse por que este conocimiento sea preservado. Entiendo, aunque con cierta confusión, lo que Iris Murdoch quería decir cuando escribió: «Hacer filosofía es explorar el carácter de uno mismo, y sin embargo intentar al mismo tiempo descubrir la

verdad».²² Nada de esto puede transmitirse de manera efectiva en un párrafo, un ensayo o un libro, ni siquiera por el poeta que podría haber sido.

Lo mismo puede decirse en tu caso. Sería una vida desolada aquella en la que el intento de describir lo que es bueno, los momentos que son importantes, las relaciones cercanas, el complejo entramado de los días y las semanas y los años, no eclipsara lo que puedes decir en un millón de palabras. (Esto es cierto incluso si también las cosas malas tienen textura, y las palabras para describirlas son infinitas.)

Lo que pongo frente al hecho de que debería haber sido médico no es la afirmación inarticulada de que mi vida no es tan mala, sino una letanía de razones para ratificarla, razones que no puedo catalogar o contener. Sé que si hubiera apostado por la medicina, mi vida habría sido igualmente rica, y creo que sus riquezas valdrían más que mi vida actual. Pero no sé cuáles son. Y lo que me involucra, lo que sostiene mi deseo, conforma mis preferencias, no es solo lo mejor y lo peor, sino todas las maneras distintivas y particulares en que la vida ha sido buena hasta ahora.

Vivimos los detalles, no las abstracciones. Si es racional responder con más intensidad a los hechos que hacen que algo sea bueno, con todas sus particularidades, que al hecho indistinto y genérico de que otra cosa sea mejor, es racional que me alegre de haber tomado una decisión —ser filósofo, no médico— que considero peor. Lo que me salva del arrepentimiento no es la aversión al riesgo, el nacimiento de un niño o la infravaloración de la filosofía. Es la amplitud de la vida, su inmensa singularidad, como el meticuloso exceso de una escena campesina de Brueghel.

A riesgo de ser impertinente, le brindo esta reflexión a Virginia Woolf. Lo que ella tiene, en lugar de hijos, no es la mera existencia de *Orlando*, sino sus palabras y frases, imágenes, contextos, visión, su expresión de la vida, «un halo luminoso, una envoltura semitransparente que nos recubre desde el principio de la conciencia hasta el final».²³ Y te la brindo a ti.

Errores, desgracias, fracasos: nadie llega a la mediana edad sin haber experimentado en cierta medida cada una de esas cosas. Estoy seguro de que tú has tenido tu ración. Algunos nos hemos redimido gracias a la aversión al riesgo, los niños o la suerte; otros, no tanto. Puede que tengas la tentación de hacer balance y pelearte con el pasado. No hay nada malo en ello, pero no

cometas un error más, el error de dar un paso atrás, abstrayéndote de los detalles de tu vida, para preguntarte qué deberías querer. Al abstraerte, descartas una fuente vital de ratificación racional: no la mera existencia de actividades, artefactos y relaciones, sino su profundidad increíblemente fecunda. No sopeses las alternativas de manera teórica, acércate: deja que lo específico adquiera importancia frente a la gran caricatura de las vidas no vividas. Al hacerlo, quizá descubras que no puedes lamentar aquello a lo que, en su momento, deberías haberte resistido.

Espero que esto sea cierto, pero no lo prometo. No todas las heridas pueden curarse. Frente al «terrible, agudo remordimiento», puedes quedarte lúcidamente desconsolado. Si es así, lo siento. Cuando tus errores solo te hieren a ti, es más fácil asumir los detalles como una especie de recompensa; resulta mucho más difícil cuando hacen daño a los demás. «Por supuesto que puedes experimentar con tu propia vida», admite Jay en *Intimidación*, de Kureishi. «Pero tal vez no deberías hacerlo con la de otras personas.»²⁴ A pesar de su poder, la táctica de atender a los detalles puede fracasar.

Acabaré señalando un riesgo más. Si parte de lo que te protege del arrepentimiento, o contiene su fuerza, es una asimetría del conocimiento —tu ignorancia comparativa de las vidas que podrías haber vivido—, tu tranquilidad depende de su persistencia. Para evitar el arrepentimiento, debes preservar cierto olvido. Existe una amenaza equivalente. Cuanto más sabes qué te estás perdiendo, descubres en mayor medida cuáles habrían sido las alternativas y lo que habrían implicado, más difícil resulta dejarlo ir. De ahí una palabra de despedida a la retrospectiva: cuidado con lo que examinas, dónde decides educar la mirada. Un poco de conocimiento es inofensivo; demasiado puede costarle un precio a tu tranquilidad mental. No te obsesiones con lo que podría haber sido: «Ahí donde la ignorancia es felicidad/ es una insensatez ser sabio».²⁵

5. Algo que desear

El tercer volumen de la autobiografía de Simone de Beauvoir termina con un pasaje que algunos han considerado desconcertante:

Todavía puedo ver el cercado de avellanos agitados por el viento y las promesas con las que alimenté mi corazón palpitante mientras contemplaba la mina de oro a mis pies: toda una vida por vivir. Las promesas se han mantenido. Y aun así, cuando vuelvo una mirada incrédula hacia esa chica joven y crédula, me doy cuenta con estupor de cuánto me han engañado.¹

Es la última frase del libro. Beauvoir, que fue una pensadora feminista icónica, además de compañera ocasional de Jean-Paul Sartre, podría haber encontrado muchas razones para quejarse. ¿Estaban deformadas las promesas por ideales opresivos de feminidad? Como escribió en *El segundo sexo*, «no se nace mujer, se llega a serlo».² El género es una construcción cultural, y no fue creada en beneficio de las mujeres. ¿Tenía ella una visión demasiado limitada de sus posibilidades, dudaba de sus dones filosóficos en la presencia, intimidante pero inspiradora, de Sartre?³

Quizá, pero al menos según su propio relato, tenía otra cosa en mente. Cuando en la revista *Paris Review* le pidieron que aclarara su conclusión, Beauvoir dijo que:

La gente (...) ha intentado interpretar [la frase final] como si significara que mi vida ha sido un fracaso, sea porque reconozco que estaba equivocada a nivel político o porque reconozco que, después de todo, una mujer debería tener hijos, etcétera. Cualquiera que lea mi libro con atención puede ver que digo lo contrario, que no envidio a nadie, que estoy perfectamente satisfecha con lo que ha sido mi vida, que he mantenido todas mis promesas y que, en

consecuencia, si tuviera que vivir mi vida de nuevo, no la viviría de manera diferente.⁴

Nada de errores, fracasos o sensación de pérdida: Beauvoir podría saltarse los dos últimos capítulos de este libro. Pero en plena mediana edad, a los cincuenta y cinco años, se sintió atrapada por el inexorable paso del tiempo.

Cuando se tiene una visión existencialista del mundo, como la mía, la paradoja de la vida humana es precisamente que una intenta *ser* y, a la larga, simplemente existe. Debido a esta discrepancia, cuando lo has apostado todo para ser —y, en cierto sentido, siempre lo haces cuando haces planes, aunque en realidad sepas que no puedes triunfar en ser— y te das la vuelta y miras atrás a tu vida, ves que simplemente has existido. En otras palabras, la vida no está detrás de ti como algo sólido, como en la vida de un dios (tal como se concibe, es decir, como algo imposible). Tu vida es simplemente una vida humana.⁵

Las actividades de un dios puede que sean intemporales. Para nosotros, el presente vivo se desvanece en un pasado sin vida, que al final nos arrastra a todos. Beauvoir asocia su consternación por «no ser» con la perspectiva de la muerte inevitable: «Pienso con tristeza en todos los libros que he leído, todos los lugares que he visto, todo el conocimiento que he acumulado y que dejarán de ser. Toda la música, todos los cuadros, toda la cultura, tantos lugares: y de repente nada».⁶

Lo hemos postergado demasiado tiempo. Es el momento de hacer frente a nuestra mortalidad. En el ensayo con el que hemos empezado, Elliott Jaques lo llamaba «el rasgo central y crucial de la fase de la mediana edad, el rasgo que precipita la naturaleza crítica del período».⁷ «La paradoja es la de entrar en la plenitud de la vida, la etapa de culminación, al mismo tiempo que la plenitud y la culminación están fechadas. La muerte se halla después».⁸ En la mediana edad, la duración limitada de la vida humana deja de ser una abstracción.

Sabes en tu interior lo que significa una década; las que te quedan pueden contarse con los dedos de una mano. Eso puede ser una fuente de angustia.

La idea de que la filosofía nos consolará por nuestra mortalidad es antigua. Cuando el ensayista Michel de Montaigne escribió en 1580 «De cómo filosofar es aprender a morir»,⁹ se estaba uniendo a una tradición que se remonta al filósofo romano Cicerón en el primer siglo antes de Cristo, y hasta Sócrates, bebiendo cicuta en una cárcel ateniense. El cambio filosófico de Montaigne fue provocado en parte por la muerte de su mejor amigo, Étienne de la Boétie, y en parte por un accidente de equitación en el que casi se mata él. Étienne tenía treinta y tres años; Michel, treinta y seis. Montaigne procedió a realizar una legendaria hazaña de autoexploración, escribiendo las 500.000 palabras de sus humanos e inquisitivos *Ensayos*, cuyos temas van del canibalismo a la pedantería, al pulgar humano. Pero su filosofar termina en fracaso. «Si no sabéis morir, no os importe», insta con tristeza en su penúltimo ensayo, «la naturaleza os informará en el momento mismo, plena y suficientemente»,¹⁰ lo cual implica que solo la muerte silenciará el terror eléctrico, titubeante, que provoca pensar en la muerte. Yo intentaré hacerlo mejor, pero no voy a fingir que vaya a ser fácil. Este capítulo examina algunos intentos filosóficos de bregar con la muerte. Habrá sangre, sudor y lágrimas; habrá ideas e ilusión. El progreso será difícil. Desde el punto de vista del terapeuta cognitivo, la muerte resulta matadora.

¿NADA PARA NOSOTROS?

Si Montaigne es uno de los padres de este libro, una guía de autoayuda cerebral, Epicuro lo es aún más. Contemporáneo de Aristóteles, aunque más joven, Epicuro era además de filósofo un gurú del estilo de vida, y presidía una idílica y aislada comuna en la antigua Atenas llamada «el Jardín». Hoy en día, «epicúreo» connota una vida de placer sensual: fiestas salvajes y comidas *gourmet*. Si hubieras ido al Jardín en busca de eso, te habrías marchado frustrado. Lo que Epicuro valoraba era la *ataraxia*, la tranquilidad y la liberación del dolor, alcanzada a través de la contemplación y la moderación en la tranquila compañía de amigos. Él creía que la mayor amenaza para la

felicidad era el miedo extravagante a la muerte, que envenena nuestra tranquilidad y complica nuestros días. Sin duda, el proceso de morir puede ser degradante y doloroso y es lógico desear un final tranquilo, pero morir no es lo mismo que estar muerto. Para Epicuro, la muerte es el fin permanente de nuestra existencia: no hay supervivencia como alma desencarnada, ni otra vida, ni una segunda oportunidad. (En esto, estaré de acuerdo con él; el reto de enfrentarse a la muerte parece muy distinto si lo que sucede cuando morimos es una cuestión de incertidumbre, con la perspectiva de la reencarnación o la eternidad en el cielo o el infierno.) Es el miedo a estar muerto lo que a Epicuro le parece predominante e irracional. Paradójicamente, es el hecho de la no existencia lo que procura consuelo, al abolir el miedo mortal. «Así que el más espantoso de los males, la muerte, nada es para nosotros, puesto que mientras nosotros somos, la muerte no está presente, y, cuando la muerte se presenta, entonces no existimos. Con que ni afecta a los vivos ni a los muertos, porque para estos no existe y los otros no existen ya».¹¹

No sé a ti, pero a mí me parece un consuelo poco alentador. Me sorprendió ver este argumento repetido, sin crítica alguna, en un popular libro de «psicoterapia existencial», *Mirar al sol*, de Irvin Yalom.¹² Si a ti te sirve, estupendo; deja de leer aquí. (Una alerta de *spoiler* filosófico.) Para los que sigan aquí: siento decir que el argumento no es sólido. Desde la premisa de que cuando mueras no existirás, se deduce que estar muerto no puede implicar el daño positivo del sufrimiento. Pero todavía puede implicar el daño de la privación: el cese permanente de todo lo bueno de la vida. No más arte, no más conocimiento, no más tiempo con los amigos; nada. ¿Qué podría tener más sentido que contemplar esta perspectiva con temor, como harías frente a un futuro anodino e insípido, sin alegría pero sin dolor? Una actividad desoladora.

La idea de que dejar de existir es algo malo porque nos priva de beneficios tiene cierto aire ortodoxo: es la respuesta a Epicuro abrumadoramente frecuente entre los filósofos contemporáneos. La desgracia de estar muerto es la desgracia de una ausencia, una carencia, un vacío de lo que quiera que haga que valga la pena vivir. En relación con el concepto que utilizamos para diagnosticar la crisis nerviosa de Mill, se trata de una pérdida de valor existencial, la clase de valor que no es solo meliorativo —solucionar

problemas y satisfacer necesidades— sino que hace que la vida sea positivamente buena. Si nuestras actividades tuvieran solo un valor meliorativo, Epicuro tendría parte de razón. Lo mejor que podríamos esperar en la vida sería la liberación del sufrimiento, que la muerte después proveería. Pero es nuestra bendición y nuestra maldición que la vida puede ser mucho más que eso. Siguiendo la segunda regla del capítulo 2, llevamos a cabo actividades cuyo valor es existencial y nos aseguramos de que, si las cosas van bien, es bueno estar vivo.

Los defensores de Epicuro —que existen— se quejan a veces de que no entendemos su postura. Epicuro no está negando que la muerte sea peor que una vida continuada de actividad valiosa, sino preguntando qué actitud deberíamos adoptar ante esta realidad. Podría sostenerse, por ejemplo, que el *miedo* a la muerte es inapropiado, porque solo tiene sentido temer aquello que amenaza con un daño positivo, o que en cierto modo es incierto. Puesto que la muerte es una privación segura, es irracional temerla. Dicho así, esta es la clase de pedantería que da mala fama a los filósofos. No importa si lo llamas «miedo» o «temor» o «tristeza»: lo que importa es la profunda aversión que muchos de nosotros experimentamos ante la muerte. Epicuro no puede ganar con un tecnicismo. Pero hay más. Hemos visto en el capítulo 4 que lo que preferimos racionalmente puede divergir de lo que es mejor y peor. Algo similar podría decirse de la muerte. Por malo que sea morir, no deberíamos estremecernos ante la mortalidad, dicen los seguidores de Epicuro, entre ellos su converso más influyente, Tito Lucrecio Caro, un contemporáneo de Cicerón en la antigua Roma. Heredamos de Lucrecio una seductora imagen de la muerte en la que esta es, como lo era para Epicuro, algo que no hay que temer. ¿Puede trasladarse esto a un uso terapéutico?

EL HOMBRE EN EL ESPEJO

Sabemos muy poco sobre Lucrecio. Siglos más tarde, san Jerónimo sostendría que se volvió loco mientras escribía su poema filosófico *De Rerum Natura* —«sobre la naturaleza de las cosas»— tras beber un potente afrodisíaco; Lucrecio se suicidó a los cuarenta y cuatro años. No es sorprendente que los

estudiosos hayan expresado sus dudas sobre el retrato, que lo describe como un loco enamorado, que el santo cristiano hace del filósofo pagano.¹³ La obra estuvo perdida durante mil años. Fue redescubierta en un monasterio alemán en 1417 y se convirtió en un texto fundacional del Renacimiento italiano.

Como sugiere el título del poema, Lucrecio abarca muchos temas: en esencia, todos. La parte que a nosotros nos importa es una metáfora cuyo impacto supera por mucho su aspecto trivial. Haciéndose eco de Epicuro, Lucrecio trata de redefinir nuestra relación con la muerte.

Mira igualmente lo poco que nos importa la antigüedad pretérita del tiempo eterno, antes de nacer nosotros; la naturaleza así nos pone delante una imagen de ese tiempo que tras la muerte nuestra al cabo llegará: ¿acaso algo espantoso en él se revela?, ¿acaso parece siniestro en algún modo?, ¿no se presenta como más tranquilizador que ningún sueño?¹⁴

Lucrecio no vuelve a esta imagen, que podría estar presentando sin más el punto de vista estándar del epicureísmo: no puede dañarnos una privación de beneficios que no estamos aquí para recibir. (Véase el *spoiler* anterior.) Pero esta imagen ha adoptado una vida propia y sus reflejos son visibles fuera de la filosofía, como cuando Vladimir Nabokov retrata la vida humana como «una breve rendija de luz entre dos eternidades de tinieblas» en las primeras líneas de *Habla, memoria*.¹⁵ En la filosofía, es el origen de un interrogante sobre la muerte conocido como «el argumento de la simetría», que se expresa de manera más acertada en forma de pregunta: ¿Qué hace que sea racional, si es que hay algo, responder de manera tan distinta a la no existencia *post mortem* y a la prenatal, siendo la primera una fuente de una ansiedad paralizante y la otra de una completa indiferencia? El reto es explicar y justificar actitudes contrarias ante fenómenos que son, en sí mismos, idénticos.

No todo el mundo percibe el contraste de manera tan vívida. Cuando mi hijo, Eli, acababa de cumplir cuatro años, visitamos a la familia de mi esposa y le mostré una foto de ella cuando era un bebé. A continuación se produjo el siguiente diálogo:

E.: Esta es mamá cuando era un bebé. ¿Yo también era un bebé?

K: No, tú aún no habías nacido.

E. ¿Era mayor o una mamá?

K: No, no eras nadie.

E: Es triste no ser nadie.

