

- PARA QUÉ SIRVE -

# La alegría

---

Frédéric Lenoir

Plataforma  
Editorial



# **La alegría**

**Frédéric Lenoir**

Traducción de Julia Alquézar



Primera edición en la colección Para qué sirve de *El poder de la alegría*, originalmente publicado por Plataforma Editorial en septiembre de 2016

Título original: *La puissance de la joie* de Frédéric Lenoir, originalmente publicado en francés, en 2015, por Fayard, París

Primera edición en esta colección: junio de 2018

© Librairie Arthème Fayard, 2015

© de la traducción: Julia Alquézar, 2016

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2018

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

[www.plataformaeditorial.com](http://www.plataformaeditorial.com)

[info@plataformaeditorial.com](mailto:info@plataformaeditorial.com)

ISBN: 978-84-17376-29-1

Diseño de colección:

Berta Tuset Vilaró

Realización de portada:

Ariadna Oliver

Fotocomposición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, 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, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)).

El efecto de la sabiduría es una alegría continua.<sup>1</sup>

SÉNECA

*En recuerdo de Veronica*

*Prólogo*

**1. El placer, la felicidad, la alegría**

**2. Los filósofos de la alegría**

Baruch Spinoza

Friedrich Nietzsche

Henri Bergson

**3. Dejemos florecer la alegría**

La atención

La presencia

La meditación

La confianza y la apertura de corazón

La benevolencia

La gratuidad

La gratitud

La perseverancia en el esfuerzo

La renuncia al control y el consentimiento

El disfrute del cuerpo

**4. Llegar a ser uno mismo**

El proceso de individuación

Conócete a ti mismo... y llega a ser quien eres

El camino de la liberación según Spinoza

Jesús, el maestro del deseo

De la libertad interior a la paz mundial

**5. Aceptar el mundo**

El amor de la amistad  
De la pasión amorosa al amor que libera  
La alegría del dar  
Amar la naturaleza... y a los animales

#### **6. La alegría perfecta**

Lo mental y el ego  
Dejar lo mental, no identificarse ya con el ego  
Un camino progresivo hacia la alegría pura  
No querer «matar» el ego

#### **7. La alegría de vivir**

La alegría espontánea de los niños  
La alegría de una vida sencilla  
Liberar la fuente de alegría que está en nosotros  
La fuerza del consentimiento  
La alegría da sentido a la vida y al mundo

*Epílogo: La sabiduría de la alegría*

*Notas*

*Orientación bibliográfica*

¿Existe una experiencia más deseable que la alegría?

Todos aspiramos a ella obstinadamente, por haberla vivido ya, siquiera de manera fugaz. El enamorado en presencia del ser amado, el jugador en el momento de la victoria, el artista ante su creación, el investigador en el momento del descubrimiento sienten una emoción más profunda que el placer, más concreta que la felicidad, una emoción que arrastra a todo el ser y que llega a ser, a través de mil facetas, el deseo supremo.

La alegría lleva en sí un poder que nos empuja, nos invade, nos hace saborear con plenitud. La alegría es una afirmación de la vida. Manifestación de nuestro poder vital, es el medio que tenemos para alcanzar esta fuerza de existir, de saborearla. Nada nos hace estar más vivos que la experiencia de la alegría. Pero ¿podemos hacerla emerger? ¿Dominarla? ¿Cultivarla? ¿Podemos hoy formular una sabiduría basada en el poder de la alegría?

Para lanzarme a semejante investigación, me he apoyado, por supuesto, en la sabiduría de Oriente y de Occidente. En efecto, la alegría es esencial en el pensamiento taoísta chino, así como irriga profundamente el mensaje de los Evangelios. En cambio, ha interesado muy poco a los filósofos. Sin duda, han considerado que su carácter imprevisible, emocional, a veces incluso excesivo, la hace poco propicia para una reflexión distanciada. No obstante, ciertos pensadores, y no menores, como Spinoza, Nietzsche y Bergson, sí han situado la alegría en el centro mismo de su pensamiento. Comenzaremos nuestro camino siguiendo sus pasos, distinguiendo placer, felicidad y alegría, e intentando comprender la experiencia de la alegría desde un punto de vista filosófico. Pero ¿cómo continuar esta investigación sin hacer referencia a las propias experiencias que hayamos podido tener de ella? Así pues, me apoyaré también en mi propia historia, mis vivencias y mis convicciones personales.

Intentaré mostrar, de manera muy concreta, que hay tres grandes vías de acceso a la alegría. En primer lugar, un camino que favorece su emergencia a través de actitudes como la atención y la presencia, la confianza y la apertura del corazón, la gratuidad, la buena voluntad, la gratitud, la perseverancia en el esfuerzo, la renuncia al control o también el disfrute del cuerpo. A

continuación, otras dos vías nos llevan a experimentar una alegría más duradera: un proceso de desligamiento, es decir, de liberación interior, que nos permite llegar a ser cada vez más nosotros mismos, e, inversamente, un camino de *relogamiento*, de amor, que nos permite ponernos de acuerdo con el mundo y con los otros de manera plena y justa. Descubriremos entonces que la alegría perfecta, la que se promete al final de los dos caminos de realización de uno mismo y de comunión con el mundo, no es otra cosa que una expresión profunda, activa y consciente de algo que se nos ofrece a todos, ya en los primeros momentos de nuestra existencia y que muy a menudo perdemos con las dificultades que van surgiendo al crecer: hablo de la alegría de vivir.

Esta obra, que he querido hacer accesible para el gran público, ha nacido de una enseñanza que, al principio, he transmitido de manera oral. Luego he vuelto a trabajar en profundidad sobre el texto, aunque procurando conservar el carácter vivaz y espontáneo de la oralidad. Mi más profundo agradecimiento a Djénane Kareh Tager y a mi editora, Sophie de Closets, por la valiosa ayuda que me han prestado en este trabajo.

1.

El placer, la felicidad, la alegría

La naturaleza nos avisa mediante un signo preciso de que hemos alcanzado nuestro destino. Ese signo es la alegría.<sup>2</sup>

BERGSON

La experiencia de satisfacción más extendida y más inmediata es la del placer. Es una experiencia que vivimos cuando saciamos una necesidad o un deseo cotidiano. Tengo sed, bebo, siento placer. Tengo hambre, como, siento placer, mucho más placer, de hecho, si los platos son sabrosos. Estoy cansado, por fin puedo reposar, siento placer. Tomar café o té por la mañana es un momento de placer. Los placeres de los sentidos son los más comunes. Hay otros, más profundos, que tienen que ver con el corazón y la mente. Cuando me encuentro con un amigo, contemplo un bello paisaje, me sumerjo en un libro que me gusta, escucho una música que me emociona o realizo una tarea que me interesa también experimento placer, es decir, satisfacción. No se puede vivir sin placer, o nuestra vida se reduciría a una interminable servidumbre.