Para Eli, no haber existido suscita tristeza, no indiferencia. Aunque su opinión sobre la mortalidad puede ser más sombría, creo que aún no le he transmitido mi desesperada aversión al vacío inminente. Si lo hubiera hecho, podría parecerse al «cronóforo» del que escribía Nabokov, que experimenta pánico al ver un vídeo casero del mundo antes de que él naciera, un mundo sin él.¹⁶

El argumento de la simetría asume una actitud más convencional frente a la no existencia prenatal e intenta inducir una ecuanimidad semejante con respecto a la muerte. Para que este enfoque sea convincente, es esencial que veamos más allá de las diferencias más triviales entre el tiempo posterior a la muerte y el tiempo previo a la concepción o el nacimiento. Por un lado, si yo no fuera a morir en el año X sino diez años más tarde, viviría una vida más larga y, si las cosas van bien, disfrutaría de más beneficios. En cambio, si hubiera nacido en 1966, y no diez años más tarde, no hay razón para pensar que mi longevidad habría aumentado. (Los datos sobre mortalidad sugieren lo contrario.) Existe una razón prosaica para desear una muerte más tardía, pero no un nacimiento anterior: de esa manera, logras más años de vida. Por otro lado, si hubiera nacido en 1966, mi vida habría sido radicalmente distinta. Es difícil saber cómo habría ido. Las presiones exploradas al final del capítulo 4, tanto la aversión al riesgo como la atención a lo específico de la vida, no apoyan esta opción, aunque aceptemos que conlleva otra década de bienestar.

Estos argumentos son válidos, pero son superficiales. No resuelven la profundidad de la divergencia percibida entre la finitud en el camino que queda por delante y en el espejo retrovisor. A muchos de nosotros nos atormenta un anhelo de extensión indefinida de la vida hacia el futuro, de una vida sin final. El deseo de una extensión indefinida de la vida hacia el pasado, de la vida sin origen, es en el mejor de los casos excéntrico, una extravagancia

divertida, y en el peor de los casos patológico: la cronofobia de Nabokov. (Imagina a alguien que deseara, en lugar de haber nacido, haber existido siempre, y que recordara episodios de toda la historia del tiempo pero enfrentara la muerte en los próximos cincuenta años.) Este contraste no se explica por una disparidad en la duración del futuro infinito y del pasado infinito, o por el impacto racional de saber lo que hay de bueno en la propia vida cuando la alternativa es mejor.

Para el defensor de la simetría, nada explica o justifica esto. La no existencia prenatal puede ser una privación terrible, mucho peor que la vida infinita, pero no es razonable reaccionar ante ella con más que una leve consternación. A menos que podamos sostener lo contrario, esa debería ser también nuestra actitud respecto a la muerte. La no existencia *post mortem*: una privación terrible, mucho peor que la vida infinita, pero únicamente el objeto de una leve consternación. En principio, se podría alcanzar la paridad procediendo al revés, aumentando la aversión personal a la no existencia prenatal, añadiendo la cronofobia al miedo crónico a la muerte. En la práctica, hay poco riesgo de que eso ocurra. En el peor de los casos, nuestra actitud se podría convertir en la que espero sea la de Eli: una melancolía resignada por el tiempo previo a que uno existiera, la propia finitud retrospectiva, así como por la propia aniquilación prospectiva.

Hemos encontrado nuestra primera terapia aceptable para aquellos atrapados en el miedo a la muerte, que también es citada, pero esta vez de manera más creíble, por Irvin Yalom.¹⁷ Su eficacia no depende de ningún error, pero es precaria. Se basa en la convicción de que no hay ningún contraste relevante entre la no existencia prenatal y la *post mortem*, nada que rompa la simetría racional en la que una es el simple reflejo de la otra. ¿Se trata de una asunción segura?

Aquí hace su entrada Derek Parfit, a quien conocimos en el capítulo 4, donde reflexionaba sobre los límites del arrepentimiento. Ocho años más tarde, Parfit fijó su atenta mirada en el contraste innegable entre el tiempo antes del nacimiento y el tiempo después de la muerte, sea cual sea su parecido intrínseco: uno está en el pasado, mientras el otro está por llegar. Nuestras orientaciones temporales opuestas con respecto a la no existencia prenatal y a la *post mortem*, ¿hacen que sea racional ser más averso a una que

a otra? La opinión de Parfit es apropiadamente sutil: nuestros deseos pueden responder a la dirección del tiempo, tratando al pasado y al futuro de manera distinta, pero quizá no deberían.

Parfit ilustra su postura con otro famoso experimento mental, la historia de «Mis operaciones pasadas o futuras».¹⁸ Una versión abreviada:

Te despiertas en el hospital sabiendo que tenías que someterte a una operación a vida o muerte, pero no estás seguro de si ya ha tenido lugar. La enfermera tampoco se acuerda: puedes ser el paciente que fue operado ayer, en una intervención sin anestesia que duró cuatro dolorosas horas; o puede que esté previsto operarte ese día por la tarde, de nuevo sin anestesia, pero de manera menos molesta: solo durará una hora. Ella mirará tu historial y te informará.

Parfit pregunta: ¿Qué noticia esperas que te dé? Su intuición, y la mía, es que esperas haber sido operado ayer, aunque entonces tu vida contará con más horas de dolor. Como sostiene Parfit, tenemos una «predisposición en favor del futuro»: estamos más preocupados por el dolor que aún no hemos sufrido que por el dolor que hemos sufrido en el pasado.¹⁹ Lo mismo es cierto, pero al revés, con el placer. Si tenías ganas de una experiencia divertida —ir a una fiesta, por ejemplo— y no estás seguro de si tuvo lugar anoche o está prevista para hoy, lo más probable es que esperes lo segundo. Los placeres futuros cuentan más que los placeres del pasado. (Para sustraer los placeres del recuerdo, que tienden a desdibujar los límites, podemos estipular que no te acordarás de la fiesta, independientemente de cuándo tenga lugar; es esa clase de fiesta.)

Si tienes una inclinación hacia el futuro, no te deslumbrará la idea de la «simetría» de la no existencia prenatal y la *post mortem*²⁰ y rechazarás el consuelo ofrecido antes. Mientras que la finitud futura te arrebatara placeres futuros, que deseas profundamente, la finitud pasada te arrebatara los pasados, una cuestión algo indiferente. No es de sorprender que la muerte inspire terror, a diferencia de las eras pasadas de la eternidad.

Podemos leer el sesgo en favor del futuro en el estupor de Beauvoir. No importa qué placeres te prometas a ti mismo: cuando las promesas se cumplen,

los placeres ya no están. Parecen, en retrospectiva, no contar para nada, o en todo caso para menos de lo que lo hacían prospectivamente, contemplando la mina de oro a tus pies. Siempre nos timan.

Sin embargo, como insistiría Parfit, el hecho de que tengas un sesgo en favor del futuro, si fuera el caso, no responde la pregunta decisiva: ¿es tu actitud en última instancia racional? Explica cómo te sientes, pero puede que no lo justifique. Parfit sostiene que deberíamos abandonar el sesgo en favor del futuro, aunque no puede decirse que aporte prueba alguna para ello. Uno de sus principales argumentos en favor de la «neutralidad temporal» —dar la misma importancia a las experiencias del pasado y del futuro— es que mitiga el miedo a la muerte.²¹

Creo que es justo decir que, en la filosofía, la racionalidad del sesgo en favor del futuro es un problema sin resolver. Por un lado, es difícil creer que la respuesta habitual a Mis operaciones pasadas o Mis operaciones futuras sea irracional. Por el otro, conduce rápidamente a resultados peculiares. Imagina que te preguntan, una semana antes de que esté prevista la operación, si prefieres cuatro horas de cirugía dolorosa el lunes por la mañana o una hora el martes por la tarde. Depende de ti. A menos que seas bastante raro, optarás por el martes. Aun así, si tienes un sesgo en favor del futuro, podemos predecir con confianza que, cuando te despiertes el martes por la mañana, te arrepentirás de tu elección. En ese momento, te encontrarás en el escenario de Parfit, deseando la operación de cuatro horas del lunes en vez de la de una hora de esta tarde. Si el sesgo en favor del futuro es racional, será racional tomar decisiones que sabes con certeza que vas a lamentar. ¿Es posible que esto sea correcto?

Es una pregunta para ti, atrapado en mitad de todo, con cuarenta y tantos años a tu espalda y, si todo va bien, un período similar por delante. ¿Puedes adoptar una actitud de neutralidad temporal, en la que la muerte es un espejo de la no existencia prenatal? A medida que la vida pasa, «tienes cada vez menos que esperar, pero cada vez más que recordar»²² y eso es igualmente bueno. Si puedes gestionarlo sin caer en la cronofobia, habrás andado buena parte del camino que lleva a la aceptación de la mortalidad, con ayuda de la filosofía.

Tengo que confesar algo. Como probablemente habrás deducido del modo condicional de las últimas páginas, a mí no me funciona. No me opongo a la neutralidad temporal, y reconozco sus ventajas, pero también creo que es razonable tener un sesgo en favor del futuro. Temperamentalmente me identifico más con Beauvoir que con Parfit, con el resentimiento frente al flujo implacable del tiempo que con la apreciación de la realidad durable del pasado. Cuando miro en el espejo, veo a un hombre que tiene un sesgo en favor del futuro, y cuyo miedo a la muerte sigue siendo profundo. ¿No hay nada que podamos decirle?

¿DEMASIADO DE ALGO BUENO?

Olvida el sesgo en favor del futuro por un momento y piensa, directamente, en el deseo de no morir, un deseo expresado con inolvidable brío por el filósofo Miguel de Unamuno: «No quiero morirme, no; no quiero, ni quiero quererlo; quiero vivir siempre, siempre, siempre».²³ Como hace notar la cita, el deseo de no morir implica un deseo de vida eterna. Esto da pie a cierto enfoque terapéutico. Si pudiéramos persuadirnos de que la inmortalidad es indeseable, quizá nos reconciliaríamos con la muerte.

Los filósofos han vertido considerables cantidades de tinta sosteniendo que la vida inmortal no es tan buena como parece. Según el filósofo británico Bernard Williams, la amenaza de la inmortalidad es el aburrimiento: amargo, atroz, desesperado; la clase de experiencia que no da pie a una felicidad permanente.²⁴ De acuerdo con los estadounidenses Martha Nussbaum y Samuel Scheffler, el problema es el aislamiento.²⁵ La vida eterna sería tan radicalmente distinta de la condición humana que no sostendría las actividades que dan significado a nuestros días mortales. No solo los filósofos se la tienen jurada a la inmortalidad. Del marchito Titón, el mítico griego al que se le concedió la inmortalidad pero no la juventud eterna, hasta la familia nómada y exiliada del clásico para niños de Natalie Babbitt, *Tuck para siempre*, casi todas las novelas, obras de teatro o películas sobre vivir para siempre son una distopía. Beauvoir escribió una obra de ese género, *Todos los hombres son*

mortales, donde las batallas de una actriz desafecta se contraponen a los días sin sentido del aristócrata inmortal Raymond Fosca.

Este diluvio de críticas o bien es un síntoma de nuestra profunda necesidad de mortalidad o un desesperado intento de ocultar la verdad. No intentaré establecer cuál de estas dos cosas es cierta, aunque tengo mis sospechas, pero hay una réplica más prosaica al anhelo desesperado de eternidad. Por maravilloso que fuera vivir para siempre, ¿no hay algo desproporcionado en el doloroso deseo por algo que es humanamente imposible, en el lamento de la propia mortalidad como si esta fuera una grave desventura y no la ausencia de un superpoder? Tiene sentido afligirse por un diagnóstico terminal, una enfermedad que te impedirá vivir una vida humana completa. Y podría tener sentido desear la inmortalidad. Pero ¿es racional estremecerse ante la frustración de ese deseo?

Un amigo comparte su amor por Superman y su deseo de ser también él «más rápido que una bala, más potente que una locomotora, capaz de saltar por encima de un rascacielos de un salto». Para mí tiene sentido: ¿quién no querría eso? Pero cuando le veo meses después, tiene un aspecto terrible. Se ha estado despertando cubierto de sudor frío, abatido por la angustia, amargado porque no puede disparar rayos láser por los ojos, maldiciendo sus poderes meramente humanos, no de Krypton. ¡Tiene que calmarse! No es ninguna desgracia carecer de capacidades que exceden el ámbito de la posibilidad humana, no es algo que debiera llenarte de desesperación.

¿Es acaso diferente el deseo de inmortalidad? Aunque ser inmortal sea un gran beneficio, es como la capacidad para volar: una cualidad mágica cuya ausencia es perverso lamentar. Podemos no llevar bien la amenaza de morir a los cuarenta y cinco, pero si la muerte llega al final del período humano, a los ochenta y cinco o noventa años, ¿debería provocar nuestra ira? Hemos disfrutado de nuestra asignación de años, y aunque quizá queramos más, insistir en ello parece avaricia: una lujuria desvergonzada, patológica, por la vida. Esta acusación puede formularse contra Beauvoir, que se queja de que su vida no es «la vida de un dios», una de presencia perdurable, sino «simplemente una vida humana», sujeta al paso del tiempo.²⁶ Una cosa es soñar con vivir como una deidad atemporal, otra sentirse engañado porque solo se trate de una ilusión. Desde esta perspectiva, la angustia de Beauvoir

por la mortalidad es excesiva, una expresión de avaricia, una exigencia desmedida de poderes sobrehumanos.

Reflexionemos sobre la inmortalidad como si fuera un cambio radical en la condición humana, semejante a echar alas o reproducirse por escisión; meditemos sobre la diferencia entre las cosas que es racional querer y aquellas cuya ausencia debería provocarnos resentimiento o pena. En mi experiencia, reconocidamente acientífica, hacerlo permite que la perspectiva de la mortalidad sea menos horrible. Al menos podemos intentar avergonzarnos por la intensidad de nuestro deseo de vivir para siempre, echándole así un poco de sal a la herida de la muerte.

No soy el tipo de persona que deja pasar la oportunidad de hacerse reproches, pero me temo que aquí, una vez más, el consuelo tiene sus límites. (Espero que admitir esto no ponga en peligro el progreso que hayas podido hacer.) La limitación fundamental de esta segunda terapia es que trata el deseo de inmortalidad como una cuestión de querer lo mejor para uno mismo, en este caso lo mejor *de todo*, un beneficio que va más allá de lo que es humanamente posible. Es una equivocación estar poseído por esta necesidad voraz y codiciosa. Pero no es la única fuente del miedo o temor ante la muerte, y las demás fuentes se dominan con menos facilidad. Además del egoísmo, está la supervivencia: dos motivos que no son el mismo.

Una forma de distinguirlos es contemplar un fenómeno que la filosofía ha ignorado, pero que resulta central en nuestra relación con la mortalidad en la mediana edad: la experiencia del pesar y de la pérdida. Es en la mediana edad, con mayor frecuencia, cuando la muerte se vuelve menos abstracta, no una cima en el horizonte sino una ola que rompe en tu vida, tragándose a gente a la que quieres. Te ves obligado a ver cómo se ahogan. Los filósofos tienden a pensar sobre la muerte en primera persona, pero no es una coincidencia que algunas de las más profundas confrontaciones con la muerte empiecen con la muerte de un amigo. Así comienza Gilgamesh su búsqueda de la inmortalidad, en la obra literaria más antigua que nos ha llegado, del 2100 antes de nuestra era:

Por su amigo Enkidu Gilgamesh
lloró amargamente mientras recorría la estepa:

«¿He de morir y no seré entonces como Enkidu?
La pena ha entrado en mi corazón»
Temo a la muerte, y por eso ando errante
por la estepa.²⁷

A muchas personas, lo que les recuerda la mortalidad es la muerte de un progenitor.

Déjame incurrir en un poco de psicología barata. Cuando un ser querido muere, nos afecta por más de una razón. Está la idea de la muerte que le priva de la vida: un dolor grave, sobre todo cuando la muerte es prematura. Como le queremos, le deseamos lo mejor, y por lo tanto no queremos que muera. Pero hay una segunda razón: un deseo evidente y primitivo de que siga existiendo. No tiene que ver con su bienestar sino con la pérdida, la pérdida de alguien que es importante. Como le queremos, estamos unidos a él y no queremos dejar que se marche.

El amor tiene al menos dos caras: la preocupación por el bienestar de los demás, que desea lo mejor para ellos; y la percepción de un valor que merece la pena preservar, una respuesta apasionada a la dignidad de la vida humana. Cuando quieres a alguien, consideras que su existencia importa, que no puede ser sustituida. (Aquí, de nuevo, me hago eco del contraste kantiano entre la dignidad y el precio, que hemos visto en el capítulo 4.) Estas dimensiones pueden entrar en conflicto. Si alguien a quien quieres sufre sin esperanzas de recuperación, está en cuidados paliativos, quizá no tenga nada que ganar si sigue con vida. Aunque lo reconozcas, y desees por su bien que el final no esté muy lejos, hay que vencer una fuerza contraria, la fuerza del vínculo afectivo. En cierto sentido, no quieres que su luz se apague, aunque haya llegado el momento. Cuesta mucho aceptar lo que sabes que es mejor.

Eso, al menos, me parece a mí. (Admito que aquí, quizá más que en cualquier otro asunto, uno debería desconfiar de las generalizaciones.) Si te identificas con mi descripción, serás capaz de separar dos cosas: desear lo mejor para los que quieres y desear que sigan con vida. Aunque lo he llamado «vínculo», el segundo deseo, el de no perder a alguien, no tiene por qué ser egoísta; es el deseo de que no se pierdan. Cuando pienso en la muerte de mi hijo, espero que mucho después de que yo me haya ido, me lo imagino como

un anciano, arrugado, lento, exhausto, y sufro la misma aversión. Lo que me hace daño no es el final de nuestra relación —demasiado tarde para eso— sino que Eli deje de existir. Este deseo vicario de inmortalidad no tiene que ver con querer lo mejor para él: es una expresión singular de amor.