El problema del placer, y los filósofos lo discuten desde la Antigüedad, es que no dura. Como, bebo, pero, horas más tarde, vuelvo a tener hambre y sed. El amigo con el que me he cruzado se va, la música se interrumpe, el libro se acaba: ya no tengo placer. El placer está ligado a una estimulación exterior que hay que renovar sin cesar. Por otra parte, a menudo se ve contrariado: todos conocemos muchos deseos y necesidades insatisfechos y a veces basta muy poco para arrebatarnos todo placer: el agua tibia, un alimento insípido, un amigo de mal humor o la belleza de un paisaje afeada por una mala compañía. En realidad, es muy difícil conocer un estado de satisfacción permanente si solo se basa en la búsqueda del placer.

El segundo problema, que todos hemos experimentado, es que ciertos placeres son buenos en lo inmediato, pero malos a más largo plazo. Alimentos demasiado grasos o demasiado azucarados, algunos deliciosos, tendrán repercusiones en nuestra salud si los tomamos en gran cantidad; la chica mona o el joven guapo, que nos proporcionará un placer sexual inmediato, puede poner en peligro nuestra vida en pareja; las copas de alcohol, con las que se ha brindado en una fiesta en casa de los amigos, se traducirán en resaca a la mañana siguiente. A medio o largo plazo, incluso desde una perspectiva más global de la existencia, la satisfacción de los placeres inmediatos se revela a veces como un mal cálculo.

Estos dos escollos plantean una cuestión por la que se han interesado<sup>3</sup> los sabios de Oriente y Occidente: ¿hay una satisfacción duradera que vaya más allá del carácter efímero y ambivalente del placer? ¿Una satisfacción que no esté limitada en su duración, que no dependa de circunstancias exteriores y que no se convierta en una mala compañía? ¿Un placer más global y más duradero? Para definir ese estado, se ha inventado un concepto: la felicidad. Así empezó, hacia la mitad del primer milenio antes de nuestra era, tanto en la India como en China o en la cuenca mediterránea, una investigación filosófica a la que sabios y pensadores dieron diferentes respuestas, siempre intentando superar las debilidades o los límites del placer.

Aun siendo muy diversas, la mayoría de las respuestas convergen en tres puntos esenciales: no hay felicidad sin placer, pero, para ser felices, debemos aprender a discernir y moderar los placeres. «Ningún placer es en sí mismo un mal, pero las causas que producen algunos de ellos conllevan más perturbaciones que placeres»,<sup>4</sup> dice Epicuro, a quien se conoce como el filósofo del disfrute. En realidad, Epicuro es el gran filósofo de la moderación. No prohíbe los placeres, no preconiza la ascesis, pero cree que demasiado placer mata el placer. Que disfrutemos más intensamente de una cosa cuando sabemos limitar la cantidad y dar más importancia a la calidad. Que somos mucho más felices entre unos pocos buenos amigos reunidos alrededor de una mesa sencilla pero buena que en un banquete en el que la abundancia de platos y de convidados impide saborear la calidad de unos y disfrutar de la compañía de otros. De algún modo, es el precursor de una tendencia que vemos desarrollarse hoy en nuestras sociedades saturadas de bienes materiales y de placeres, el «*less is more*» —que podríamos traducir por «menos es más», o mejor, por la expresión de «sobriedad feliz» tan querida por el filósofo campesino Pierre Rabhi, que evoca asimismo «el poder de la moderación».

«Cuando decimos que el placer es el objetivo de la vida —continúa Epicuro—, no hablamos de los placeres de los inquietos voluptuosos ni de aquellos que consisten en disfrutar sin medida. Porque no se trata de pasar una serie interrumpida de días bebiendo y comiendo, ni de disfrutar de muchachos y mujeres ni del sabor de los pescados y de otros platos que encuentras en una mesa suntuosa; nada de eso engendra una vida feliz, sino la razón atenta, capaz de encontrar en toda circunstancia los motivos de lo que hay que elegir y de lo que hay que evitar, y de rechazar las vanas opiniones, de donde proviene la mayor confusión de las almas. Ahora bien, la base de todo esto y, en consecuencia, el más grande de los bienes, es la prudencia.»<sup>5</sup> La palabra «prudencia», *phronesis* en griego, no tiene, para los filósofos de la Antigüedad, el significado que abarca en nuestros días. Para ellos, la prudencia es una virtud de la inteligencia, que nos permite discernir, juzgar y elegir con justicia. Aristóteles, que vivió unas décadas antes que Epicuro, insiste, al igual que este, en la importancia de esta cualidad intelectual dentro de su función de discernimiento:

saber lo que es bueno y lo que es malo para nosotros. Y, según él, gracias principalmente a este ejercicio de discernimiento podemos llegar a ser virtuosos y acceder a una vida feliz. Aristóteles hace de la virtud una vía ineludible de acceso a la felicidad. En su *Ética a Nicómaco*, la define como el equilibrio entre dos extremos, lo que lleva a la felicidad por el placer y el bien: «Llamo “mesura” a lo que no comporta ni exageración ni defecto [...]. Todo hombre precavido huye del exceso y del defecto, busca el justo medio y le da preferencia, un justo medio establecido no relativamente al objeto, sino en relación con nosotros».<sup>6</sup> Por ejemplo, el valor es el justo medio entre el miedo y la temeridad, extremos que, cada uno a su manera, pueden arrastrarnos a situaciones, como mínimo, desagradables. Del mismo modo, la templanza, otra cualidad que valora, es el justo medio entre la ascesis (renuncia a los placeres) y la depravación, dos vías antinómicas respecto a la posibilidad de la felicidad.

Dos siglos antes de Aristóteles, en la India, Buda había experimentado los extremos antes de constatar su vacuidad. Antes de llegar a ser un gran sabio, Siddharta, este es su nombre, era un príncipe que se embriagaba de placeres, sin ser feliz por ello. Después de abandonar a su familia, su título y sus bienes, se unió, en los bosques del norte de la India, a un grupo de ascetas que vivían en la mortificación. Pero, después de diez años con ellos, constató que no era feliz. Estas dos experiencias lo llevaron hacia la «vía del justo medio», la de la templanza y el equilibrio, que es también la fuente de felicidad. La tradición china da a esta vía el nombre de «armonía», un estado de equilibrio que permite la circulación fluida de la energía, presente en la naturaleza, y que intenta reproducir en todas las actividades humanas.

Así pues, no hay felicidad sin placeres —placeres moderados y elegidos—. Ahora bien, ya que el placer es efímero y dependiente de causas que están fuera de nosotros, se plantea una nueva pregunta: ¿cómo hacer permanente la felicidad? Dicho de otra manera, ¿cómo sigo siendo feliz si pierdo mi trabajo?, ¿si mi pareja me abandona? o ¿si caigo enfermo? Los filósofos de la Antigüedad responden que hay que conseguir disociar la felicidad de sus causas exteriores y encontrar otras nuevas, esta vez, en uno mismo. Es el estado superior de la felicidad, en el que se llama «sabiduría». Ser sabio es aceptar la vida y amarla tal como es. Consiste en no querer transformar el mundo a toda costa según nuestros propios deseos. Es disfrutar de lo que se tiene, de lo que está ahí, sin desear siempre más u otra cosa. Esta bella frase atribuida a San Agustín lo resume bien: «La felicidad es seguir deseando lo que ya se posee». En ella se hace eco también de la moral estoica, que nos incita a distinguir entre lo que depende de nosotros y lo que no depende de nosotros. Lo que depende de nosotros intentamos cambiarlo: estoy enganchado al alcohol o al juego, puedo combatir mi adicción; algunas compañías me resultan nefastas, las limito. Pero

¿cómo reaccionar frente a lo que no depende de nosotros? ¿Qué hacer cuando la vida nos pone a prueba ante un accidente, un duelo o una catástrofe? La sabiduría, dicen los estoicos, consiste en aceptar aquello sobre lo que no puedo actuar. Lo ilustran con la parábola del perro atado a un carro. Si el perro se resiste y rehúsa seguir al carro, será arrastrado por la fuerza a pesar de todo y llegará a su destino agotado y herido. Si no se debate, seguirá el movimiento del carro y recorrerá el mismo trayecto habiendo sufrido mucho menos. Mejor, pues, soportar lo ineluctable, antes que rehusarlo y luchar contra el destino. Cuando no se puede hacer de otro modo, más vale aceptar las cosas tal como son, esto es, consentir la vida. Evidentemente, esto no se decreta con un golpe de varita mágica: la sabiduría, incluso para la mayoría de los estoicos, sigue siendo un objetivo difícil de conseguir y pocos seres humanos logran alcanzarlo totalmente.

El ideal de sabiduría así definido por los antiguos puede resumirse en una palabra: la *autarkeia*, la «autonomía», es decir, la libertad interior que no hace ya depender nuestra felicidad o nuestra desdicha de circunstancias exteriores. Nos enseña a disfrutar de lo que sucede, tanto de lo agradable como de lo desagradable; así como a ser conscientes de que, muy a menudo, lo agradable no es más una percepción, al igual que lo desagradable. El sabio lo acepta todo. La felicidad que busca es un estado que se quiere lo más global y lo más duradero posible, a la inversa que el placer efímero. El sabio sabe que alberga en él la verdadera fuente de la felicidad. Esta historia sacada de la tradición sufi es una ilustración de ello:

Un viejo estaba sentado a la entrada de una ciudad. Un extranjero venido de lejos se acerca y le pregunta: «No conozco esta ciudad. ¿Cómo son sus gentes?». El viejo le responde con otra pregunta: «¿Cómo son los habitantes de la ciudad de donde vienes?». «Egoístas y crueles —le dice el extranjero—, por eso me fui.» «Así los encontrarás aquí», le responde el viejo. Un poco más tarde, otro extranjero se acerca al viejo. «Vengo de lejos —le dice—. Dime, ¿cómo son las gentes que viven aquí?» El viejo le responde: «¿Cómo son los habitantes de la ciudad de donde vienes?». «Buenos y acogedores —le dice el extranjero—. Tenía mucho amigos, me dio mucha pena dejarlos.» El viejo le sonríe: «Así los encontrarás aquí». Un vendedor de camellos había seguido las dos escenas de lejos. Se acerca al viejo: «¿Cómo puedes decir a esos dos extranjeros dos cosas opuestas?». Y el viejo responde: «Porque cada uno lleva su universo en el corazón. La mirada con la que juzgamos el mundo no es el mundo en sí mismo, sino el mundo tal como lo percibimos. Un hombre feliz en alguna parte será feliz en todas partes. Un hombre desgraciado en alguna parte será desgraciado en todas partes».

Semejante concepción de la felicidad está en las antípodas de la que domina hoy en las sociedades occidentales: presumimos continuamente de una pseudofelicidad narcisista ligada a las apariencias y al éxito; se nos vende, en interminables anuncios publicitarios, una «felicidad» que se limita en realidad a la inmediata satisfacción de las necesidades más egoístas. Hablamos de «momentos de felicidad», mientras que para los filósofos y los sabios, la felicidad no puede ser fugaz, sino que es un estado duradero, la coronación de un trabajo, de una voluntad, de un esfuerzo. De hecho, confundimos placer y felicidad, y nos dedicamos mucho más a la búsqueda de placeres que debemos renovar sin cesar que a procurarnos una felicidad profunda y duradera.

Además del placer y la felicidad, existe un tercer estado del que hablamos mucho menos y que es fuente de una inmensa satisfacción en la vida: la alegría. La alegría es una emoción, o un sentimiento, que los psiquiatras François Lelord y Christophe André describen como una «experiencia a la vez mental y física intensa, como reacción a un acontecimiento, y de duración limitada».<sup>7</sup> Su particularidad reside en ser siempre intensa y afectar al ser en su conjunto: al cuerpo, a la mente, al corazón y la imaginación. La alegría es una especie de placer multiplicado: más intenso, más global, más profundo. La mayoría de las veces, la alegría, como el placer, responde a un estímulo exterior. «Se nos cae encima», como se acostumbra a decir. Hemos aprobado un examen, estamos contentos. Ganamos una competición, rebotamos alegría. Así, damos con la solución de un problema complejo: estamos llenos de alegría. Cuando te encuentras con un amigo al que no veías desde hacía mucho, te sientes invadido por la alegría. Muy a menudo, la gestualidad del placer es sobria, lenta: sonreímos contentos, respiramos aliviados, nos estiramos satisfechos, como un gato saciado junto a un buen fuego. La alegría, en cambio, suele ser pizpireta. Intensa, exuberante, nos sacude, nos transporta, se apodera de nuestro cuerpo, toma su control. Levantamos los brazos al cielo, bailamos, saltamos, cantamos. En mi caso, soy un fan del fútbol. A la vez jugador y aficionado. Cuando mi equipo marca el gol decisivo a pocos minutos del pitido final, no puedo permanecer sentado: ¡salto de alegría! Mi cuerpo necesita manifestar esa pulsión de vida que surge en mí, aunque la causa sea tan trivial como una victoria en un partido de fútbol. ¡Y cómo olvidar la alegría colectiva que se apoderó de una nación entera la noche de la consagración de los *Bleu* en la final de la Copa del Mundo de 1998! Quedé impresionado por aquellos coches que se detenían de golpe en medio de la calzada, por los automovilistas que se bajaban de ellos, no para insultarse, como suele pasar, sino para abrazarse y besarse. Es una de las particularidades de la alegría: es comunicativa. No es un pequeño placer solitario. Cuando sentimos alegría, necesitamos compartirla, transmitirla a los otros... ¡incluso a desconocidos!