Y después está el amor por uno mismo. En lugar de enfrentar la muerte empezando desde el interior, con la pérdida de quienes amamos como una sombra de nuestra propia mortalidad, deberíamos acercarnos a la muerte desde fuera, tomando el luto como un modelo de lo que sentir. En el hecho de la propia muerte hay más de una fuente de dolor. Quiero lo mejor para mí: si la inmortalidad fuera algo disponible para todos, me llevaría una decepción. Pero tengo un deseo primitivo, más profundo, de mi propia persistencia, un vínculo conmigo mismo que no es una preocupación por mi bienestar, sino una conciencia íntima de mi valor, de la dignidad que comparto con cada alma humana.

El problema con nuestra segunda terapia, su carencia definitiva, es que aborda un deseo pero no el otro. Si la necesidad de inmortalidad depende de querer lo mejor para uno mismo, se parece a desear un superpoder: perfectamente racional, a su modo, pero no un motivo juicioso de amargura o pena. Sufrir porque tu deseo no será satisfecho es una forma de avaricia. Pero moderar este deseo no es suficiente para hacer las paces con la muerte. Puesto que ahí permanece, intacta, la sensación de irremplazabilidad, quieres perdurar de igual manera que quieres que lo hagan tus seres queridos. No es que haya falta de templanza en rebelarse contra la extinción, independientemente de lo que sea bueno para ti. De modo que, una vez más, nuestra terapia es parcial. Su eficacia depende de por qué eres averso a la muerte, qué te inquieta de ella: ¿la privación de beneficios o el simple cese de la vida?

Al mismo tiempo, algo ganamos al ver la propia muerte reflejada en la de los demás, al representar la muerte como luto. Nos recuerda que debemos ajustar nuestras demandas de vida a una proporción humana y reconocer que, por doloroso que sea, hay un proceso de aceptación de la muerte, también de la muerte de tus seres queridos, incluso si el ser querido eres tú. Ahora quizá parezca imposible, pero al soportar la muerte de un progenitor o un amigo,

puedes aprender a soltarte, como un día tú y yo tendremos que soltarnos de nosotros mismos. Si podemos hacerlo ahora, mucho mejor.

EL AMARGO FINAL

Es difícil concluir este capítulo. Aunque solo fuera por egoísmo, tenía la esperanza de mostrar que el miedo a la muerte está mal planteado y que la filosofía cura la pena de ser mortal, no engañando a la muerte, sino encontrando cierta confusión en el ilimitado deseo de vivir. No ha sido así. Cuando permanezco tumbado sin poder dormir, pensando en los momentos finales de mi vida, la última mirada, la última caricia, el último sabor, estupefacto por el pánico, no estoy cometiendo un error lógico. Esa desesperación no se puede refutar, ninguna distinción conceptual hará que desaparezca: «Es un miedo concreto que ningún truco disipa».²⁸ (Philip Larkin, de nuevo: el poeta que inventó las relaciones sexuales en 1963.)

La filosofía tampoco aporta nada. La meditación sobre la no existencia prenatal, la nada antes de nosotros que, en sí misma, no es distinta de la nada que vendrá: ayuda a aquellos menos proclives al futuro; a quienes pueden ver la muerte como el simple reflejo decepcionante del abismo anterior. Concebir la inmortalidad como un superpoder, un don extravagante y no una exigencia juiciosa, ayuda a aquellos cuyo amor es más generoso, quieren lo mejor para sí mismos y para los demás y no tanto un impulso de preservar lo importante, la pena por la fragilidad de la vida... estas personas pueden ver el exceso que supone el deseo de vivir para siempre.

Estoy convencido de que si esas terapias te funcionan, es que ya tenías menos miedo a la muerte que Larkin o yo, eres alguien más equilibrado, no tan proclive al pánico insomne, pero te las he expuesto igualmente. Sería un médico miserable aquel que no medicara a los demás hasta haberse curado él mismo. Y esto no es el final. Incluso para mí, hay un soplo de esperanza en la idea de que el amor no es una única cosa, en distinguir el vínculo de la preocupación. Entiendo que hay espacio para una generosidad amorosa, querer lo mejor para alguien sin permanecer apegado a él, incapaz de dejarle ir. Hay

una manera de aceptar la mortalidad en la que no se produce una negación de la vida.

Creo que aquí el legado de Cicerón, Lucrecio y Montaigne en la filosofía occidental converge con una rama del pensamiento budista. El budismo empieza con las «Cuatro Verdades Nobles», pero su brevedad es engañosa. Las primeras tres constan de una línea: la vida es sufrimiento; la fuente del sufrimiento es el vínculo; el objetivo es abandonarlo. La cuarta verdad noble es un «Camino Óctuple», que sobrepasa bastante la promesa aritmética. (¿Cuántas verdades nobles hay, de hecho? ¿Once? ¿O más, si algunas de las ocho resultan ser más que una?) El Camino Óctuple vence la complacencia de otra manera, porque no es una verdad que se asimile solo por medio del intelecto. Implica una práctica sostenida de purificación por medio del *mindfulness*, el concepto de la conciencia plena. Este es el punto en el que falla la terapia cognitiva: puedes aprender a vivir sin vínculos, pero eso no se logra leyendo un libro.

A diferencia de algunos budistas, no creo que el vínculo, el apego, sea inevitablemente posesivo. No creo que el vértigo que siento al anticipar la muerte de Eli en realidad tenga que ver conmigo. Es una respuesta inteligible al valor que veo en él, no un error ético. Al mismo tiempo, hay cierta perspicacia en mantener que ese vínculo no es obligatorio, que el amor es posible sin él. Existe una breve rendija de luz entre dos tinieblas: evitar el amor y la aflicción irremediable. Ahí es hacia donde deberíamos dirigirnos.

La cuestión es cómo. Para esto, también hay una respuesta en la tradición budista, aunque su ambición es excesiva y su eficacia no está clara. En el último capítulo de este libro haré una pequeña incursión en las concepciones budistas del *mindfulness*, a través de otra confluencia de Oriente y Occidente, una corriente del pensamiento occidental que se fusiona con el Camino Óctuple, a pesar de que las aguas no son claras y las corrientes se mezclan. Daré nueva vida al cliché de la autoayuda: «Vive el presente». Marcaré el rumbo a través de las profundidades de mi propia crisis de la mediana edad. Y me atreveré con observaciones sobre el atractivo de la infidelidad, la jubilación temprana y los coches deportivos relucientes. Si eso es lo que estabas esperando, ya casi hemos llegado.

6. Vivir el presente

Estoy en mi oficina del Instituto Tecnológico de Massachusetts, mirando la pantalla del ordenador con los brazos cruzados, dudando, viendo cómo el cursor parpadea junto al título «Vivir el presente». ¿Quiero escribir este capítulo?

Por supuesto que sí. Llevo trabajando meses en este libro y pensando en él durante años. Quiero acabar de escribirlo. Pero, para ser totalmente sincero, la idea de hacerlo me llena de temor. Me hago la pregunta de manera directa: «Supón que has terminado el libro, lo has revisado y corregido, te han devuelto las pruebas: ¿será para ti un motivo de inmensa alegría y felicidad?» Mi conciencia irreprimible contesta de manera clara: «¡No!». En el mejor de los casos, tendré sentimientos encontrados. Cuando termine este libro, estaré contento de haber hecho algo que creo que merece la pena, pero tendré que decir adiós a un proyecto que ha significado mucho para mí. Dejará un agujero en mi vida.

Si la experiencia me ha enseñado algo es que el agujero se llenará pronto. Habrá otro proyecto: una asignatura que enseñar, un libro que leer, un artículo que escribir. Seguiré adelante, pero el movimiento es como correr en una cinta. La vida es una sucesión de proyectos que se van dejando atrás, cuyo número va creciendo lentamente. Lo único que el futuro nos reserva son más logros y fracasos como los que componen mi pasado. Diferirá solo en la cantidad de vida que ya he vivido, una mera acumulación de hechos.

No solo se trata del trabajo. Es igual con los mitos convencionales de la vida privada: el primer beso, la primera novia, perder la virginidad, comprometerte, casarte, tener hijos, pasar la fase de los pañales, la del instituto, la universidad, hasta que tienen vidas propias; lo que el cómico Stewart Lee llama «la auténtica e interminable alegría humana de todo eso».¹ Estos logros son importantes para mí, pero todos resultan agriados: deseados, buscados y, en última instancia y de manera decepcionante, superados. Eso ha terminado. ¿Y ahora?

La sensación de repetición y futilidad, el vacío del deseo satisfecho: no soy el único que los siente. Quizá tú también los has sentido, atrapado en las búsquedas de la mediana edad, una tras otra, preguntándote cuál es la siguiente. Somos unas víctimas de la crisis de la mediana edad de manual; intentamos conseguir lo que parece valioso, tenemos un éxito razonable y al mismo tiempo nos sentimos inquietos e insatisfechos.

A pesar de cierto parecido con la aflicción de Mill, la mía no responde al tratamiento prescrito en el capítulo 2. El problema no es que escribir un libro o enseñar una asignatura solo tengan un valor meliorativo, como la campaña de Mill por la reforma social, destinada a la reducción del sufrimiento humano. Sea cual sea su utilidad para solucionar problemas, o satisfacer necesidades sin las cuales estaríamos mejor, el empeño de la filosofía va más allá: su valor es existencial. (O, al menos, eso creo yo, aunque no es única en este sentido.)

Tampoco es mi problema el perderse cosas (capítulo 3) o de tomar el mal camino (capítulo 4): dos formas de deseo insatisfecho. El reto no es la frustración sino conseguir lo que quieres; el problema es que el éxito puede parecer un fracaso. E independientemente de su relación con la muerte —en mi caso, hay una profunda asociación—, la sospecha de que existe algo vacío en la secuencia de logros, en la sucesión de los capítulos en el libro de la vida, que no se silencia con la perspectiva de la eternidad. Lo que sea que no funciona en la búsqueda de un objetivo valioso tras otro, no se curará prolongando esa búsqueda para siempre.

Estamos moviéndonos en círculos alrededor de una crisis más insidiosa que las afrontadas hasta ahora. No de-sesperes. Al sentarme yo mismo en el diván del terapeuta, persuadido por el obstinado filósofo, obtendré una explicación de mi problema que es también su solución. La respuesta ha estado conmigo desde el principio. La expresó Arthur Schopenhauer, el pesimista más célebre de la historia de la filosofía occidental y un crítico escrupuloso de la consecución de lo que se desea, de salirte con la tuya.

Schopenhauer nació en Danzig —hoy Gdansk, Polonia— en 1788, hijo de un comerciante y una popular novelista. A los quince años, Arthur aceptó a regañadientes abandonar sus ambiciones académicas y dedicarse al negocio familiar, como condición para unirse a sus padres en un atractivo viaje por Europa.² Fue una decisión ridículamente desafortunada. En el verano de 1803, Arthur presenció ejecuciones en Londres, contempló el miedo y el horror en las caras de los hombres condenados; visitó cárceles públicas en Francia, donde los criminales se mostraban como animales en un zoo. Años más tarde, compararía su experiencia con el formativo encuentro de Buda con la enfermedad, la vejez, el dolor y la muerte: fue una exposición indeleble a la miseria de la vida humana.³ En resumen, la recompensa que Arthur obtuvo por ser un hijo obediente fueron las peores vacaciones familiares de la historia.

La situación no mejoró. Dos años más tarde, su padre murió ahogado en un canal, después de caer desde lo alto de un almacén, en lo que se sospechó que fue un suicidio.⁴ Schopenhauer mantuvo la promesa de meterse en el negocio. Aguantó dos años de trabajo monótono antes de volver a sus estudios y se vio obligado a mudarse de Gotha a Gotinga, y luego a Berlín y Jena, antes de conseguir finalmente su doctorado en 1813. Su tesis, *Sobre la cuádruple raíz del principio de razón suficiente*, fue desdeñada por su madre, Johanna, que la consideró ilegible, un libro «escrito para farmacéuticos» que nadie compraría.⁵ La tensión entre ellos no disminuyó. En 1814, Arthur se mudó a Dresde; nunca más volvió a ver a su madre.

Fue en Dresde donde Schopenhauer escribió su obra maestra, *El mundo como voluntad y representación*. Por desgracia, no fue considerada enseguida una obra maestra. Cuando Arthur fue contratado por la Universidad de Berlín, programó sus clases coincidiendo con las de Georg Wilhelm Friedrich Hegel, el filósofo más renombrado de la época, algo así como programar el episodio piloto de una serie de televisión a la misma hora que la Superbowl. Como era de prever, nadie asistió. Schopenhauer abandonó Berlín, humillado, en 1822. Solo al final de su vida alcanzó cierta fama, gracias a los ensayos y las reflexiones publicados en 1851 como *Parerga y Paralipómena* («apéndices» y «omisiones»). Murió nueve años más tarde, tendido en el sofá de su piso, a los setenta y dos años.

Puede que no te sorprenda la desconfianza que Schopenhauer muestra frente al deseo, pero es que su postura es inesperadamente severa: no es que los deseos se frustren con demasiada frecuencia, sino que suponen un dilema que su satisfacción no puede solventar. Imaginemos que consigues lo que quieres, al fin tu deseo se ha cumplido. Deberías estar encantado. En cambio, estás apático y deprimido. Tu búsqueda ha terminado y no tienes nada que hacer. La vida requiere un sentido. Debes tener deseos, objetivos, proyectos que aún estén incompletos. Y sin embargo, también esto es fatal. Porque querer lo que no tienes significa sufrir. Como escribe Schopenhauer en *El mundo como voluntad y representación*:

La base de todo querer es la necesidad, la carencia, o sea, el dolor, al cual [el animal] pertenece en origen y por su propia esencia. En cambio, cuando le faltan objetos del querer porque una satisfacción demasiado fácil se los quita enseguida, le invade un terrible vacío y aburrimiento: es decir, su esencia y su existencia mismas se le vuelven una carga insoportable. Así pues, su vida, igual que un péndulo, oscila entre el dolor y el aburrimiento que son de hecho sus componentes últimos.⁶

Este es el dilema de Schopenhauer. Tu voluntad o bien tiene metas o no las tiene: o quieres cosas o no las quieres. Si la opción es no, careces de rumbo y tu vida está vacía. Es el abismo del aburrimiento. Pero incluso si tienes deseos, estos deben aspirar a resultados aún insatisfechos. Son los objetivos de tu búsqueda y, por lo tanto, de las actividades que ocupan tu vida. Pero desear lo que no tienes es doloroso. Al mantener a raya el aburrimiento mediante la búsqueda de cosas que hacer, te has condenado a la desesperación.

No resulta sorprendente que los estudiantes no se apelotonaran para escuchar las clases de Schopenhauer: Arthur era lo contrario de un conferenciante motivador. Su retrato de la vida humana es desmesuradamente lúgubre. Es cierto que la vida sin objetivos está vacía, si es que puede considerarse vida. Necesitamos cosas que hacer y, si acabamos de hacerlas, necesitamos encontrar más. Pero la búsqueda de objetivos no es una simple

agonía o, al menos, no tiene por qué serlo. Como quiero escribir este libro, adopto una visión positiva del futuro en la que este está ya escrito y una visión negativa del presente, en la que no: el borrador incompleto se encuentra en el disco duro de mi ordenador. Para Schopenhauer, esta negatividad es dañina. Pero de hecho, podríamos sostener, no es tan mala. Mi actitud es de preferencia interesada, no un deseo urgente, agónico. Llamar a esto «sufrimiento» es dar una idea exagerada del impacto emocional que provoca el deseo insatisfecho. ¡Dilema resuelto!

Pero Schopenhauer tenía en parte razón. Su cínico relato de nuestra relación con el deseo es perspicaz. Piénsalo así. Lo que da finalidad a tu vida es tener objetivos. Pero al perseguirlos, o bien fracasas (lo cual no es bueno) o bien tienes éxito, poniéndoles fin. Si lo que te preocupa es el logro — conseguir un ascenso, tener un hijo, escribir un libro, salvar una vida—, la realización de tu proyecto puede tener valor, pero significa que ese proyecto ya no puede continuar siendo tu guía. Sin duda, tienes otros objetivos y puedes formular unos nuevos. El problema no es el riesgo de quedarte sin metas, la pesadilla sin propósito que representa el aburrimiento de Schopenhauer. El problema es que tu compromiso con el valor sea autodestructivo. Te relacionas con las actividades que más te importan intentando completarlas, de modo que las expulsas de tu vida. Tus días están dedicados a dar fin, una a una, a las actividades que les dan significado. No poder eliminarlas todas es un pobre consuelo. De la misma manera que lo es sentir satisfacción, durante un rato, cuando cada logro se da por conseguido. Así, tu relación con los valores que estructuran tu vida sigue siendo antagónica: al vincularte con ellos mediante un proceso de búsqueda y terminación, aspiras a resultados que impiden la posibilidad de ese vínculo. Al perseguir un objetivo, intentas agotar tu interacción con algo positivo, como si hicieras amigos con el fin de luego decirles adiós. Este es el absurdo estructural que aprendemos de Schopenhauer, aunque esté equivocado sobre la agonía del deseo.