Sin embargo, como el placer, la alegría es a menudo fugaz (más adelante veremos que no siempre es así) y, cuando nos sentimos sumergidos en ella, presentimos que no durará. No es fruto del azar que una de las cantatas más emocionantes de Bach esté inspirada en este anhelo universal: «Que mi alegría permanezca». Al mismo tiempo, la alegría aporta una fuerza que aumenta nuestro poder de existir. Nos vuelve plenamente vivos. No conocer nunca más la alegría acarrearía un gran sufrimiento moral, como el que algunos padecemos a consecuencia de un duelo insuperable, capaz de apagar todo poder vital en sí.

¿Se puede analizar, comprender, explicar esta experiencia de la alegría con tan diversas facetas? ¿Y, más aún, cultivarla? Comencemos por interrogar a los raros filósofos que se han interesado en

esta bella e íntegra emoción, que constituye para cualquier ser humano, desde sus manifestaciones más comunes hasta sus formas más elevadas, lo supremo deseable.

2.

Los filósofos de la alegría

Hay que extender la alegría y eliminar tanto como se pueda la tristeza.<sup>8</sup>

MONTAIGNE

Los filósofos de la Antigüedad han reflexionado abundantemente sobre el placer y la felicidad, pero han prestado bastante poca atención a la cuestión de la alegría; sin duda, debido a su carácter irracional e incontrolable. El placer puede programarse: me dispongo a ver una serie que me gusta, a cenar en un buen restaurante con mis amigos, a regalarme un masaje, sé que serán momentos de placer. La felicidad se construye: es el resultado de un trabajo sobre uno mismo, de un sentido que se da a la vida y a los compromisos que de ella se desprenden. La alegría, sin embargo, tiene un lado gratuito, imprevisible. Así son las alegrías sensibles más corrientes. No puedo decidir que al escuchar un determinado fragmento de música me veré forzosamente transportado por ese impulso físico que caracteriza la alegría. Estoy seguro de que si mi equipo de fútbol gana un partido importante, estaré alegre, pero nada me asegura que mi equipo vaya a ganar, ni que esa victoria, ese día, me llene de emoción. La parte de imponderable, de exceso, asociado a la alegría, puede espantar al filósofo, incluso cuando reconoce su carácter positivo, como lo hicieron en la antigua Grecia Platón, Aristóteles o Epicuro. Estos filósofos no han condenado la alegría, ni mucho menos, pero han preferido reflexionar sobre la felicidad.

Ocurre lo mismo en la India con los autores de los *Upanishad* y, después de ellos, Buda. Tampoco ellos pusieron la alegría en el centro de su reflexión, sino la felicidad definitiva que constituyen la liberación de la ignorancia y la experiencia de la Iluminación. La alegría está más presente en China, en los fundadores del taoísmo filosófico: Lao-Tse y Chuang Tse. Tendré ocasión de volver sobre ellos con más amplitud en el próximo capítulo. También en la Biblia está presente la alegría, en especial en los Evangelios, mientras que la noción de felicidad terrenal está singularmente ausente del mensaje de Jesús. También es un punto sobre el que volveré.

Centremos nuestro interés en la tradición filosófica occidental. En la Alta Edad Media y durante casi un milenio, la filosofía se vio sometida a la teología cristiana, lo que equivale a decir que no

se desarrolló plenamente como pensamiento autónomo. Hubo que esperar al Renacimiento para que un pensamiento racional emancipado de la fe pudiera eclosionar de nuevo.

Uno de los principales pensadores franceses del siglo XVI, Michel de Montaigne, es sin duda el primer filósofo moderno de la vida feliz. Su felicidad está hecha de placeres sencillos —amar, comer, pasearse, bailar, estudiar— que podemos aprender a discernir y a saborear plenamente. Montaigne busca la tranquilidad del alma y se esfuerza en huir de los conflictos de las relaciones y de las complicaciones inútiles de la existencia, pero insiste en particular en las experiencias que aumentan la alegría. Sin duda, no es exagerado decir que hace de la alegría el criterio de una vida buena, de una vida feliz: «Hay que extender la alegría y eliminar tanto como se pueda la tristeza».<sup>9</sup> Para conseguir eso, a la manera de los sabios de la Antigüedad, nos invita a conocer bien nuestra naturaleza y a formar nuestro juicio para aprender a discernir lo que es bueno para nosotros, lo que nos lleva a la alegría, y lo que, por el contrario, nos hunde en la tristeza. Precisamente, esta es la intuición filosófica que se encuentra, un siglo más tarde, en el centro del pensamiento del filósofo de la alegría por excelencia: Spinoza.

## **Baruch Spinoza**

Nacido en Ámsterdam en 1632, Spinoza pertenecía a una familia judía de origen portugués que había emigrado a los Países Bajos para huir de las persecuciones de la Iglesia católica. En el clima más tolerante del protestantismo liberal, su familia pudo prosperar en los negocios. El joven Baruch era extremadamente brillante. Muy pronto, se interesó por la filosofía y la teología, hablaba latín y había leído a los autores griegos antiguos. Evolucionó en un medio de intelectuales liberales bastante avanzado para su tiempo y, poco a poco, comenzó a adoptar posiciones críticas frente a la religión, empezando por la suya, el judaísmo. Es el precursor de un análisis racional y crítico del texto bíblico y afirma, por ejemplo, que la mayor parte de los grandes relatos de la Biblia, como el Diluvio o la separación de las aguas del mar Rojo por Moisés para permitir la huida de su pueblo de Egipto, son mitos y no verdades históricas. Semejante discurso resultaba escandaloso en su época, y por esa razón Baruch fue combatido con fuerza por los medios judíos tradicionales a los que pertenecía su familia, hasta ser excluido de la sinagoga, a la edad de veinticuatro años, mediante un acto de gran violencia: fue castigado con un *herem*, es decir, con una excomunión que lo separó, a causa de herejía, de manera definitiva, de la comunidad judía. Maldecido por los suyos, dejó su entorno original y vivió entre los cristianos liberales, pero rehusó convertirse al cristianismo o comprometerse con cualquier otra religión, al considerar que el filósofo debe ser libre en su búsqueda de la verdad. Desde entonces llevó una existencia bastante solitaria, muy sencilla —no se casó ni tuvo hijos— y, para ganarse la vida, pulía lentes. Por cierto, antes de ser reconocido en toda Europa como un gran filósofo, alcanzó notoriedad

como notable pulidor de lentes. Creo que es emocionante pensar que este hombre dedicó sus días, en definitiva, a afinar: lentes para la agudeza visual y el pensamiento para la del espíritu humano. Escribió muy poco, pero algunas de sus obras resultaron determinantes, como su *Tratado teológico-político*, un monumento innovador, en el que describió, mientras hacía crítica de la religión y de la política, lo que, a sus ojos, sería un Estado viable: una República laica en la que se ejercería una total libertad de conciencia y de expresión para todos los ciudadanos unidos mediante un contrato social. En este sentido, y con un siglo de anticipación, anuncia el pensamiento de la Ilustración.