Siguiendo el precedente de los capítulos anteriores, recorreremos el camino del progreso espiritual a través de un neologismo. Empecemos con las actividades que componen tu vida: conseguir un trabajo, escribir informes, conducir a casa desde el trabajo, escuchar música, ir a dar un paseo. Si tomamos prestada la jerga de la lingüística, podemos decir que algunas

actividades son «téticas»: conducen a estados terminales, en los cuales estas se acaban y por lo tanto se agotan.⁷ («Tético» procede del griego *telos* o final, la raíz de «teleología».) Conducir hasta casa es tético: se termina cuando llegas a ella. Lo mismo que proyectos como casarse o escribir un libro. Son cosas que puedes completar. Otras actividades son «atéticas»: no conducen a un punto de terminación o agotamiento, un estado final en el que han sido logradas. Así como puedes andar de A a B, puedes ir a dar un paseo sin un destino particular. Eso es una actividad atética. También lo es escuchar música, pasar el rato con los amigos o la familia o pensar sobre la mediana edad. Puedes dejar de hacer esas cosas y, con el tiempo lo harás, pero no puedes completarlas. No tienen un límite, un resultado cuyo logro las agota y, por lo tanto, les da fin.

Aristóteles hizo la misma distinción en su *Metafísica*. Para Aristóteles, hay dos clases de *praxis* o acción. Algunas son «imperfectas», como aprender o construir algo, puesto que alguien «no sigue aprendiendo cuando ya ha aprendido». Y hay otras en las que, «por el contrario, se da el fin y la acción» como la acción de ver, comprender o pensar.⁸ Aristóteles llama a la actividad de la primera clase *kinesis*: es esencialmente tética, conduce a su propia conclusión. El resultado es que, como afirma con acertadas palabras el filósofo Aryeh Kosman, su «ser es autosubversivo, puesto que su completo propósito y proyecto es de autoaniquilación».⁹

Ese es el problema de estar consumido por los planes, obsesionado con hacer cosas. Si tus fuentes de significado son abrumadoramente téticas, sea cual sea su valor —final, existencial, meliorativo—, el éxito de los planes solo puede significar su cese. Es como si estuvieras luchando por erradicar el significado de tu vida, y este solo se salvara porque es demasiado grande o porque sigues encontrando más. Esto es lo que Schopenhauer entendió: si te centras en actividades téticas, tu esfuerzo trabaja contra ti. Tu motivación «nace de la necesidad, o sea, de la carencia», es decir, del sufrimiento: la deficiencia que consiste en estar a cierta distancia del estado terminal hacia el que te encaminas.¹⁰ Pero al lograr ese objetivo, pones fin a una actividad que hacía que tu vida fuera valiosa.

Este motor de autodestrucción es el que alimenta mi crisis de la mediana edad y quizá, en parte, también la tuya. Me he pasado cuatro décadas

adquiriendo experiencias y aptitudes para lo télico, para el logro y el siguiente gran objetivo, para el éxito personal y profesional, solo para sentir ahora un vacío en mi interior. La consumación siempre se encuentra en el futuro o en el pasado. Esta no es manera de vivir.

Los historiadores sociales preguntarían cómo se desarrolló a lo largo del tiempo la ideología del esfuerzo y el éxito, cómo se localiza histórica y geográficamente, cuál es su relación con «la ética protestante y el espíritu del capitalismo» (por citar el libro de referencia de 1905 del sociólogo Max Weber).¹¹ Nosotros preguntaremos, en cambio, cuál es su relación con la mediana edad. En principio, cualquiera puede percibir que el vacío está en la esencia de la orientación télica. Un prodigio como Mill pudo tener la crisis con antelación, pero es alrededor de la mediana edad cuando es más probable que surja la dependencia de las actividades télicas, a medida que ciertos objetivos deseados largamente se cumplen o resultan imposibles. Tienes el trabajo por el que has luchado durante años, el compañero que esperabas encontrar, la familia que querías fundar... o no. Puede que, hasta este momento, no hubieras tenido motivos para reflexionar sobre el agotamiento de tus ambiciones y la medida en que tu vida se construye alrededor de ellas; ahora es evidente. Puedes sentir, quizá de una manera vaga, el carácter autodestructivo de tu alma. Bienvenido a mi mundo.

A partir de este punto, los caminos divergen. Si tu crisis es aguda, en la narración de tu vida habrá una fractura: las cosas se desmoronan. En *A contraluz*, la elusiva novela de Rachel Cusk, una escritora viaja a Atenas para dar clases durante el verano. La estudiada reserva sobre su propia vida suscita las confesiones de los demás. Aquí, su amigo Paniotis cuenta la historia de su divorcio:

Su matrimonio, eso lo veía ahora, siempre se había guiado por el principio de progreso a la hora de adquirir viviendas, posesiones o coches, en la búsqueda de un estatus social más alto, de más viajes o de un círculo de amistades más amplio. Incluso la producción de hijos parecía una parada más en ese viaje desquiciado; e, inevitablemente, eso lo entendía ahora, en cuanto ya no hubo más cosas que sumar o que mejorar, más metas que lograr o etapas que

superar, el viaje pareció haber llegado a su fin, y su mujer y él se vieron acosados por una inmensa sensación de futilidad y por algún achaque que, en realidad, no era más que la sensación de quietud después de un movimiento excesivo —como la que sienten los marineros cuando, tras una travesía demasiado larga, ponen pie en tierra firme—, pero que para ellos dos supuso el fin del amor.¹²

Para Paniotis, la mentalidad télica, la inversión en significado que se hace, sobre todo, en los proyectos progresivamente consumidos, lleva al abismo de Schopenhauer: en la relación con su mujer no queda nada por hacer y, por lo tanto, como cuando se resuelve la última clave de la búsqueda de un tesoro, llega a su fin. El error estuvo presente desde el principio, oculto en las prisas por llegar de A a B: el amor no es un proyecto que pueda completarse.

Las relaciones pueden fracasar; el amor puede ser imperfecto; puede desvanecerse. La filosofía no cambiará esto. Pero si la fuente de tu frustración es una actitud télica con respecto al amor, la sensación de que se puede agotar, tener una aventura amorosa no te servirá de nada. Pregúntate lo siguiente: ¿quiero estar con otra persona, o simplemente deseo la seducción, la emoción télica de enamorarme de nuevo o de llevarse a alguien a la cama? No digo que no lo vayas a disfrutar; quizá lo hagas. Pero también eso se agotará. Tratada como un proyecto, la aventura terminará y estarás de nuevo donde empezaste: en el límite del deseo. Piensa en el conde Vronsky, seduciendo a Anna Karenina: «No tardó en darse cuenta de que el cumplimiento de su deseo solo le había proporcionado un grano de la montaña de felicidad que había esperado. Esta constatación le demostró la eterna equivocación de quienes esperan encontrar la felicidad en el cumplimiento de todos sus deseos».¹³

Esa aventura amorosa mal concebida encarna un concepto erróneo más general. Supón que, como yo, eres alguien inexorablemente prospectivo, motivado por proyectos. Bajo el bullicio de la actividad, oyes el hueco latido de la consecución y el descontento, una percepción incipiente de autoderrota. Algo no está bien. Pero no sabes decir el qué. Es fácil culpar a tus decisiones: la relación equivocada, la profesión desacertada. Y así, dejas a tu compañero y cambias de trabajo. Puede haber buenas razones para hacer esas cosas, pero esta no es una de ellas. Es una respuesta confundida a la crisis de la mediana

edad. Al percibir un problema en tus proyectos, culpas a los objetivos particulares en lugar de al hecho de que estás motivado por objetivos, e intentas empezar de nuevo. En la medida que empezar de nuevo implica adoptar nuevos objetivos, como mucho el cambio te distraerá del defecto estructural que hay en tu vida. Mantenerte ocupado es una gran evasión; pero trata el síntoma, no la causa.

Así es como diagnostico mi propia crisis de la mediana edad. En parte tiene que ver con el arrepentimiento y la sensación de perderse cosas y el miedo a la muerte, pero es sobre todo una respuesta a la autosubversión de la vida motivada por proyectos. Mi aflicción es crónica, no grave, y está disimulada por un torbellino de actividad: más trabajos a los que poner nota, reuniones que organizar, libros que leer. No es que no sienta placer al dar un paseo o pasar tiempo con mis amigos, al no hacer demasiado, o nada, pero en mi vida, las raíces del significado son principalmente télicas: aspiran a estados terminales. No soy muy distinto de Paniotis. Aunque mi condición es menos extrema, la etiología es la misma. Estoy tristemente poseído por la mentalidad télica. Es la que explica esta sensación de vacío, de repetición y futilidad, al conseguir lo que quiero.

No sé en qué medida esto se te puede aplicar, hasta qué punto estás atrapado por el señuelo de lo télico. Pero estoy seguro de que mi caso no es único. La buena noticia es que nuestro problema puede solucionarse, tanto en la teoría como —saliendo de mi zona de confort filosófica— en la vida cotidiana. Si estoy en lo cierto, y compartes mi mal, este libro podría cambiarte la vida.

EN QUÉ SE EQUIVOCÓ SCHOPENHAUER

El amor no es un proyecto. Pero otras cosas sí lo son; y algunas de ellas sin duda son importantes. Sería insensible negar el valor meliorativo de curar una enfermedad o acabar con una guerra. Sería superficial negar el valor existencial del arte: de leer una novela, pintar un cuadro, cantar una canción. Todas estas son actividades télicas; y todas son valiosas. No deberíamos

simular lo contrario. Ni deberíamos dudar de que tienen un valor final: no solo son medios para fines posteriores.

¿Significa esto que estamos atrapados en una manera de pensar télica? No, aunque tiene un poderoso control sobre la filosofía. Algunos pensadores recientes han intentado encontrar una alternativa a la vida centrada en proyectos. En un influyente ensayo, Bernard Williams, el filósofo que se aburrió de la inmortalidad en el capítulo 5, simplemente asume una orientación télica: «Una persona tiene una serie de deseos, preocupaciones o, como los llamaré, proyectos, que contribuyen a constituir un carácter»; estos «proyectos base [proporcionan] la fuerza motriz que le impulsa hacia el futuro y le dan una razón para vivir».¹⁴ La elección de la terminología dista mucho de ser inocente. No todas las preocupaciones son proyectos, como hemos aprendido de Paniotis: hay una diferencia entre amar a alguien y amar lo que podéis hacer juntos. Si únicamente los proyectos nos dieran motivos para vivir, como sugiere Williams, lo que yo he descrito como la crisis de la mediana edad sería simplemente la condición humana.

Pero Williams está equivocado. Tú no eres aquello que planeas completar y las actividades que te gustan no tienen por qué ser proyectos. Las actividades atéticas, las que no tienen como objetivo un estado terminal, también tienen valor. Existe placer en salir a dar un paseo, vagar por ahí o hacer montañismo, no para llegar a ninguna parte, sino por el bien mismo de andar. Andar es atético: a diferencia de volver caminando a casa, no tiene por objetivo su propia terminación, un punto en el cual no hay nada más que hacer.

Recomendarte que salgas a dar un paseo puede parecer una respuesta bastante pobre a la angustia de la crisis de la mediana edad. Aunque es probable que no te haga daño, no es la revelación que buscabas. No puedes construir una vida alrededor del hecho de andar, como sí podrías hacerlo alrededor de tu profesión, tus relaciones, tus hijos. Pero las actividades atéticas se corresponden con cada uno de los proyectos que estructuran tu vida. Tomemos mi ejemplo, mientras escribo este libro. Al hacerlo, estoy escribiendo y pensando sobre filosofía, actividades atéticas. Lo cual creo que es importante en sí mismo, no solo como parte de terminar el libro. Si el proyecto de escribir el libro da sentido a mi vida, ¿por qué no va a hacerlo el no proyecto de filosofar, que no tiene fin? Si mi problema es una excesiva

inversión en actividades télicas, la solución es amar sus contrapartidas atélicas, para encontrar significado en el proceso, no en el proyecto. Si tu problema es como el mío, esta solución te funcionará.

Como no tienen por objetivo estados terminales, las actividades atélicas no pueden agotarse. Tu participación en ellas no las destruye: no amenaza su existencia, como sí lo hace implicarse en un proyecto; no son autoaniquiladoras. Esta inagotabilidad tiene otra cara, expresada por Aristóteles cuando llama a la *kínesis* «imperfecta» y proclama la «perfección» de las acciones de ver, comprender y pensar: «Uno mismo ha visto y sigue viendo, piensa y ha pensado».¹⁵ Las actividades atélicas se llevan a cabo completamente en el presente, no se dirigen a un futuro en el que estarán archivadas en el pasado. Si quieres volver a casa andando y aún no estás en ella, tu acción está incompleta, su culminación está por venir. Cuando llegas a casa, la acción ha terminado. En cambio, si valoras dar un paseo, entonces al vagar por el parque consigues exactamente lo que quieres. No hay más razones para dar un paseo que lo que estás haciendo en ese mismo momento. No estás camino de lograr un objetivo; ya lo has cumplido. De igual manera valoro la escritura y el pensamiento filosóficos, no solamente la escritura de este libro. Lo que me importa está completamente presente, no diferido; no hay ninguna sensación de vacío o derrota autoinfligida. El mismo giro puede hacerse con actividades menos pretenciosas que la filosofía. Cuando preparas la cena para tus hijos, les ayudas a terminar los deberes y les metes en la cama — actividades télicas de arriba abajo—, te implicas en la actividad atélica de ser padre. A diferencia de la cena y los deberes, ser padre es algo completo en cada instante; es un proceso, no un proyecto.

Inténtalo tú mismo: un cambio de enfoque de las actividades télicas a sus contrapartidas atélicas. En general, si un proyecto da significado a tu vida, es posible encontrar significado en el proceso. Ese significado no se agota o consume; no es una inversión para el futuro, sino que se amortiza en el presente.

Paniotis casi percibe esto cuando narra un imprevisto baño con sus hijos después del divorcio:

Qué fría estaba el agua; y qué increíblemente profunda y fresca y clara era; flotábamos de aquí a allá con el sol en la cara y el cuerpo colgando como raíces blancas bajo el agua. Todavía puedo vernos a los tres allí —dijo—, pues fueron momentos tan intensos que, en cierto modo, los viviré siempre, mientras que otras cosas quedan totalmente en el olvido. Y a pesar del lugar que ocuparon en la historia que acabo de contarte, esos momentos no tienen ninguna anécdota particular asociada. Ese tiempo que pasamos nadando en la poza de la cascada no pertenece a ningún sitio: no forma parte de ninguna serie de acontecimientos, está contenido en sí mismo, es autónomo como nada de nuestra antigua vida de familia había llegado a ser jamás, porque todo había dado paso, siempre, a una cosa y luego a la siguiente, todo contribuía siempre al relato de nuestra identidad. En cuanto Chrysta y yo nos divorciamos, las cosas ya no volvieron a encajar de ese modo, aunque durante años traté de que lo pareciera. Pero ese rato que pasamos en las pozas no tuvo consecuencia alguna y nunca la tendrá.¹⁶

Mientras nada en la cascada, Paniotis vive final y completamente el presente. Lo que él no comprende es que vivir el presente no supone la suspensión de la vida ordinaria, sino una manera de sumergirse en ella. Las actividades atéticas no ocupan una cumbre exclusiva a la que raramente ascendemos. Si las buscas, puedes encontrarlas, y encontrar significado en ellas, en todas partes.

Ignorar esto puede conceder un falso atractivo a la jubilación temprana, a dejar el trabajo en la mediana edad para dedicarse a la jardinería o el golf. No digo que sea una mala idea, pero es un error considerar esas búsquedas, evidentemente cíclicas e interminables, como lo más específicamente atético, porque en realidad eso está ahí, en la vida más estresantemente intencional, impulsada de tarea en tarea. Trabajar duro es una actividad atética, inagotablemente presente; y allí donde la terminación tiene valor, el compromiso también lo tiene. Deja tu trabajo, adelante, pero no por las razones equivocadas. No hay nada inherentemente tético en el trabajo.

Si la dimisión repentina y el amorío salvaje no subvierten la orientación télica —si esos símbolos populares de la crisis de la mediana edad no funcionan en este aspecto concreto— deberíamos recurrir con gratitud al tercer gran estereotipo: comprarse una moto o un coche deportivo. El atractivo de la adquisición tiene muchos aspectos, pero uno es cambiar el enfoque del valor de llegar a un sitio al valor de estar en camino. Uno no se compra un coche muy veloz para llegar más rápido a su destino. La cuestión es el viaje, y el viaje es atético.

En esto se equivocó Schopenhauer. Aunque estemos condenados a perseguir fines télicos, incluso si son objetos de deseo, no son lo único importante; otras actividades pueden dar significado a nuestras vidas. Podemos escapar del ciclo autodestructivo de búsqueda, resolución y renovación, de los logros conseguidos o no conseguidos. La salida es encontrar suficiente valor en las actividades atéticas, actividades que no tienen un punto de conclusión o límite, cuya satisfacción se encuentra en el momento mismo de la acción. Obtener significado de esas actividades significa vivir el presente —al menos en un sentido de esa frase con tantas implicaciones— y, por lo tanto, liberarse a uno mismo de la tiranía de los proyectos que se estancan en la mediana edad.

¿Dónde nos deja eso? Sabiendo lo que necesitamos hacer pero no necesariamente cómo hacerlo. La transición de una orientación télica a una atética no es una rutina. Una cosa es describir las contrapartidas atéticas de las actividades télicas y otra hacer el cambio afectivo y emocional necesario para valorarlas por sí mismas, no solo como medios para hacer cosas. Ese es el reto de mi propia vida. *Quiero* preocuparme igual o más por el proceso de escritura y de pensar en la filosofía que por escribir este libro. Pero cuando trabajo en él, me centro en los diferentes pasos graduales en que lo escribiré. Me intereso en un problema de escritura, en cómo solucionar un argumento o terminar una sección, en un artículo que debería leer. La concentración en los proyectos amenaza con oscurecer la belleza del proceso, como «la mano sostenida ante el ojo oculta la mayor de las montañas».¹⁷ Y así recaigo en viejas costumbres, viejos patrones de valoración, y en un vacío familiar cuyo antídoto conozco intelectualmente pero no consigo vislumbrar en las profundidades de mi alma.

No te abandonaré aquí, como he hecho en el capítulo 5, sin un mapa. En la sección final de este capítulo, relaciono la versión de «vivir el presente» que surge de nuestro encuentro con Schopenhauer con visiones alternativas del *mindfulness* en el budismo y la psicología clínica. No soy un experto en ninguna de esas dos cosas, pero humildemente trazaré un camino entre lo esotérico y lo mundano. La meditación de la conciencia plena tiene un punto filosófico: es más que terapia para el estrés de la vida cotidiana, menos que una revelación metafísica. Al encontrar este punto filosófico, conseguiremos tener una perspectiva más inteligente de un eslogan de autoayuda y una manera de ponerlo en práctica.

LO QUE SÉ CON CERTEZA

Que exista alguna resonancia entre el pensamiento de Schopenhauer y las enseñanzas, más optimistas, de la temprana filosofía india, no es coincidencia. Arthur leyó textos sagrados hindúes en los años previos a la escritura de *El mundo como voluntad y representación*.¹⁸ Después estudió el budismo y más adelante se llamaría a sí mismo budista y una estatua de bronce de Buda, que iluminaba el sol de la mañana, ocuparía una mesita en un rincón de su piso en Fráncfort.¹⁹

El *Bhagavad Gita*, un diálogo entre el príncipe y guerrero Arjuna y el señor Krishna, su auriga divino, que Schopenhauer leyó en algún momento de 1813 o 1814, ofrece lo que se puede considerar una exhortación radical de la actitud atética: «Tú debes perseguir la acción, pero solo a ella, no a sus frutos; que estos no sean tu acicate; mas, por el contrario, no te entregues a la inacción. Cuando hayas alcanzado el yoga, realizarás tus acciones sin interés, impertérrito ante el fracaso o el éxito».²⁰ En resumen, se aconseja no dar ningún valor a las actividades téticas, ser indiferente al éxito de lograr hacer las cosas, preocuparse solo por el proceso, no por el proyecto. Es una posición más dura que mi consejo de valorar lo atético sin negar que el resultado importa.

Si Schopenhauer leyó el pasaje de esta manera, este no parece haber evitado su pesimismo, que tiene más en común con el budismo de las Cuatro

Verdades Nobles: la vida es sufrimiento, la fuente del sufrimiento es el vínculo, el objetivo es renunciar a él; y el modo de hacerlo es el Camino Óctuple. Arthur estaba de acuerdo con las dos primeras verdades, dudaba con la tercera, y no le gustaba demasiado la cuarta. Pero es en esta cuarta verdad noble donde encontramos los orígenes del *mindfulness*, la idea de un camino que conduce al final del sufrimiento y que funciona a través de la meditación en el presente. ¿Hasta qué punto esta idea es parecida a las desarrolladas anteriormente?

La respuesta a esta pregunta es mixta. Hay mucho que aprender de la tradición budista, y parte es aplicable a nuestro caso, pero hay aspectos del budismo más difíciles de asimilar, empezando por el diagnóstico abstracto de la condición humana, de las fuentes de vinculación y sufrimiento humano, que no acepto. El contraste aparece en cuanto pasamos por mi paráfrasis de siete palabras de la segunda verdad noble, donde «vínculo» es la clave de tres cosas: deseo, aversión e ignorancia. Puedes entender por qué las dos primeras pueden implicar vínculo, tanto con las personas y su persistencia como con los objetivos que uno busca; y puedes entender por qué la falta de vínculo puede ayudar. ¿Y la tercera? La postura budista tradicional es que la ignorancia es clave: la fuente de sufrimiento fundamental es la incapacidad para asimilar la metafísica revolucionaria del *anatta* o no-yo.²¹ Es el engaño constante acerca de la sustancia perdurable de uno mismo lo que alimenta la aversión y el deseo. La meditación para la serenidad (*samatha*) se distingue cuidadosamente de la meditación para la percepción (*vipassana*): la percepción de que yo no existo hace que el sufrimiento termine.²²

Hay distintas etapas en el proceso de meditación, que empieza con una silenciosa concentración en la respiración —inhalar, exhalar—, que se siente tranquila, casi musical, en el pecho, la garganta o la nariz, mientras estamos sentados. Hay conciencia de las sensaciones corporales, los sonidos, suspendidos y ajenos a la necesidad de respuesta activa. Hay conciencia de los propios pensamientos y sentimientos pasajeros, igualmente suspendidos, igualmente distantes, sus fluctuaciones, fugaces y aislados. Y hay, en cierta fase de la meditación, un atisbo intuitivo, no solo intelectual, de la impermanencia, del sufrimiento y del no-yo: yo no existo.²³ Esta es la iluminación budista.

Si este relato te deja perplejo, no eres el único. Probablemente tengas preguntas. ¿Cómo puedo llegar a la conclusión de que no existo? ¿Quién llegaría a esa conclusión? Al formular insistentemente estas cuestiones, nos hacemos eco de René Descartes, el polímata francés del siglo xvii, en uno de los mensajes fundadores de la filosofía moderna: *cogito, ergo sum*; pienso, luego existo. Descartes sostenía que, puesto que podía dudar de la existencia de su cuerpo y de todo el mundo material, pero no de su propia existencia, él debía ser una sustancia puramente inmaterial, «el fantasma en la máquina».²⁴ Pero la perspectiva del no-yo no solo desprecia la doctrina cartesiana de las almas inmateriales, sino que encuentra un error más significativo en el aforismo de Descartes: la asunción de que las experiencias, los pensamientos y los sentimientos son propiedades de algo, cuando por el contrario, son acontecimientos, sucesos en un flujo de conciencia, parecidos a destellos de luz o estallidos de ruido. En el siglo posterior a Descartes, Georg Lichtenberg, un profesor de física experimental en Alemania, se quejó de que su argumento era precipitado: «Deberíamos decir *piensa* igual que decimos *se ilumina*. Decir *cogito* ya es decir demasiado».²⁵ Esta es la esencia de la noción del no-yo. Los fenómenos mentales no son atributos inherentes a un objeto, como la forma o el tamaño, sino episodios por derecho propio.

No te preocupes si aún no estás seguro de qué significa esto con exactitud. Uno de los principales debates es si la noción del no-yo es siquiera inteligible. ¡Por algo nos dicen que la verdadera comprensión de la percepción *yo no existo* solo es accesible a través de una meditación sostenida y ardua! Mi opinión es que la noción del *no-yo* no es inteligible. Su origen reside en una idea equivocada compartida con Descartes, la de que mi naturaleza, lo que yo soy, debe serme revelado en la conciencia, de tal modo que si no soy una sustancia mental, como pensaba Descartes, no puedo ser nada. Frente a esto, yo adopto la postura más bien aburrida de que tú y yo somos seres humanos y que nuestras vidas mentales son propias de los animales que somos. Que somos criaturas de esta clase no es algo que debamos esperar aprender por medio de la introspección.

Al mismo tiempo, cuando mi mente intenta comprender la noción del no-yo, puedo entender por qué los budistas creen que transforma la vida. Si yo no existo en absoluto de la manera que he supuesto, el significado de la muerte

cambia por completo. A fin de cuentas, no dejaré de existir. En su lugar, tengo que enfrentarme al hecho de que nunca he estado aquí. Aceptar este hecho es liberarme de mí mismo, guardar luto de antemano, renunciar al vínculo. Un cambio similar podría minar la obsesión con uno mismo —¿cómo podría sobrevivir a la ausencia de un yo?— y así transformar el carácter del deseo.

Nada de esto es secundario. Constituye el corazón de la filosofía budista: su respuesta esencial al sufrimiento humano. Puede haber lugar para un budismo sin milagros, sin *karma*, sin la perspectiva del renacimiento que debe seguir al *anatta*. Pero el budismo sin metafísica es como *Hamlet* sin el príncipe o la mediana edad sin la crisis. Simplemente, no es lo mismo.

Incluso las adaptaciones populares del pensamiento budista han asumido la noción del no-yo. Alan Watts, que llevó el budismo a la bahía de San Francisco en la década de 1950, fue debidamente inquebrantable: «Solamente una convención me persuade de que soy simplemente este cuerpo limitado por una piel en el espacio y por el nacimiento y la muerte en el tiempo».²⁶ «Jamás, en ningún momento, somos conscientes de algo que *no* sea experiencia, no un pensamiento o una sensación, sino de un sujeto que experimenta, piensa o siente. Si esto es así, ¿qué nos hace creer que existe tal cosa?»²⁷

Algunos autores posteriores pueden ser más elusivos, pero no ofrecen ninguna alternativa real. En *Budismo sin creencias*, un aclamado manifiesto del budismo laico, Stephen Batchelor renuncia al *karma* e intenta domesticar la noción del no-yo: «El yo puede no ser algo, pero tampoco es nada. Es, simplemente, incomprensible, inencontrable».²⁸

La negación del «yo» solo desafía la noción de un yo estático independiente del cuerpo y de la mente —no el sentido ordinario de uno mismo como una persona distinta de los demás. Esta noción de un yo estático es el principal impedimento para el cumplimiento de nuestro potencial único como ser individual. Al terminar con esta ficción mediante una visión centrada de la transitoriedad, la ambigüedad y la contingencia de la experiencia, somos libres para crearnos de nuevo.²⁹

El problema es que no hace falta más que el sentido ordinario de uno mismo como persona distinta de los demás para generar vínculo, egoísmo y miedo a la muerte. Es precisamente porque amenaza este sentido ordinario —y no alguna ficción de un alma estática, independiente— por lo que la noción del no-yo es revolucionaria.

Aunque yo rechazo la noción del no-yo, mi intención aquí no es argumentar contra ella, sino diferenciar la concepción budista del *mindfulness* de la mía. La tarea es establecer qué queda de la meditación de la conciencia plena cuando anulamos la promesa de la metafísica, la visión de trascendencia y la no existencia del yo.

Una respuesta es: no la percepción, sino la serenidad. Podemos esforzarnos para ser conscientes de lo que estamos haciendo y así romper las cadenas de la costumbre, el automatismo que nos impide vivir una vida plena. La atención al presente puede rejuvenecernos, como ocurrió con los sujetos ancianos de una innovadora investigación de la psicóloga social Ellen Langer.³⁰ Podemos meditar sobre la respiración, el ruido ambiente, nuestras sensaciones presentes, para reducir nuestro ritmo cardíaco, la presión de la sangre y nuestros niveles de ansiedad y estrés. Ahora, la reducción del estrés basada en el *mindfulness* es una herramienta popular en la psicología clínica, cuyo pionero fue Jon Kabat-Zinn.³¹

Son avances importantes para el uso terapéutico de la meditación de la conciencia plena. Tratan la meditación no como un camino hacia la percepción metafísica, una manera de habitar la noción del no-yo, sino como una fuente de vitalidad y autocontrol. Sin duda puede desempeñar ese papel. Pero hay más en la práctica del *mindfulness*: se puede obtener percepción, pero no el conocimiento de que no existes. La meditación alienta una comprensión intuitiva, no solo intelectual, del significado y el valor de las actividades atéticas.

A riesgo de sentir cierto embarazo, admito cuánto nos estamos aproximando a la sabiduría de Eckhart Tolle, el gurú espiritual de Oprah Winfrey, en *El poder del Ahora*, su superventas de 1997:

Si no hay alegría, facilidad o liviandad en lo que hace, no significa necesariamente que usted debe cambiar *lo* que hace. Puede

ser suficiente cambiar el *cómo*. «Cómo» es siempre más importante que «qué». Vea si puede darle mucha más atención al *proceso* de hacer que al resultado de lo que quiere lograr con ello. Preste su atención más plena a cualquier cosa que presente el momento. Eso implica que usted acepta también lo que *es*, porque usted no puede prestar completa atención a algo y al mismo tiempo resistirse a ello.³²

Sí al «cómo»: al valor de hacer, no a centrarse solo en lo que quieres terminar. Sí a la práctica de ocuparse de lo atético, implicación en el proceso. Pero no a la extralimitación implícita en la última frase. Tolle trata la vivencia del presente como una panacea, una cura para todos los males: «En el Ahora, en la ausencia del tiempo, to-dos sus problemas se disuelven (...). Usted no puede ser al mismo tiempo infeliz y estar completamente presente en el Ahora».³³ Ojalá fuera cierto y no importara qué ofrece el presente, sino únicamente que tú estés abierto a él, pero eso es una mera ilusión.

He aquí Sísifo, condenado por los dioses a empujar una piedra hasta lo alto de una montaña solo para ver cómo esta vuelve a rodar hasta la base, una y otra vez, durante toda la eternidad. En *El mito de Sísifo*, Albert Camus escribió: «Hay que imaginarse a Sísifo dichoso».³⁴ La filósofa Susan Wolf, que escribe sobre el significado y la moralidad, se enfrenta a este consejo. Cómo podría ser feliz Sísifo, objeta, salvo debido a un engaño que le hace «ver algo en el acto de rodar la piedra que en realidad no existe» o debido a una pérdida de «inteligencia y (...) capacidad imaginativa» que altera «su capacidad para percibir la monotonía y la futilidad de su trabajo».³⁵ Ninguna medida de atención al presente debería ocultar el hecho de que una vida que implique una labor inútil y repetitiva no es ideal. No es lo que queremos para nuestros seres queridos ni para nosotros. Si es así como te ves obligado a vivir, es mejor disfrutarlo que no hacerlo. Pero se pueden seleccionar actividades más significativas, actividades que tengan un valor meliorativo o existencial. Los filósofos pueden darle vueltas a estas ideas, a partir de la objetividad del valor y nuestro conocimiento de él. Pero son temas para otro momento. Ahora, el argumento que estoy elaborando es que para que la vida tenga significado no es suficiente ocuparse del presente, de las actividades

atéticas en las que estás implicado. Importa lo que estás haciendo, no solo que lo estés haciendo en el Ahora.

Meditar sobre tu respiración, tu cuerpo, los sonidos en el ambiente, es una manera de entrenar tu apreciación de las actividades atéticas simples: respirar, estar sentado, escuchar. Hay valor en estas actividades, aunque no el suficiente para que una vida tenga sentido. Prestar atención a su presencia no es un fin en sí mismo. Es una manera de desarrollar tu capacidad para estar en el momento, así como para apreciar las contrapartidas atéticas de las actividades télicas que son importantes para ti. Para hacerlo, debes superar la atracción magnética de la orientación télica. Debes impedir que los proyectos acaparen tu atención. Necesitas el dominio de la concentración mental, de tus propios pensamientos y sentimientos, alimentado por la meditación de la conciencia plena. Si esto te ayudará a hacer frente a la muerte, a abandonar el vínculo contigo mismo, no lo sé. Pero puedes meditar para obtener la percepción, si no de la noción del no-yo, sí del valor de lo atético. Esta percepción transformará tu vida, llenará el hueco que deja la persecución de objetivos, revirtiendo el vacío y la autodestrucción de la mentalidad télica. Vivir conscientemente es percibir el valor de las actividades atéticas, un valor que la implicación en la actividad no agota y que no se difiere al futuro, sino que se produce aquí y ahora. Trata de resolver tu crisis de la mediana edad, tu sensación de repetición y futilidad, de perturbación y autoderrota, viviendo en el halo del presente.

Conclusión

Si te pasa como a mí, la mediana edad implica que tu memoria ya no es la que era. Es el momento de un breve repaso. Seis capítulos, once ideas y media para gestionar la mediana edad.

En la depresión de la curva en forma de U, la vida puede parecer opresiva, ardua, desoladora. El capítulo 2 proponía dos reglas para la prevención de la crisis de la mediana edad. En primer lugar, como hemos aprendido de la paradoja del egoísmo: no debes ser demasiado egocéntrico. La búsqueda obsesiva de la felicidad interfiere con su propia consecución: «Solo son felices», escribió Mill, «los que tienen la mente fijada en algún objeto que no sea su propia felicidad: la felicidad de otros, la mejora de la Humanidad o, incluso, algún arte o proyecto que no se persiga como un medio, sino como una meta en sí misma ideal. Así, apuntando hacia otra cosa, encuentran incidentalmente la felicidad».¹ En segundo lugar, deberías hacer sitio en tu vida para el valor existencial, además del meliorativo, para actividades que no responden a necesidades sin las cuales estaríamos mejor, pero que hacen la vida positivamente buena. Esto abarca de lo trivial —jugar con amigos— a las profundidades del arte y la ciencia.

Incluso si todo va razonablemente bien, la mediana edad implica perderse cosas. Reconoces los caminos que ya nunca recorrerás, las vidas que nunca tendrás, y miras atrás, a la libertad de la juventud, con nostalgia. Hemos recogido algunos consejos al respecto en el capítulo 3. En primer lugar, si bien el sentimiento de pérdida que rodea la mediana edad es real, pregúntate cuál sería la alternativa. Perderse cosas es una consecuencia de la pluralidad de valores: solo un drástico empobrecimiento del mundo, o de tu respuesta ante él, podría protegerte del desaliento. En segundo lugar, no exageres el valor de tener alternativas. Las alternativas son importantes, pero no lo suficiente para compensar unos resultados que, en sí mismos, no preferirías. No te dejes engañar por el atractivo de la elección, como Paul O'Rourke y el hombre del subsuelo. En tercer lugar, aunque tiene sentido envidiar a tu yo más joven, que

aún está libre del dolor de la pérdida de sus alternativas, no olvides el coste. No saber lo que no harás supone no saber qué harás, una vertiginosa pérdida de identidad.