Spinoza dedicó más de quince años a escribir su obra maestra, la *Ética*, publicada de manera póstuma (parece que nunca se atrevió a correr el riesgo mientras vivió). Murió bastante joven, a los cuarenta y cinco años, de una enfermedad pulmonar, sin duda debida al polvo de vidrio y de arena que inhalaba mientras se dedicaba a su actividad de pulidor. Justo a esa edad, según Aristóteles, se empieza a ser filósofo. Spinoza había escrito ya una obra filosófica magistral. Amenazado físicamente por aquellos a quienes indignaban sus ideas (incluso fue objeto de un intento de asesinato), eligió, en la *Ética*, expresarse de manera codificada, usando una construcción geométrica, con escolios, definiciones y proposiciones que se enredan. A eso se añade el empleo de «palabras inventadas», palabras cuyo sentido habitual se distorsiona, a fin de protegerse. Por ejemplo, habla de buen grado de Dios. En realidad el Dios de Spinoza no es el Dios personal revelado por los monoteísmos, sino un Dios que identifica con la Naturaleza. En suma, utiliza, retomando la expresión del filósofo alemán Leo Strauss, un «lenguaje de persecución»; esa es la razón por la que la *Ética* no es una lectura cómoda e incluso puede parecer tediosa en una primera aproximación.

He descubierto a Spinoza tarde, pero, en cuanto franqué los primeros escollos (en parte gracias a sus excelentes comentaristas Robert Misrahi y Gilles Deleuze), mordí el anzuelo y pasé seis meses sin soltar la *Ética*. Fue una revelación, una explosión de júbilo.

La filosofía ética de Spinoza es una filosofía de la alegría. Su estudio del comportamiento humano, su moral, todo lo que considera que guía nuestras acciones, comienza con la alegría y termina con ella, es alegría en acto. Esta ética está en las antípodas de las morales tradicionales del deber, como las de los pensadores del siglo XVII o, más adelante, la de Kant. No es una moral que se apoye en el Bien y el Mal en tanto que categorías metafísicas. No; para fundar su ética, Spinoza deja de lado todos los valores religiosos y metafísicos y actúa como observador de la naturaleza humana.

¿Qué constata? Que «cada cosa, según su capacidad de ser, se esfuerza en perseverar en su ser».<sup>10</sup> Este «esfuerzo» (*conatus*, en latín) es una ley universal de la vida, lo que confirmará más de dos siglos después la ciencia biológica. Todo organismo se esfuerza no solo por protegerse, sino también por incrementar su poder vital. Ahora bien, en este esfuerzo natural por perfeccionarse, encuentra otros cuerpos a los que afecta o que le afectan. Spinoza observa que cuando estos encuentros constituyen un obstáculo en el ser humano, disminuyen su capacidad de actuar, le impiden desarrollarse, se ve invadido por un sentimiento de tristeza. A la inversa, cuando le permiten alcanzar una mayor perfección, aumentar su poder de existir, se ve poseído por un sentimiento de alegría. Define, entonces, la alegría como el «paso del hombre de una menor a una mayor perfección».<sup>11</sup> Por tanto, cuando crecemos, progresamos, conseguimos una victoria y nos realizamos un poco más según nuestra propia naturaleza, sentimos alegría.

Es una definición de la alegría a la que me adhiero totalmente; es válida para todas las formas de alegría, comenzando por la que sienten los niños desde su más tierna edad. ¿Han observado a un niño dando sus primeros pasos? De repente, se da cuenta de que consigue mantenerse en pie completamente solo, e incluso llega a caminar; estalla, entonces, de alegría; igual que cuando pronuncia sus primeras palabras y consigue que sus padres lo entiendan. Ocurrirá lo mismo cada vez que dé un nuevo paso según avance en el aprendizaje de la vida. Más tarde, durante su vida adulta, experimentará alegría cada vez que consiga una victoria, como al superar un examen, obtener el puesto que deseaba ardientemente, o curarse de una enfermedad y vencer a la muerte. La alegría también se produce cuando un encuentro hace que se nos ensanche el corazón, y con todo acontecimiento que nos haga crecer, que aumente nuestro poder de vida, y que nos «arrastre hacia lo alto».

Cierto, no todas las alegrías son iguales en profundidad, ni en intensidad ni, sobre todo, en verdad. Spinoza distingue especialmente entre las alegrías pasivas y las alegrías activas. Las alegrías pasivas tienen que ver con las acciones de las que solo somos causa parcial; son las pasiones. Por otro lado, a menudo son fruto de nuestra imaginación: por ellas creemos en vano que aumentamos nuestro poder. En cambio, somos la causa suficiente de las alegrías activas, es el motivo por el que son infinitamente más verdaderas, más profundas y, por tanto, más duraderas. Spinoza lo ilustra mediante el amor, que define como «una alegría que acompaña la idea de una causa exterior». Sin embargo, el amor puede también ser una alegría pasiva (una pasión) si está unido a una idea «inadecuada», es decir, si se basa en un pensamiento falso, en un desconocimiento del otro. Se da, por ejemplo, cuando tenemos relaciones con una persona que hemos idealizado y sobre la que hemos proyectado esperanzas infantiles, que no tardan en producir tristeza, en vez de

la alegría esperada. En lugar de ayudarnos a crecer, tales relaciones nos empobrecen, incluso nos mutilan. Por el contrario, hay otro tipo de relaciones amorosas, que se apoyan en una idea «adecuada», un pensamiento verdadero, un conocimiento del otro, y que nos ayudan efectivamente a crecer, nos permiten ser más nosotros mismos, aumentan nuestro poder de existir y son la fuente de alegrías positivas.

Sin embargo, todas las alegrías pasivas no son forzosamente negativas. Pienso en particular en las suscitadas por un proceso de identificación, fruto de la imaginación. Por ejemplo, cuando nos identificamos con una nación en el marco de una competición deportiva, y nos «convertimos en» el equipo de Francia o el de Brasil. Ciertamente, esas alegrías no son las más nobles, no duran mucho tiempo, pero pueden ser de una gran intensidad. Y cuando la alegría de compartir se conjuga con la de la identificación colectiva, conocemos los momentos más intensos de la vida en común, dominados por poderosas oleadas de emoción. No obstante, Spinoza tenía razón al subrayar que estas alegrías pueden convertirse rápidamente en tristeza (si nuestro equipo pierde) o ser manipuladas, ya que son fruto de la imaginación y de un mecanismo de proyección: todos tenemos en la cabeza esas imágenes aterradoras de multitudes vibrando ante un líder populista.

En el otro extremo de la escala, en su peldaño más alto, Spinoza pone lo que llama la «beatitud» —también podríamos decir la «felicidad verdadera», o bien la «alegría permanente»—, a la que accedemos cuando nos hemos liberado de la servidumbre de las pasiones. Es la alegría de la liberación, descrita igualmente por los sabios de la India. Llegados a este estadio —gracias a la razón, a la intuición y a la reorientación de nuestro deseo—, ya no nos mueven nuestros afectos pasivos —nuestro inconsciente, diríamos hoy—, y conseguimos una alegría absoluta que nada puede apagar.

Spinoza formula así una ética, una ciencia moral, en la que distingue lo que es bueno para cada uno de nosotros y lo que no. Esta ética implica un trabajo individual: lo que es bueno para mí y me alegra, podría revelarse malo para ti, porque eso te haría sumergirte en la tristeza. Una persona con la que yo me lleve bien puede ser inadecuada para ti. Y a la inversa, con toda seguridad, también es cierto.

Así pues, ese trabajo es más difícil de lo que parece, porque implica un esfuerzo real, o racional, de discernimiento, que debe permitir una conversión del deseo hacia las alegrías más activas, por tanto las más verdaderas, las más profundas y permanentes. Volveré a hablar sobre ello más profundamente en el capítulo 4, «Llegar a ser uno mismo».

Porque pone la alegría como fundamento y objetivo último de toda ética, y porque esta reflexión no está basada en una creencia o en un razonamiento puramente abstracto, sino en una observación

y un análisis profundos de la naturaleza humana, Spinoza aparece no solamente como el primer gran filósofo de la alegría, sino también como el que le da su verdadera primera definición filosófica: según él, es el perfeccionamiento, el aumento del poder de existir.

## **Friedrich Nietzsche**

Habrá que esperar un poco más de dos siglos después de Spinoza para volver a encontrar un filósofo que sitúe la alegría en el corazón de su pensamiento: Friedrich Nietzsche. A la manera de Spinoza, considera la alegría como el criterio fundamental que valida la acción humana. Y, siempre como Spinoza, la considera desde un punto de vista puramente inmanente: la alegría no viene de fuera, de lo alto o del más allá, está inscrita en el centro mismo del ser vivo. Llega así a las mismas conclusiones que Spinoza: la alegría es el poder de la vida sobre el que hay que apoyarse. La tristeza, que empobrece la vida, es nefasta. Pero, contrariamente a Spinoza, Nietzsche no es un filósofo sistemático. Allí donde Spinoza ha construido un sistema racional basado en una metafísica de la Naturaleza, un intento de explicación global del mundo, de donde deriva su ética, Nietzsche rehúsa toda metafísica y rechaza todos los sistemas filosóficos. Prefiere proceder por aporías, por frases-choque. Es un «deconstructor» y, además, un gran escritor. Su fuerza, como su debilidad, reside en sus afirmaciones brutales, poderosas, incómodas, aunque no siempre argumentadas y a veces contradictorias (lo que él reivindica).

Nacido en 1844 en Röcken, Prusia, Nietzsche era hijo de un pastor protestante. Forjó su pensamiento como reacción a los medios eclesiásticos de su tiempo, marcados por una moral religiosa asfixiante que consistía en reprimir los instintos y los deseos, una moral que apagaba toda alegría. Con la fuerza de su ironía, lanza a los curas, a los pastores y a los fieles creyentes este apóstrofe mordaz: «Pero ¡si vuestra fe os salva, daos por salvados, también! ¡Vuestros rostros han sido siempre más dañinos para vuestra fe que vuestras razones! Si la buena nueva de los Evangelios estuviera escrita en vuestro rostro, no necesitaríais exigir tan obstinadamente la fe en la autoridad de ese libro: vuestras obras, vuestras acciones, deberían sin cesar volver superflua la Biblia, debería surgir sin cesar una Biblia nueva por vosotros».<sup>12</sup> Dedicó, así, una feroz crítica a las religiones, las «teologías de la tristeza». Solo ve a través de ellas una moral de represión del instinto, del cuerpo, del deseo; sistemas que nos maltratan y disminuyen la posibilidad de la alegría. De manera radical, defiende la posición contraria, llamando a favorecer lo que denomina el deseo-esfuerzo o el instinto de pulsión que hace crecer la vida en nosotros y nos permite progresar.

Para Nietzsche, el principio de alegría es el poder y todo lo que aumenta nuestra fuerza vital. Es la afirmación de la vida frente a la muerte, de la salud frente a la enfermedad, de la creación frente a la inercia. Sin entrar, como Spinoza, en el detalle de los afectos y los deseos, procede mediante una afirmación global, pero queda ligado a la misma idea fundamental de su predecesor: la alegría se cultiva mediante un trabajo sobre uno mismo, una especie de autoterapia precedida y acompañada de introspección, no para reprimir los instintos, como preconizan las religiones, sino, por el contrario, para afirmar todo lo que nos lleva a la vida, todo deseo que nos satisface, nos hace crecer. Se trata de aprender a reconocer la multiplicidad de fuentes de alegría en sí y de hacerlas crecer. Y para llegar a ello, transmutar progresivamente nuestros deseos, nuestras pasiones, nuestros afectos. Spinoza afirmaba que una vez liberado de todas las servidumbres se llega a la alegría perfecta, la del hombre libre, que es una alegría permanente. Nietzsche lo dijo de otra manera: se llega, según él, a la *Lust*, la «alegría perfecta», cuando se está en el consentimiento total a la vida. En un estado de espíritu en el que se acepta la vida sin rechazar nada, en el que se es capaz, insiste, de decir un «sí» incondicional a la vida, incluyendo su parte negativa y dolorosa. Nietzsche subraya que el cristianismo asume la dimensión trágica de la existencia, pero rechaza su visión mórbida, su insistencia en la necesidad de sufrir para acceder a la redención. En cuanto al budismo, tras estudiarlo, le reprocha simultáneamente rehusar el sufrimiento y preconizar la extinción de los deseos. Entre estas dos vías, Nietzsche propone una tercera: la que consiste en afirmar la vida con sus padecimientos, en decirle «sí» a pesar de todos los obstáculos y de todo lo que puede herirnos o asustarnos. Es un sí sagrado, un consentimiento absoluto que llama *amor fati*, es decir, el «amor del destino», amar lo que nos pasa, y no solo sufrirlo. Esta es, nos dice, la condición de la alegría absoluta, tan diferente de la felicidad ilusoria de la religión. ¿Aceptan verdaderamente su vida como es? Según Nietzsche, la respuesta será afirmativa si consienten en revivirla de forma idéntica. Propone esta imagen del «eterno retorno de lo mismo» en el célebre párrafo 341 de *La gaya ciencia*: imaginemos que nuestra vida, tal como la hemos vivido en sus menores detalles, con los mismos problemas, las mismas alegrías, los mismos encuentros, las mismas enfermedades, se reprodujera indefinidamente. Si estamos en un auténtico consentimiento, el que crea la alegría pura, aceptaremos este recommienzo sin arrepentirnos de nada.