Este consejo fracasa en el momento que lamentas lo que has hecho o te ha pasado, cuando deseas una segunda oportunidad. Pero como hemos aprendido en el capítulo 4, hay maneras de reconciliarte contigo mismo, sin engaños, con los fracasos del pasado. En primer lugar, existe vida nueva. Si aquellos a quienes amas no existieran a no ser por tus errores, entonces tienes razones para estar contento de haber cometido esos errores. En segundo lugar, está la aversión al riesgo. Cuando imaginas empezar de nuevo, ten en mente los múltiples caminos posibles, la inmensa incertidumbre, en contraposición con la historia que conoces. ¿Vale la pena el riesgo contrafactual? En tercer lugar, existe un vínculo con ciertos aspectos concretos: la intrincada trama de aquello que es importante en tu vida. Es esta plenitud lo que deberías comparar con el veredicto abstracto que afirma que las cosas podrían haber sido mejores.

Si la mediana edad es un momento para evaluar el pasado, también es el momento para hacer frente a los límites del futuro. Has llegado a «la cima de la colina, y el camino por delante es la ladera descendente con el final del trayecto a la vista».² El capítulo 5 abordaba la finitud de la vida humana con herramientas filosóficas. En primer lugar, existe una actitud de neutralidad temporal: dar el mismo peso a las ganancias del pasado y del futuro. Si adoptas este punto de vista, las privaciones de estar muerto no son peores que las de quienes aún no han sido concebidos. En segundo lugar, desear los beneficios de la inmortalidad es querer algo que está más allá de la condición humana. Es como desear la capacidad de volar: un poder que tiene sentido envidiar, pero cuya ausencia no deberías lamentar. Lo que queda es la relación contigo mismo: un reconocimiento del valor y el deseo de que sea preservado. Por lo tanto, medio argumento para acercarse a la mediana edad. ¿Puedes separar el vínculo de la preocupación, lamentar tu propia mortalidad de antemano, abandonar la necesidad de vivir para siempre, mientras conservas el deseo de una vida mejor?

El reto más esquivo de la mediana edad no es lidiar con el pasado o el futuro, sino con el vacío del presente, la sensación de que la satisfacción se

aplaza o se queda atrás, de que esforzarse incesantemente es autodestructivo. Nuestro capítulo final ha localizado este malestar en un fallo estructural en la persecución de proyectos. Los proyectos son télicos: su objetivo es llegar a estados terminales. Implicarse en ellos de manera exitosa supone concluirlos, eliminando así significado de tu vida. La solución formulada en el capítulo 6 es hacer una mayor inversión en actividades atélicas, aquellas que no tienen punto final o agotamiento —actividades como dar un paseo, pasar tiempo con los amigos, apreciar el arte o la naturaleza, cuidar de los hijos o trabajar duro—. Puede que no haya cambios en lo que haces de un día para otro. Pero es suficiente ajustar tu actitud, lo que amas: no solo valorar los proyectos, sino el proceso de criar a los niños, mantener las amistades, hacer tu trabajo. Desde fuera, las cosas pueden parecer iguales, pero son profundamente distintas. Si valoras el proceso, consigues lo que quieres ahora mismo; y tu implicación no agota su valor. Una cosa que aprendemos de la práctica de la meditación es cómo prestar atención al presente: apreciar el valor de lo atélico entre la rutilante atracción de los objetivos alcanzables. Es el *mindfulness* en acción.

Es una ironía que en un libro de autoayuda la primera regla sea preocuparte por algo que no seas tú mismo. ¡Lee el libro, pero hazlo por interés en la temporalidad de la vida, no para mejorar como persona! De acuerdo con la paradoja del egoísmo, esta ironía afecta a la propia autoayuda, que explota un motivo que dificulta su objetivo. Es fácil desconfiar de la obsesión por uno mismo y del egoísmo que conforman todo este asunto. A veces, yo me siento así respecto a este libro. ¿En qué medida la crisis de la mediana edad es autocomplaciente, una adversidad cuya vivencia es en realidad un lujo?

Menos de lo que podríamos temer. Las cuestiones que he abordado afectan a casi todo el mundo, no solo a unos pocos privilegiados. Todos nos enfrentamos a la pérdida y la limitación, a los caminos que no tomamos, a las oportunidades perdidas; cometemos errores, sobrevivimos a las desgracias, vemos cómo nuestros esfuerzos fracasan; y al final, nos morimos. Mientras tanto, las actividades que tienen mayor significado para nosotros son télicas o atélicas, tanto si vivimos de manera precaria, estamos oprimidos o damos clases en el MIT. En cada caso, tu mentalidad puede ser más o menos télica, dirigida a objetivos. Puedes centrarte en un proyecto tras otro, una tarea tras

otra, o valorar, además, el proceso de la búsqueda, cualesquiera que sean los proyectos. Vivir el presente es tan fundamental para aquellos cuyas vidas son precarias o problemáticas como para cualquier otra persona.

Nuestra búsqueda empezó con el impulsivo sueño de Mill: su plan para la reforma social, su visión del éxito y su desesperación. Erradicar el sufrimiento innecesario es un objetivo noble, pero se dirige a necesidades sin las cuales estaríamos mejor. Su valor es meliorativo, no existencial. Debe haber algo más en la vida. Pero también es implacablemente télico. Cuando Mill preguntó cómo se sentiría si sus ambiciones se satisficieran, se imaginó un estado final, una utopía permanente en la que no tendría nada que hacer. El propósito de su vida había desaparecido.

Cuando luchamos por la justicia y un mundo mejor, necesitamos el poder ahora tanto como en cualquier otro momento. Centrarse en lo télico es también centrarse, con demasiada frecuencia, en la distancia y la precariedad de nuestros objetivos: erradicar la pobreza, el hambre, la guerra; erradicar los peores efectos del calentamiento global. En *El cuaderno de Bento*, su inclasificable ensayo ilustrado, el crítico de arte John Berger reflexiona sobre el activismo social de Arundhati Roy:

Toda protesta política profunda es un llamamiento a una justicia ausente, y va acompañada de la esperanza de que en el futuro se terminará restableciendo esta justicia; la esperanza, sin embargo, no es la *primera* razón para llevar a cabo la protesta. Protestamos porque no hacerlo sería demasiado humillante, demasiado reductor, demasiado terrible. Uno protesta (levantando barricadas, tomando las armas, haciendo una huelga de hambre, uniendo las manos, gritando, escribiendo) *a fin de preservar el momento presente*, al margen de lo que nos reserve el futuro (...). Una protesta no es principalmente un sacrificio hecho en aras de cierto futuro alternativo, más justo; una protesta constituye una redención inconsecuente, insignificante, del presente. El problema reside en cómo seguir viviendo con el adjetivo *inconsecuente* repetido una y otra vez.³

No hay una respuesta perfecta a esa pregunta: las consecuencias son importantes. Pero también lo son las acciones que nos abstraen de ellas. Al objetivo de una actividad télica, un futuro más justo, le corresponde el proceso atético de protestar por su ausencia. Hay significado en la protesta.

Todavía estoy trabajando en mi crisis de la mediana edad, aunque creo que veo la salida. Necesito escapar de la mentalidad télica, cultivar una orientación más atética. Tengo que aprender cómo estar en el momento. Es una perspectiva a la que se le puede dar un uso egoísta. Pero al igual que llena la vacuidad de la vida cotidiana, evita, también, la ansiedad de la inconsecuencia en los planes utópicos. Es una fuente de energía, concentración, plenitud, de fuerza para luchar por lo que sea que valga la pena, saber y apreciar el hecho de que ahora estás luchando por ello.

Agradecimientos

Por su apoyo y consejo durante la escritura de este libro, quiero dar las gracias a Arden Ali, David James Barnett, Dylan Bianchi, Alexandre Billon, Elena Bovay, Matt Boyle, Ben Bradley, Genie Brinkema, Sarah Buss, Alex Byrne, Rachel Cohen, Earl Conee, Lorenza D'Angelo, Jason D'Cruz, Steve Darwall, Brendan de Kenessey, Cian Dorr, Kevin Dorst, Jimmy Doyle, Nicole Dular, Steve Engstrom, Jess Enoch, Kathryn Geismar, Lyndal Grant, Donald Gray, Simone Gubar, Susan Gubar, Joshua Hancox, Caspar Hare, James Harold, Sally Haslanger, Zena Hitz, Harold Hodes, Brad Inwood, Abby Jaques, Anja Jauernig, Matthias Jenny, Shelly Kagan, John Keller, Simon Keller, Michael Kessler, Jim Klagge, Hilary Kornblith, Kris McDaniel, Sam Mitchell, Dick Moran, Dan Morgan, Jessica Moss, Daniel Muñoz, Evgenia Mylonaki, Richard Neer, Philip Nel, Hille Paakkunainen, Annalisa Paese, Japa Pallikkathayil, Steve Petersen, Philip Reed, Karl Schafer, Tamar Schapiro, Sam Scheffler, Suneil Setiya, Michael Smith, Jack Spencer, Amia Srinivasan, Jason Stanley, Daniel Star, Robert Steel, Galen Strawson, Judy Thomson, Katia Vavova, Benjamin Wald, Tom Wartenberg, Quinn White y Leo Zaibert; y a las audiencias de la Universidad de Toronto, la Universidad Johns Hopkins, el Union College, la Universidad de Tennessee, el Creighton Club, la Universidad Yale, el Mount Holyoke College, la Universidad Tulane, la Universidad de Pittsburgh y el Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT). Mis disculpas a quienes he olvidado.

Estoy especialmente agradecido a mi editor, Rob Tempio, cuyo entusiasmo y discernimiento han sido cruciales en todo momento. Brad Skow leyó cada capítulo, casi al mismo tiempo que los iba escribiendo. Sus juiciosas reacciones fueron un incentivo y una guía para terminar el libro. Andrew Miller fue el primer lector del primer borrador completo. Le estoy agradecido por su generosidad, su percepción y su sentido de lo real y lo ficticio en las hipótesis de la mediana edad. Ian Blecher me apoyó cuando lo necesité, además de procurarme sabios consejos sobre el estilo y la estructura;

debería haberlos seguido en mayor medida. Sara Ellenbogen hizo un trabajo maravilloso al editar el texto. Por último, mi agradecimiento a los lectores anónimos de galeradas, cuyos constructivos comentarios dieron lugar a cambios grandes y pequeños.

Y luego está Marah, que ha escuchado con indulgencia, y a veces con impaciencia, fragmento tras fragmento de un borrador tras otro, en cuyo instinto como escritora confío por completo, cuya prosa envidio, y que ha asumido un alto grado de implicación mientras trabajaba en su propio libro. Como escribió Mill sobre Harriet Taylor: «Sus cualidades intelectuales estaban al servicio de un carácter moral que era a la vez el más noble y más equilibrado que jamás he encontrado en mi vida». Soy afortunado de compartir con ella la mediana edad. Gracias por todo, Marah. Por el segundo acto.

«Pero huye entretanto, huye irreparablemente el tiempo.»

VIRGILIO

Desde LIBROS DEL ASTEROIDE queremos agradecerle el tiempo que ha dedicado a la lectura de *En mitad de la vida*.

Esperamos que el libro le haya gustado y le animamos a que, si así ha sido, lo recomiende a otro lector.

Al final de este volumen nos permitimos proponerle otros títulos de nuestra colección.

Queremos animarle también a que nos visite en www.librosdelasteroide.com, en [@LibrosAsteroide](https://www.facebook.com/librosdelasteroide) o en www.facebook.com/librosdelasteroide, donde encontrará información completa y detallada sobre todas nuestras publicaciones y podrá ponerse en contacto con nosotros para hacernos llegar sus opiniones y sugerencias.

Le esperamos.



Notas

INTRODUCCIÓN

1. Joseph Telushkin, *Hillel: If Not Now, When?*, Nueva York: Schocken, 2010, pág. 18.
2. Aaron Garrett, «Seventeenth-Century Moral Philosophy: Self-Help, Self-Knowledge, and the Devil's Mountain», *Oxford Handbook of the History of Ethics*, ed. Roger Crisp, Oxford: Oxford University Press, 2013, págs. 230-279.

CAPÍTULO 1: UNA BREVE HISTORIA DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD

Dos libros recomendables sobre la historia y la filosofía de la mediana edad son *Middle Age* [La mediana edad], de Christopher Hamilton (Durham: Acumen, 2009), y *In Our Prime: The Invention of Middle Age* [En nuestra plenitud: la invención de la mediana edad], de Patricia Cohen (Nueva York: Scribner, 2012).

1. Philip Larkin, «Annus Mirabilis», *Collected Poems*, ed. Anthony Thwaite, Londres: Faber & Faber, 2003, pág. 146. Edición citada: «Annus Mirabilis», *Poesía reunida* (Damià Alou y Marcelo Cohen, trads.), Barcelona: Lumen, 2014.
2. Elliott Jaques, «Death and the Mid-Life Crisis», *International Journal of Psychoanalysis* 46 (1965), págs. 502-514.
3. Jaques, «Death and the Mid-Life Crisis», pág. 506.

4. *American Beauty*, dirigida por Sam Mendes, Burbank: Warner Brothers, 1999.
5. John Williams, *Stoner*, Nueva York: New York Review Books, 2003, pág. 181. Edición citada: *Stoner* (Antonio Díez Fernández, trad.), Santa Cruz de Tenerife: Baile del Sol, 2011.
6. Albert Camus, *The Myth of Sisyphus*, Londres: Penguin, 2000, pág. 13. Edición citada: *El mito de Sísifo* (Luis G. Echevarri, trad.), Madrid: Alianza, 1996.
7. H. G. Wells, *The History of Mr. Polly*, Londres: Thomas Nelson, 1910. Edición en castellano: *La historia del señor Polly* (Rafael Santervás, trad.), Barcelona: Espasa, 2004.
8. Philippe Ariès, *Western Attitudes toward Death*, Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1974, págs. 42-44. Edición en castellano: *Historia de la muerte en Occidente desde la Edad Media hasta nuestros días* (Paco Carbajo Molina y Richard Perrín, trads.), Barcelona: Acanalado, 2005.
9. Dante Alighieri, *Inferno*, trad. Robert Pinsky, Nueva York: Farrar, Straus and Giroux, 1994, pág. 3. Edición citada: *Divina Comedia* (Carlos Alvar, Abilio Echevarría Pagola, trads.), Madrid: Alianza, 2017.
10. Mary Dove, *The Perfect Age of Man's Life*, Cambridge: Cambridge University Press, 1986, pág. 28.
11. Jane Polden, *Regeneration: Journey through the Mid-Life Crisis*, Londres: Continuum, 2002, pág. 7.
12. James Hollis, *The Middle Passage*, Toronto: Inner City Books, 1993, pág. 54.

13. Edmund Bergler, *The Revolt of the Middle-Aged Man*, Nueva York: A. A. Wyn, 1954.
14. Daniel J. Levinson, *The Seasons of a Man's Life*, Nueva York: Ballantine, 1978.
15. Roger L. Gould, *Transformations: Growth and Change in Adult Life*, Nueva York: Simon and Schuster, 1978.
16. Gail Sheehy, *Passages*, Nueva York: Ballantine, 1976. Edición en castellano: *Las crisis de la edad adulta* (Iris Menéndez Sallés, trad.), Barcelona: Grijalbo, 1987.
17. Erik H. Erikson, *Childhood and Society*, Nueva York: Norton, 1950. Edición en castellano: *Infancia y sociedad* (Noemí Rosenblatt, trad.), Barcelona: Paidós, 1983.
18. Barbara Fried, *The Middle-Age Crisis*, Nueva York: Harper & Row, 1967, pág. vii.
19. Joseph Heller, *Something Happened*, Nueva York: Knopf, 1974; Doris Lessing, *The Summer before the Dark*, Londres: Jonathan Cape, 1973. Edición en castellano: *Algo ha pasado* (Lucrecia Moreno, trad.), Barcelona: El Aleph, 2013; *El último verano de Mrs. Brown* (Francesc Parcerisas, trad.), Barcelona: Seix Barral, 1974.
20. Orville G. Brim, Carol D. Ryff y Ronald D. Kessler, «The MIDUS National Survey: An Overview», *How Healthy Are We? A National Study of Well-Being at Midlife*, eds. Orville G. Brim, Carol D. Ryff y Ronald D. Kessler, Chicago: University of Chicago Press, 2004, págs. 1-36, 22.
21. Brim, Ryff y Kessler, «The MIDUS National Survey», pág. 22.

22. Elaine Wethington, Hope Cooper y Carolyn Homes, «Turning Points in Midlife», *Stress and Adversity over the Life Course: Trajectories and Turning Points*, eds. Ian H. Gotlib y Blair Wheaton, Cambridge: Cambridge University Press, 1997, págs. 215-231.
23. Carolyn M. Aldwin y Michael R. Levenson, «Stress, Coping, and Health at Midlife: A Developmental Perspective», *Handbook of Midlife Development*, ed. Margie E. Lachman, Nueva York: Wiley, 2001, págs. 188-215, 188.
24. Jutta Heckhausen, «Adaptation and Resilience in Midlife», *Handbook of Midlife Development*, ed. Margie E. Lachman, Nueva York: Wiley, 2001, págs. 345-394, 345.
25. Susan K. Whitbourne, *The Search for Fulfillment*, Nueva York: Ballantine, 2010, págs. 160-168.
26. George Miller Beard, *American Nervousness*, Nueva York: Putnam, 1881.
27. David Blanchflower y Andrew Oswald, «Is WellBeing U-Shaped over the Life Cycle?» *Social Science & Medicine* 66 (2008), págs. 1733-1749.
28. Terence Cheng, Nattavudh Powdthavee y Andrew J. Oswald, «Longitudinal Evidence for a Midlife Nadir in Human Well-Being: Results from Four Data Sets», *Economic Journal*, 127 (2017), págs. 126-142.
29. Alexander Weiss, James E. King, Miho Inoue-Murayama, Tetsuro Matsuzawa y Andrew J. Oswald, «Evidence for a Midlife Crisis in Great Apes Consistent with the U-shape in Human Well-Being», *Proceedings of the National Academy of Sciences* 109 (2012), págs. 19949-19952.
30. Hannes Schwandt, «Why So Many of Us Experience a Midlife Crisis», *Harvard Business Review*, 20 de abril de 2015, <https://hbr.org/2015/04/why-somany-of-us-experience-a-midlife-crisis>.