La idea de que la alegría debe asumir la totalidad de la existencia, incluido el sufrimiento, es probablemente la aportación más original de Nietzsche y lo que le distingue más de Spinoza. Pero Nietzsche también ha insistido, mucho más que su predecesor, en la relación entre el arte y la alegría. A este respecto, existe en Nietzsche una especie de estética de la alegría: por el acto creativo, el arte constituye la experiencia privilegiada de la alegría y nos ofrece el modelo de una

vida lograda que consiste, a través de un proceso permanente de autocreación, en hacer de su vida una obra de arte.

## Henri Bergson

Después de los precursores, Spinoza y Nietzsche, un tercer hombre siguió la senda que habían abierto. Como sus dos predecesores, el francés Henri Bergson, nacido en París en 1859 (murió en 1941), puede ser considerado como un «filósofo de la alegría», aun cuando lo calificaría con mucho gusto de «filósofo de la vida» o de «lo viviente». Sin embargo, existe una profunda continuidad entre estos tres pensadores: la afirmación del poder de la vida y de su manifestación, la alegría. «La naturaleza nos advierte mediante un signo preciso de que hemos llegado a nuestro destino. Ese signo es la alegría»,<sup>13</sup> escribió Bergson.

En su gran libro, *La evolución creadora*, Bergson defiende la idea de una ley fundamental de la vida y de la evolución desde hace millones de años: la ley de la creación. La vida, dice, existe para ser creadora. Y la alegría está intrínsecamente ligada a la creación; es la experiencia de la culminación de la vida: cuando la vida alcanza sus logros, cuando consigue aquello por lo que se vive, estamos alegres; cuando la vida fracasa, estamos tristes. Como ejemplos de actos creadores, cita al artista que realiza una obra, un empresario que lleva a buen puerto un proyecto, la madre que da a luz a un hijo y lo ve sonreír: según él no es esa sonrisa lo que suscita la alegría de la madre, sino el hecho de que ella le haya dado la vida, de que la haya creado. Del mismo modo, no se trata simplemente del beneficio que disfruta el empresario, sino del hecho, también aquí, de haber creado una sociedad que sale adelante.

Si, como Spinoza, Bergson considera que es la afirmación de la vida lo que provoca la alegría, retoma de Nietzsche, relacionándolo con su propio pensamiento vitalista, el papel principal del proceso creativo. Por el contrario, Bergson es muy crítico respecto a lo que Spinoza llama las alegrías pasivas, las de la imaginación, que no están relacionadas con el logro creativo. Para él, no se trata de verdaderas alegrías, sino de placeres que ciertamente pueden ser intensos, pero que no merecen el noble nombre de «alegrías». Mientras que la alegría se relaciona con la conquista de la vida, el placer solo se relaciona, en el proceso evolutivo de la vida, con la necesidad de sobrevivir. Nos mantenemos vivos, comemos, nos reproducimos, apreciamos la existencia porque encontramos placer en ello. «El placer —escribe— no es más que un artificio imaginado por la naturaleza para obtener del ser vivo la conservación de la vida; no indica la dirección en la que se lanza la vida. Pero la alegría anuncia siempre que la vida ha tenido éxito, que ha ganado terreno, que se ha llevado la victoria: toda gran alegría tiene un acento triunfal.»<sup>14</sup>

3.

Dejemos florecer la alegría

La alegría no se encarga, se invita a sí misma. No podemos decidir estar de repente alegres. Nadie ha controlado esta emoción que solo aparece cuando se reúnen determinadas condiciones. En los próximos capítulos veremos cómo acceder a una alegría activa y permanente a través de un proceso de liberación y de comunión, de desvinculación y de reanudación. Pero ¿no podríamos ya, gracias a un estado mental o a comportamientos específicos, favorecer la emergencia de alegrías profundas, incluso aunque todavía sean efímeras? ¿Sería posible crear un clima que permita a la alegría llegar y desarrollarse plenamente? Como dijo el escritor Mathieu Terence: «La alegría no es voluntaria. Ni se decide, ni se decreta tampoco. Hay que huir como de la peste de aquellos que quieran vendernos su receta. Al contrario, la alegría exige un clima favorable: un estado mental similar al estado de gracia. El clima favorable se favorece».<sup>16</sup>

En efecto, he podido constatar que existe un estado mental, un cierto número de actitudes, de maneras de ser, que nos permiten crear ese terreno propicio al advenimiento de la alegría. Señalaré aquí algunas, aunque por supuesto se podrían añadir otras: la atención, la presencia, la meditación, la confianza y la apertura de corazón, la benevolencia, la gratuidad, la gratitud, la perseverancia en el esfuerzo, la renuncia al control y el consentimiento, y el disfrute del cuerpo.

## **La atención**

En primer lugar, la atención es lo que nos permite estar unidos a nuestros sentidos. Muy a menudo, nos vemos agobiados por mil preocupaciones y, con la mente así bloqueada, apenas estamos atentos a lo que vivimos. Trabajamos mientras pensamos en otra cosa, en la cena de la noche o en el próximo fin de semana. Estamos cocinando, pero nuestros pensamientos se van hacia la pila de expedientes que se amontonan en nuestra mesa de la oficina. Nos damos un paseo, pero estamos en otra parte. Si nos ponemos a admirar un paisaje mientras pensamos en el impreso de la seguridad social que todavía no hemos rellenado, habrá muy pocas oportunidades de que aparezca la alegría.