31. Susan K. Whitbourne, Taylor R. Lewis y Seth J. Schwartz, «Meaning in Life and Subjective WellBeing across Adult Age Groups», artículo presentado en la Convención Anual de la Asociación Estadounidense de Psicología de 2015.
32. Jaques, «Death and the Mid-Life Crisis», pág. 504.
33. Richard M. Ryan y Edward L. Deci, «On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being», *Annual Review of Psychology* 52 (2001), págs. 141-166.
34. Immanuel Kant, *Critique of Pure Reason*, trad. Paul Guyer y Allen W. Wood, Cambridge: Cambridge University Press, 1998, A805/B833. Edición citada: *Crítica de la razón pura* (Pedro Ribas Ribas, trad.), Barcelona: Taurus, 2005.
35. Aristóteles, *Nicomachean Ethics*, trad. W. D. Ross y Lesley Brown, Oxford: Oxford University Press, 2009, 1100a10-1101b9. Edición citada: *Ética a Nicómaco* (José Luis Calvo Martínez, trad.), Madrid: Alianza, 2005.
36. Sheehy, *Passages*, pág. 401.
37. Blanchflower y Oswald, «Is Well-Being U-Shaped?», pág. 1741.

CAPÍTULO 2: ¿ESTO ES TODO LO QUE HAY?

Una edición amena de *Ética a Nicómaco* es la de Oxford World's Classics, traducida originalmente por W. D. Ross y revisada por Lesley Brown (Oxford: Oxford University Press, 2009). Para pensar sobre Aristóteles y la finalidad, me he valido de dos ensayos de Christine Korsgaard, «Aristotle and Kant on the Source of Value» [Aristóteles y Kant sobre la fuente de valor] y «Two Distinctions in Goodness» [Dos distinciones en la bondad], ambos reeditados

en *Creating the Kingdom of Ends* [Creando el reino de los fines](Cambridge: Cambridge University Press, 1996); de «Aristotle on the Ideal Life» [Aristóteles sobre la vida ideal], de Gavin Lawrence (*Philosophical Review* 102 [1993], págs. 1-34); y de *Happy Lives and the Highest Good* [Vidas felices y el bien supremo], de Gabriel Richardson Lear (Princeton: Princeton University Press, 2004). El capítulo 3 del libro de John Cooper, *Pursuits of Wisdom* [La búsqueda de la sabiduría] (Princeton: Princeton University Press, 2012), ofrece una introducción más amplia a la ética de Aristóteles, situándole en un contexto clásico.

1. Jeremy Bentham, *A Fragment on Government*, Cambridge: Cambridge University Press, 1988, pág. 3. Edición citada: *Un Fragmento sobre el Gobierno* (Enrique Bocardo Crespo, trad.), Madrid: Tecnos, 2010.

2. Isaiah Berlin, «John Stuart Mill and the Ends of Life», *Four Essays on Liberty*, Oxford: Oxford University Press, 1990, pág. 175. Edición en castellano: *Cuatro ensayos sobre la libertad* (Belén Urrutia, Julio Bayón y Natalia Rodríguez Salmones, trads.), Madrid: Alianza, 1993.

3. John Stuart Mill, *Autobiography*, Londres: Penguin, 1989, pág. 112. Edición citada: *Autobiografía* (Carlos Mellizo, trad.), Madrid: Alianza, 2008.

4. Mill, *Autobiography*, pág. 145.

5. Mill, *Autobiography*, págs. 184, 147.

6. Mill, *Autobiography*, pág. 148.

7. Mill, *Autobiography*, págs. 116-117.

8. Mill, *Autobiography*, pág. 117.

9. Joseph Butler, *Five Sermons*, ed. Stephen Darwall, Indianapolis: Hackett, 1983.
10. «Beheaded Syrian Scholar Refused to Lead Isis to Hidden Palmyra Antiquities», *The Guardian*, 19 de agosto de 2015.
11. Larissa MacFarquhar, *Strangers Drowning*, Nueva York: Penguin, 2015, págs. 189-191.
12. Jackie Robinson, *I Never Had It Made*, con Alfred Duckett, Nueva York: Putnam, 1972, pág. 266.
13. Aristóteles, *Nicomachean Ethics*, trad. W. D. Ross y Lesley Brown, Oxford: Oxford University Press, 2009, 1094a20-22. Edición citada: *Ética a Nicómaco* (José Luis Calvo Martínez, trad.), Madrid: Alianza, 2005.
14. W. H. Auden, *Prose, Volume II: 1939-1948*, ed. Edward Mendelson, Princeton: Princeton University Press, 2002, pág. 347.
15. Lev Tolstói, «A Confession», *A Confession and Other Religious Writings*, trad. Jane Kentish, Londres: Penguin, 1987, pág. 29. Edición citada: *Confesión* (Marta Rebón Rodríguez, trad.), Barcelona: Acantilado, 2008.
16. Tolstói, «Confession», pág. 30.
17. Mill, *Autobiography*, pág. 118.
18. James Anthony Froude, *Thomas Carlyle: A History of His Life in London, 1834-1881, Vol. II*, Nueva York: Charles Scribner's Sons, 1910, pág. 420.
19. Mill, *Autobiography*, pág. 121.
20. Mill, *Autobiography*, pág. 122.

21. William Wordsworth, «Ode: Intimations of Immortality from Recollections of Early Childhood», *Selected Poems*, ed. Stephen Gill, Londres: Penguin, 2004, págs. 157-163, 163. Edición citada: «Insinuaciones de inmortalidad por recuerdos de la temprana niñez», *Poetas románticos ingleses* (José María Valverde y Leopoldo Panero, trads.), Barcelona: BackList, 2010.
22. Mill, *Autobiography*, pág. 121.
23. Mill, *Autobiography*, pág. 122.
24. Mill, *Autobiography*, pág. 121.
25. Mill, *Autobiography*, pág. 121.
26. Aristóteles, *Nicomachean Ethics*, 1177b5-16.
27. Mill, *Autobiography*, pág. 120.
28. Aristóteles, *Nicomachean Ethics*, 1097a32-4, 1177b15-16.
29. Mill, *Autobiography*, pág. 121.
30. Aristóteles, *Nicomachean Ethics*, 1177b3-4.
31. Aristóteles, *Nicomachean Ethics*, 1097a33-5.
32. Aristóteles, *Nicomachean Ethics*, 1177b5-7.
33. Mill, *Autobiography*, pág. 121.
34. Mill, *Autobiography*, pág. 121.
35. Mill, *Autobiography*, pág. 120.

36. Arthur Schopenhauer, «On the Suffering of the World», *Essays and Aphorisms*, trad. R. J. Hollingdale, Londres: Penguin, 1970, págs. 41-50, 43. Edición citada: *Los dolores del mundo* (Mario de Oz, trad.), Madrid: Sequitur, 2009.
37. Aristóteles, *Eudemean Ethics*, trad. Anthony Kenny, Oxford: Oxford University Press, 2013, 1245a20-22. Edición en castellano: *Ética eudemia* (Julio Pallí Bonet, trad.), Madrid: Gredos, 2011.
38. Mill, *Autobiography*, pág. 121.
39. Aristóteles, *Nicomachean Ethics*, 1178b11-17.
40. Aristóteles, *Nicomachean Ethics*, 1177b32-1178a2.
41. Wordsworth, «Ode: Intimations of Immortality», pág. 158.
42. George Orwell, *Collected Essays, Journalism and Letters, Volume IV: 1945-1950*, eds. Sophia Orwell y Ian Angus, Londres: Mariner Books, 1971, pág. 515.

CAPÍTULO 3: PERDERSE COSAS

Las explicaciones filosóficas de la inconmensurabilidad incluyen *Plural and Conflicting Values* [Valores plurales y opuestos], de Michael Stocker (Oxford: Oxford University Press, 1992), y «Monism, Pluralism, and Rational Regret» [Monismo, pluralismo y el arrepentimiento racional], de Thomas Hurka (*Ethics* 106 [1996], págs. 555-575), los cuales conforman el enfoque que adopto aquí. (La terminología es bastante inconsistente: no todo el mundo define «inconmensurable» como he hecho yo.) Sobre el valor de las opciones, el mérito es de Gerald Dworkin y su ensayo «Is More Choice Better Than Less?» [¿Tener más opciones es mejor que tener menos?] (*Midwest Studies in*

Philosophy 7 [1982], págs. 47-61), que inspiró el argumento que relaciono con Paul O'Rourke, Reggie Perrin y el hombre del subsuelo. Además de filosofía, recomiendo las novelas mencionadas en este capítulo, incluso aquellas de las que no he logrado hablar.

1. Richard Russo, *Straight Man*, Nueva York: Random House, 1997; Saul Bellow, *Herzog*, Nueva York: Viking, 1964; Richard Yates, *Revolutionary Road*, Nueva York: Little, Brown, 1961. Edición en castellano: *Herzog*, (Rafael Vázquez Zamora, trad.), Barcelona: Debolsillo, 2009; *Vía revolucionaria* (Luis Murillo Fort, trad.), Madrid: Alfaguara, 2008.

2. Oficina de Estadísticas Laborales de Estados Unidos, <http://www.bls.gov/news.release/pdf/nlsoy.pdf>.

3. William Styron, *Sophie's Choice*, Nueva York: Random House, 1979. Edición en castellano: *La decisión de Sophie* (Antoni Pigrau, trad.), Barcelona: Belacqva, 2007.

4. Jean-Paul Sartre, *Existentialism Is a Humanism*, New Haven: Yale University Press, 2007, págs. 30-31. Edición en castellano: *El existencialismo es un humanismo* (Mari Carmen Llerena del Castillo, trad.), Barcelona: EDHASA, 2004.

5. Jeremy Bentham, *A Fragment on Government*, Cambridge: Cambridge University Press, 1988, pág. 3. Edición citada: *Un Fragmento sobre el Gobierno* (Enrique Bocado Crespo, trad.), Madrid: Tecnos, 2010.

6. John Stuart Mill, «Bentham», *Utilitarianism and Other Essays*, ed. Alan Ryan, Londres: Penguin, 1987, págs. 132-176, 173-174. Edición en castellano: *Bentham* (Carlos Mellizo, trad.), Madrid: Tecnos, 2013.

7. Platón, *Philebus*, trad. Dorothea Frede, Indianapolis: Hackett, 1993, 21c. Edición citada: *Filebo* (Ester Sánchez Millán, trad.), Madrid: Encuentro, 2011.

8. George Steiner, *Nostalgia for the Absolute*, Toronto: House of Anansi, 2004. Edición en castellano: *Nostalgia del absoluto* (María Tabuyo y Agustín López Tobajas, trads.), Madrid: Siruela, 2011.
9. Janet Maslin, «A Strikeout with Love and God», *The New York Times*, 16 de septiembre de 2014.
10. Fiódor Dostoievski, *Notes from Underground*, trad. Constance Garnett, Indianapolis: Hackett, 2009, pág. 11. Edición en castellano: *Memorias del subsuelo* (Bela Martinova, trad.), Madrid: Cátedra, 2003.
11. Joshua Ferris, *To Rise Again at a Decent Hour*, Nueva York: Little, Brown, 2014, pág. 21. Edición citada: *Levantarse otra vez a una hora decente* (Catalina Martínez Muñoz, trad.), Madrid: Alianza, 2015.
12. «Martin Amis's Big Deal Leaves Literati Fuming», *The New York Times*, 31 de enero de 1995. Amis cuenta la historia con detalle en *Experience: A Memoir*, Nueva York: Vintage, 2001. Edición en castellano: *Experiencia* (Jesús Zulaika Goicoechea, trad.), Barcelona: Anagrama, 2001.
13. Martin Amis, *The Information*, Nueva York: Vintage, 1995, pág. 30. Edición citada: *La información* (Benito Gómez Ibáñez, trad.), Barcelona: Anagrama, 2008.
14. Nora Ephron, *I Feel Bad about My Neck*, Nueva York: Knopf, 2008, pág. 124. Edición en castellano: *El cuello no engaña y otras reflexiones sobre ser mujer* (José Manuel Berástegui Rubio, trad.), Barcelona: Alba, 2009.
15. Ferris, *To Rise Again at a Decent Hour*, pág. 81.
16. Ferris, *To Rise Again at a Decent Hour*, pág. 42.
17. Gerald Dworkin, «Is More Choice Better Than Less?» *Midwest Studies in Philosophy* 7 (1982), págs. 47-61, 60.

18. Dostoievski, *Notes from Underground*, pág. 20.
19. David Nobbs, *The Death of Reginald Perrin*, Londres: Victor Gollancz, 1975; adaptado para la BBC1 como *The Fall and Rise of Reginald Perrin* [*Caída y auge de Reginald Perrin*], protagonizada por Leonard Rossiter. Edición citada: *Caída y auge de Reginald Perrin* (Julia Osuna Aguilar, trad.), Madrid: Impedimenta, 2012.
20. Nobbs, *Death of Reginald Perrin*, págs. 35-36.
21. Steven Wright, *I Have a Pony*, Warner Brothers B001VFM5ZG, 2009, CD.
22. Barry Schwartz, *The Paradox of Choice*, Nueva York: HarperCollins, 2004, pág. 125. Edición en castellano: *Por qué más es menos: la tiranía de la abundancia* (Gabriela Bustelo y Teresa Carretero López-Tello, trads.), Madrid: Taurus, 2005.
23. Schwartz, *Paradox of Choice*, capítulo 6.
24. Meghan Daum, *The Unspeakable*, Nueva York: Farrar, Straus and Giroux, 2014, pág. 88.

CAPÍTULO 4. RETROSPECCIÓN

Al crítico literario Andrew Miller le debo la apreciación de la importancia de Woolf en este caso. Las citas de los diarios de Woolf aparecen en su ensayo lírico, «The One Cake, the Only Cake» [El pastel, el único pastel] (*Michi-gan Quarterly Review* 51 [2012], págs. 167186). Los lectores de este libro deberían buscarlo. *The View from Here* [La perspectiva desde aquí], de R. Jay Wallace (Oxford: Oxford University Press, 2013), adopta una mirada provocativa e interesante frente a las éticas del afecto y el remordimiento, siguiendo los pasos de Robert Adams. Se puede hallar un tratamiento más

detallado de los puntos de vista desarrollados en este capítulo en mis artículos «Retrospection» [Retrospección] (*Philosophers' Imprint* 16 [2016], págs. 1-15) y «The Ethics of Existence» [La ética de la existencia] (*Philosophical Perspectives* 28 [2014], págs. 291-301).

1. Richard Ford, *The Sportswriter*, Nueva York: Vintage, 1995, pág. 4. Edición citada: *El periodista deportivo* (Isabel Núñez y José Aguirre, trads.), Barcelona: Anagrama, 2015.

2. William Faulkner, *Requiem for a Nun*, Nueva York: Vintage, 2012, pág. 73.

3. R. Jay Wallace, *The View From Here: On Affirmation, Attachment, and the Limits of Regret*, Oxford: Oxford University Press, 2013, págs. 98-99.

4. Janet Landman, *Regret: The Persistence of the Possible*, Oxford: Oxford University Press, 1993, págs. 93-94.

5. Landman, *Regret*, pág. 93.

6. David Foster Wallace, *The Pale King*, Nueva York: Little, Brown, 2011, pág. 546. Edición citada: *El rey pálido* (Javier Calvo, trad.), Barcelona: Random House, 2011.

7. Hanif Kureishi, *Intimacy*, Londres: Faber & Faber, 1999, pág. 4. Edición citada: *Intimidad* (Mauricio Bach Juncadella, trad.), Barcelona: Anagrama, 2005.

8. Larissa MacFarquhar, «How to Be Good», *New Yorker*, 5 de septiembre de 2011, págs. 43-53.

9. Derek Parfit, «Rights, Interests, and Possible People», *Moral Problems in Medicine*, eds. Samuel Gorovitz *et al.*, Nueva York: Prentice Hall, 1976, págs. 369-375.

10. Wallace, *View From Here*, págs. 75-77.
11. Wallace, *View From Here*, pág. 251, aunque en su lugar cita una guerra ficticia.
12. James Gleick, *Chaos: Making a New Science*, Londres: Penguin, 1988. Edición en castellano: *Caos: la creación de una ciencia* (J.A. Gutiérrez-Larraya, trad.), Barcelona: Crítica, 2012.
13. *The Diary of Virginia Woolf, Volume 2: 1920-1924*, ed. Anne Olivier Bell, San Diego: Harcourt Brace, 1978, pág. 221.
14. *The Diary of Virginia Woolf, Volume 3: 1925-1930*, ed. Anne Olivier Bell, San Diego: Harcourt Brace, 1980, pág. 217. Edición en castellano: *Diarios 1925-1930* (Maribel de Juan Guyatt, trad.), Madrid: Siruela, 2003.
15. Virginia Woolf, *To the Lighthouse*, San Diego: Harcourt Brace, 1981, págs. 68-69. Edición citada: *Al faro* (Miguel Temprano García, trad.), Barcelona: Lumen, 2013.
16. Robert Adams, «Existence, Self-Interest, and the Problem of Evil», *Noûs* 13 (1979), págs. 53-65, 64.
17. Platón, *Protagoras*, trad. Stanley Lombardo y Karen Bell, Indianapolis: Hackett, 1992, 358d. Edición citada: *Protágoras, Gorgias y Menón* (Óscar Martínez García, trad.), Madrid: Edaf, 2007.
18. Herbert A. Simon, «Rational Choice and the Structure of the Environment», *Psychological Review* 63 (1956), págs. 129-138.
19. Barry Schwartz, *The Paradox of Choice*, Nueva York: HarperCollins, 2004, capítulo 4. Edición en castellano: *Por qué más es menos: la tiranía de la abundancia* (Gabriela Bustelo y Teresa Carretero Lopez-Tello, trads.), Madrid: Taurus, 2005.

20. Immanuel Kant, *Groundwork of the Metaphysics of Morals*, trad. Mary Gregor, Cambridge: Cambridge University Press, 1998, págs. 46-47. Edición citada: *Fundamentación de la metafísica de las costumbres* (Roberto Rodríguez Aramayo, trad.), Madrid: Alianza, 2012.
21. Michael Bratman, *Intention, Plans, and Practical Reason*, Cambridge: Harvard University Press, 1987, págs. 23-27.
22. Iris Murdoch, *The Sovereignty of Good*, Nueva York: Routledge, 2001, pág. 45. Edición citada: *La soberanía del bien* (Ángel Domínguez Hernández, trad.), Madrid: Caparrós, 2001.
23. Virginia Woolf, «Modern Fiction», *The Common Reader*, San Diego: Harcourt Brace, 1984, págs. 146-154, 150. Edición citada: *El lector común* (Daniel Nisa Cáceres, trad.), Barcelona: Lumen, 2009.
24. Kureishi, *Intimacy*, pág. 50.
25. Thomas Gray, «Ode on a Distant Prospect of Eton College», *The Complete Poems of Thomas Gray*, eds. H. W. Starr y J. R. Hendrikson, Oxford: Oxford University Press, 1966, pág. 10.

CAPÍTULO 5: ALGO QUE DESEAR

Conocí el pasaje de Beauvoir por el libro de Susan Neiman *Why Grow Up?* [¿Por qué crecer?] (Londres: Penguin, 2014), que es una exploración filosófica de la edad adulta. *Cómo vivir*, de Sarah Bakewell (Barcelona: Ariel, 2014), es una excelente introducción a la crisis de la mediana edad de Montaigne y a las muchas respuestas que dio a la pregunta que planteó. Acerca del miedo a la muerte, recomiendo tres ensayos de filósofos: «Death» [La muerte], de Thomas Nagel (en *Mortal Questions* [Cambridge: Cambridge University Press, 1991], pág. 1-10), «Disappointment, Sadness, and Death»

[Decepción, tristeza y muerte], de Kai Draper (*Philosophical Review* 108 [1999], págs. 387-414) y «Fear, Death, and Confidence» [Miedo, muerte y confianza], de Samuel Scheffler (en *Death and the Afterlife*, ed. Niko Kolodny [Oxford: Oxford University Press, 2013], págs. 83-110). De Draper, tomo el argumento sobre la inmortalidad y el deseo excesivo, la idea de que el miedo a la muerte tiene más de una fuente y la relevancia del apego y la pérdida. Voy más allá que él cuando establezco una conexión con el duelo y la dignidad de la vida humana, y exploro el apego a nosotros mismos.

1. Simone de Beauvoir, *Force of Circumstance*, trad. Richard Howard, Nueva York, NY: Putnam, 1965, pág. 658. Edición en castellano: *La fuerza de las cosas* (Elena Rius, trad.), Barcelona: Edhasa, 1987.
2. Simone de Beauvoir, *The Second Sex*, trad. H. M. Parshley, Londres: Jonathan Cape, 1953, pág. 267. Edición en castellano: *El segundo sexo* (Alicia Matorell Linares, trad.), Madrid: Cátedra, 2015.
3. Miranda Fricker, «Life-Story in Beauvoir's Memoirs», *Cambridge Companion to Simone de Beauvoir*, ed. Claudia Card, Cambridge: Cambridge University Press, 2003, págs. 208-227.
4. Madeleine Gobeil, «Simone de Beauvoir: An Interview», *Paris Review* 35 (1965), págs. 23-40, 36.
5. Gobeil, «Simone de Beauvoir: An Interview», pág. 37.
6. Beauvoir, *Force of Circumstance*, pág. 658.
7. Elliott Jaques, «Death and the Mid-Life Crisis», *International Journal of Psychoanalysis* 46 (1965), págs. 502-514, 506.
8. Jaques, «Death and the Mid-Life Crisis», pág. 506.

9. Michel de Montaigne, «To Philosophize Is to Learn How to Die», *The Complete Essays*, trad. M. A. Screech, Londres: Penguin, 2003, págs. 89-108. Edición en castellano: «De cómo filosofar es aprender a morir», *Ensayos completos* (Almudena Montojo Micó, trad.), Madrid: Cátedra, 2013.
10. Michel de Montaigne, «On Physiognomy», *The Complete Essays*, trad. M. A. Screech, Londres: Penguin, 2003, págs. 1173-1206, 1190. Edición citada: «De la fisionomía», *Ensayos completos* (Almudena Montojo Micó, trad.), Madrid: Cátedra, 2013.
11. Epicuro, «Letter to Menoeceus», *Epicurus: The Extant Remains*, trad. Cyril Bailey, Oxford: Oxford University Press, 1926, págs. 82-93, 85. Edición citada: «Carta a Meneceo», *Filosofía para la felicidad* (Carlos García Gual, trad.), Madrid: Errata Naturae, 2013.
12. Irvin D. Yalom, *Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death*, San Francisco: Jossey-Bass, 2008, págs. 78-79. Edición en castellano: *Mirar al sol* (Agustín Pico Estrada, trad.), Buenos Aires: Emecé, 2008.
13. Stephen Greenblatt, *The Swerve: How the World Became Modern*, Nueva York: Norton, 2011, págs. 54-55. Edición en castellano: *El giro* (Joan Rabassada Gascón y Teófilo de Lozoya Elzdordía, trads.), Barcelona: Crítica, 2014.
14. Lucrecio, *On the Nature of Things*, trad. Martin Ferguson Smith, Indianapolis: Hackett, 2001, libro III, págs. 972-977. Edición citada: *La naturaleza* (Francisco Socas Gavilán, trad.), Madrid: Gredos, 2003.
15. Vladimir Nabokov, *Speak, Memory: An Autobiography Revisited*, Nueva York: Vintage, 1989, pág. 19. Edición citada: *Habla, memoria* (Enrique Murillo, trad.), Barcelona: Anagrama, 1998.
16. Nabokov, *Speak, Memory*, pág. 19.

17. Yalom, *Staring at the Sun*, págs. 81-82.
18. Derek Parfit, *Reasons and Persons*, Oxford: Oxford University Press, 1984, págs. 165-166. Edición en castellano: *Razones y personas* (Mariano Rodríguez González, trad.), Madrid: A. Machado, 2005.
19. Parfit, *Reasons and Persons*, pág. 165.
20. Anthony Brueckner y John Martin Fischer, «Why Is Death Bad?», *Philosophical Studies*, 50 (1986), págs. 213-221.
21. Parfit, *Reasons and Persons*, págs. 175-176.
22. Parfit, *Reasons and Persons*, pág. 175.
23. Miguel de Unamuno, *The Tragic Sense of Life in Men and Nations*, trad. Anthony Kerrigan, Princeton: Princeton University Press, 1972, pág. 51. Edición en castellano: *Del sentimiento trágico de la vida*, Madrid: Alianza, 2013.
24. Bernard Williams, «The Makropulos Case: Reflections on the Tedium of Immortality», *Problems of the Self*, Cambridge: Cambridge University Press, 1973, págs. 82-100.
25. Martha Nussbaum, «Mortal Immortals: Lucretius on Death and the Voice of Nature», *Philosophy and Phenomenological Research* 50 (1989), págs. 303-351, 335-343; Samuel Scheffler, «Fear, Death, and Confidence», *Death and the Afterlife*, ed. Niko Kolodny, Oxford: Oxford University Press, 2013, págs. 83-110.
26. Gobeil, «Simone de Beauvoir: An Interview», pág. 37.
27. Stephen Mitchell, *Gilgamesh: A New English Version*, Nueva York: Free Press, 2006, pág. 159. Edición en castellano: *Gilgamesh* (Javier Alonso

López y Stephen A. Mitchell, trads.), Madrid: Alianza, 2008.

28. Philip Larkin, «Aubade», *Collected Poems*, ed. Anthony Thwaite, Londres: Faber & Faber, 2008, págs. 190-191, 190. Edición citada: «Albada», *Poesía reunida* (Damià Alou y Marcelo Cohen, trads.), Barcelona: Lumen, 2014.

CAPÍTULO 6: VIVIR EL PRESENTE

Si solo vas a atender a una de las recomendaciones que hago en este libro, que sean los monólogos de Stewart Lee, cuyo espectáculo de 2009 *If You Prefer a Milder Comedian, Please Ask for One* [Si prefiere un cómico más moderado, solicite uno por favor] (dirigido por Tim Kirkby [Nueva York: Comedy Central, 2010], DVD) es una profunda investigación sobre la memoria, la nostalgia y la mediana edad. A los espectadores no británicos puede que se les escapen algunas referencias. Quizá sea más accesible, pero igualmente brillante, la tercera temporada de *Stewart Lee's Comedy Vehicle* [El vehículo para la comedia de Stewart Lee] (dirigida por Tim Kirkby [Londres: Awkward Films, 2014], DVD). Sobre Schopenhauer, prueba con *Essays and Aphorisms* [Ensayos y aforismos], editado por R. J. Hollingdale (Londres: Penguin, 1970), que es una selección de *Parerga y Paralipómena*. Entre las introducciones filosóficas al budismo están *Philosophy of the Buddha* [La filosofía de Buda], de Christopher Gowans (Nueva York: Routledge, 2003), y *Buddhism as Philosophy* [El budismo como filosofía], de Mark Siderits (Indianapolis: Hackett, 2007). *The Scientific Buddha*, [El Buda científico], de Donald J. Lopez (New Haven: Yale University Press, 2012), es una entretenida y exhaustiva polémica contra las apropiaciones laicas de la tradición budista. Sobre la idea de una vida significativa, recomiendo el conciso e interesante libro de Susan Wolf, *Meaning in Life and Why It Matters* [El sentido de la vida y por qué es importante] (Princeton: Princeton University Press, 2010). Por último, pero no menos importante, una buena manera de introducirse en el *mindfulness* es a través de las meditaciones

guiadas que ofrece el Mindful Awareness Research Center de la Universidad de California, en Los Ángeles, que están disponibles de forma gratuita en iTunes.

1. Stewart Lee, «Shilbottle», *Stewart Lee's Comedy Vehicle*, 3.^a temporada, episodio 1, dirigido por Tim Kirkby, emitido el 1 de marzo de 2014, Londres: Awkward Films, 2014, DVD.

2. David E. Cartwright, *Schopenhauer: A Biography*, Cambridge, Cambridge University Press, 2010, págs. 32-33.

3. Cartwright, *Schopenhauer*, pág. 78.

4. Cartwright, *Schopenhauer*, pág. 88.

5. Cartwright, *Schopenhauer*, pág. 236.

6. Arthur Schopenhauer, *The World as Will and Representation, Volume I*, trad. E. F. J. Payne, Nueva York: Dover, 1969, pág. 312. Edición en castellano: *El mundo como voluntad y representación* (Pilar López de Santa María Delgado, trad.), Madrid: Trotta, 2003.

7. Bernard Comrie, *Aspect*, Cambridge: Cambridge University Press, 1976, §2.2.

8. Aristóteles, *Metaphysics* 9.6, 1048b18-34, según la traducción en Aryeh Kosman, *The Activity of Being*, Cambridge: Harvard University Press, 2013, pág. 40. Edición citada: *Metafísica* (Tomás Calvo Martínez, trad.), Madrid: Gredos, 1994.

9. Kosman, *Activity of Being*, pág. 67.

10. Schopenhauer, *World as Will and Representation, Volume I*, pág. 196.

11. Max Weber, *The Protestant Ethic and the Spirit of Capitalism*, Londres: Penguin, 2002. Edición en castellano: *La ética protestante y el espíritu del capitalismo* (Jorge Navarro Pérez, trad.), Madrid: Akal, 2013.
12. Rachel Cusk, *Outline*, Londres: Vintage, 2015, págs. 99-100. Edición citada: *A contraluz* (Marta Alcaraz, trad.), Barcelona: Libros del Asteroide, 2016.
13. Lev Tolstói, *Anna Karenina*, trad. Louis y Aylmer Maude, Oxford: Oxford University Press, 1998, pág. 462. Edición citada: *Anna Karénina* (Víctor Gallego, trad.), Barcelona: Alba, 2010.
14. Bernard Williams, «Persons, Character, and Morality», *Moral Luck*, Cambridge: Cambridge University Press, 1981, págs. 1-19, 5, 7.
15. Aristóteles, *Metaphysics* 9.6, 1048b18-34, según la traducción en Kosman, *Activity of Being*, pág. 40.
16. Cusk, *Outline*, pág. 123.
17. Rabí Najmán (1772-1810), según se cita en Martin Buber, *The Tales of Rabbi Nachman*, Amherst: Humanity Books, 1988, pág. 35.
18. Cartwright, *Schopenhauer*, págs. 266-269.
19. Cartwright, *Schopenhauer*, págs. 273-274.
20. *Bhagavad Gita*, traducido por Laurie L. Patton, Londres: Penguin, 2008, pág. 29. Edición citada: *Bhagavad Gita*, (José Barrio Gutiérrez, trad.), Madrid: Edaf, 2005.
21. Donald J. Lopez, *The Scientific Buddha*, New Haven: Yale University Press, 2012, pág. 59.

22. Lopez, *Scientific Buddha*, págs. 84, 87.
23. Bhikkhu Bodhi, *The Noble Eightfold Path*, Onalaska: Pariyatti, 2006, págs. 108-110; Bhante Gunaratana, *Mindfulness in Plain English* (Boston: Wisdom, 2002), pág. 138. Edición en castellano: *La liberación del sufrimiento* (Basilio Norberto Tucci Romero y Almudena Haurie Mena, trads.), Madrid: Librería Argentina, 2007; *El libro del mindfulness* (David González Raga y Fernando Mora Zahonero, trads.), Barcelona: Kairós, 2012.
24. Gilbert Ryle, *The Concept of Mind*, Londres: Penguin, 2000, pág. 15. Edición en castellano: *El concepto de lo mental* (Eduardo Rabassi, trad.), Barcelona: Paidós, 2005.
25. Georg Lichtenberg, *The Waste Books*, ed. R. J. Hollingdale, Nueva York: New York Review Books, 2000, cuaderno K, págs. 18, 190.
26. Alan Watts, *The Wisdom of Insecurity*, Nueva York: Vintage, 2011, pág. 49. Edición citada: *La sabiduría de la inseguridad* (Jordi Fibla, trad.), Barcelona: Kairós, 2001.
27. Watts, *Wisdom of Insecurity*, pág. 84.
28. Stephen Batchelor, *Buddhism without Beliefs*, Londres: Penguin, 1998, págs. 78-79. Edición en castellano: *Budismo sin creencias* (José Ignacio Moraza, trad.), Madrid: Gaia, 2008.
29. Batchelor, *Buddhism without Beliefs*, pág. 104.
30. Ellen J. Langer, *Mindfulness*, Boston: Da Capo, 2014. Edición en castellano: *Mindfulness* (Beatriz López López, trad.), Barcelona: Paidós, 2011.
31. Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, Nueva York: Bantam, 2013. Edición en castellano: *Vivir con plenitud las crisis* (David González Raga y

Laura González Sanvisens, trads.), Barcelona: Kairós, 2016.

32. Eckhart Tolle, *The Power of Now*, Vancouver: Namaste, 1997, págs. 67-68. Edición citada: *El poder del Ahora* (Miguel Iribarren Berrade, trad.), Barcelona: Grijalbo, 2000.

33. Tolle, *Power of Now*, págs. 52, 62.

34. Albert Camus, *The Myth of Sisyphus*, Londres: Penguin, 2000, págs. 122-123. Edición citada: *El mito de Sísifo* (Antonio Díez Fernández, trad.), Madrid: Alianza, 1996.

35. Susan Wolf, *Meaning in Life and Why It Matters*, Princeton: Princeton University Press, 2010, págs. 23-24.

CONCLUSIÓN

1. John Stuart Mill, *Autobiography*, Londres: Penguin, 1989, pág. 117. Edición citada: *Autobiografía* (Carlos Mellizo, trad.), Madrid: Alianza, 2008.

2. Elliott Jaques, «Death and the Mid-Life Crisis», *International Journal of Psychoanalysis* 46 (1965), págs. 502-514, 506.

3. John Berger, *Bento's Sketchbook*, Nueva York: Pantheon, 2011, págs. 79-80. Edición citada: *El cuaderno de Bento* (Pilar Vázquez Álvarez, trad.), Madrid: Alfaguara, 2012.

Nota biográfica

Kieran Setiya nació en Hull (Inglaterra) en 1976. Es profesor de filosofía en el Instituto de Tecnología de Massachusetts, disciplina que estudió en Oxford y en la que se doctoró por la Universidad de Princeton. Además de *En la mitad de la vida* (2017; Libros del Asteroide, 2019) es autor de otros cuatro ensayos, entre los que destacan *Reasons without Rationalism* (2007) y *Knowing Right from Wrong* (2012).

Recomendaciones Asteroide

Si ha disfrutado con la lectura de *En mitad de la vida*, le recomendamos los siguientes títulos de nuestra colección (en www.librosdelasteroide.com encontrará más información):

[El tiempo regalado. Un ensayo sobre la espera](#), Andrea Köhler

[Duelo](#), Eduardo Halfon

[Prestigio](#), Rachel Cusk