A menudo, la alegría se desencadena por una experiencia sensorial. Si contemplamos ese mismo paisaje estando atentos a la armonía de las formas, a la perspectiva, a los colores, a la luz,

a los perfumes, a los ruidos (o al silencio), podremos quizá, porque no hay nada garantizado, sentirnos invadidos por una emoción de alegría, porque la belleza de la naturaleza nos conmueve profundamente. A menudo, las mayores alegrías que he sentido en mi vida han nacido así. Cuando paseo, mis sentidos están alerta, vislumbro un rayo de luz en el sotobosque, un movimiento del oleaje en el océano, una perspectiva que se abre al azar de una excursión por la montaña. Mirar, escuchar, tocar, oler, saborear: es lo que, ante todo, predispone a la alegría, le da la oportunidad de aparecer. ¿Por qué? Porque cuando estamos atentos, nos dejamos habitar por nuestros sentidos, por lo que escuchamos, olemos, contemplamos. Estamos aquí y ahora. A menudo escucho música mientras trabajo o cuando me dedico a otra ocupación. En esos momentos, raramente consigo transportarme la fuerza de las notas. Pero felizmente en otras ocasiones me concentro únicamente en la música. Y, con los ojos cerrados, en la oscuridad, degusto la Misa en do menor, de Mozart; *The Lamb Lies Down on Broadway*, de Genesis; el *Miserere*, de Allegri; *Songs from a World Apart*, de Levon Minassian; las *Variaciones Goldberg*, de Bach; *Tubular Bells*, de Mike Oldfield; el *Corpus Christi II*, de Logos o el *Köln Concert*, de Keith Jarrett, y tantas otras. Me dejo llenar por la música, Y, a veces, la alegría surge en mí.

Aprecio especialmente las alegrías sensoriales para las que he necesitado un largo camino antes de llegar a aprehenderlas. Siendo niño, he padecido algunos sufrimientos de orden afectivo que me llevaron a refugiarme en mis pensamientos, en lo imaginario. Entonces me desconecté en parte de mis emociones y mis percepciones sensoriales. De joven, tuve que seguir una terapia de la percepción, el método Vittoz, y volví a aprender a conectar y a describir mis sentimientos, es decir, a aceptar y a identificar las emociones que acompañan las percepciones. Había salido de mi cuerpo, me entrené para habitarlo. Eso implicaba también, para mí, aceptar el sufrimiento, las percepciones desagradables, las emociones negativas de las que me protegía rehuyéndolas. La terapia me ayudó; la completé, una decena de años más tarde, con terapia Gestalt, que me permitió volver a expresar emociones reprimidas, enterradas en mi memoria corporal, trabajar en ellas, experimentar cólera, tristeza, miedo. Al haberlo vivido así, estoy convencido de que ese es el primer paso que hay que dar para llegar a la alegría. Tenemos que volver a aprender a ver, a tocar, a mirar, a oler, pero también a sentir interiormente, no separarnos de nuestras emociones. Para eso, hay que saber dar tiempo a las cosas. La alegría raramente nace de una simple impresión, de una sensación fugitiva, de un paisaje entrevisto, de tres notas captadas al pasar. Se trata de permitir que nuestras sensaciones invadan nuestro cuerpo y nuestra mente para que nazca la alegría. Pero esta conexión con nuestros sentidos implica también aceptar emociones más negativas, como la tristeza, la cólera o el miedo.

## La presencia

Thich Nhat Hanh, un gran maestro budista vietnamita que vive desde 1969 en Francia, tiene la costumbre, cuando se le pregunta sobre las mejores técnicas de meditación, de responder así: lava tu cuenco, pero hazlo como si estuvieras lavando al niño Buda. La Madre Teresa tenía también su propio mantra: cuando cuides a un leproso, hazlo como si cuidaras a Cristo. Estos dos grandes testimonios nos dan una preciosa lección: la importancia de una total presencia-atención en cada una de nuestras acciones, por banal que sea, como si se tratara de lo más importante del mundo. Lo que nos piden es tener una calidad de presencia.

La atención nos educa en la presencia. Pero la presencia va más allá del simple hecho de estar atento. Es una atención que compromete a todo nuestro ser: los sentidos, pero también el corazón y la mente. Estamos atentos cuando miramos bien, cuando escuchamos bien, cuando saboreamos bien. La presencia no es solo sensorial. No es una forma de receptividad ordinaria. Consiste en aceptar, con generosidad, lo real, el mundo, al prójimo, porque sabemos que pueden enriquecernos interiormente, quizás incluso procurarnos alegría, pero también porque podemos darles algo a cambio: un aprendizaje, una alegría.

Lo que da valor a una vida no es la cantidad de cosas que hemos logrado, sino la calidad de presencia que hayamos situado en cada una de nuestras acciones. En nuestras sociedades occidentales contemporáneas, la cantidad prima siempre, estamos ávidos de multiplicar las experiencias. Con esta vara de medir juzgaremos si hemos tenido una vida rica. Algunos, cuando viajan, buscan los «circuitos» más completos, los que les permiten visitar, o más bien sobrevolar a marchas forzadas, el mayor número de países, de ciudades, de museos. Muchos no se toman la molestia de mirar, de saborear lo que descubren: apenas llegados a un sitio, se lanzan sobre su cámara fotográfica para hacerse un selfi, echan una ojeada a los monumentos, a los paisajes, para constatar que se parecen a las postales y enseguida vuelven a irse. Huyo de ese tipo de viajes y, cuando visito un lugar, lo decidí hace tiempo, no tomo fotos, o solo cuando debo irme de un sitio en el que he podido apreciar, oler, degustar largamente, sin ninguna preocupación. ¡Y cuántas alegrías he podido sentir así!

En mis viajes, me saca de quicio ver columnas de turistas «visitar» un país sin tomarse nunca el tiempo —sin siquiera sentir la necesidad— de hablar con sus habitantes: con los vendedores de la calle, con los conductores de autobús, en resumen, con todas esas personas junto a las que pasan sin dedicarles ni una mirada, ni una palabra.

Después de la caída del régimen de Ceaușescu, en Rumanía, vimos desfilar por nuestras pantallas de televisión las imágenes horribles, insoportables, de orfanatos, donde miles de niños estaban amontonados, y olvidados por todos. Aquellos pequeños sufrían de muchos males. El más terrible se veía en los rostros y en los cuerpos: era la falta de atención. La falta de presencia. Nadie les había dedicado una mirada de amor, nadie los había hecho presentes para el mundo. Sin embargo, además de la obviedad de los primeros cuidados, del alimento y de un cobijo, crear esa relación, instaurar ese intercambio, era una de las condiciones de su supervivencia. Sabemos que un bebé que no ha tenido amor, palabras, presencia afectiva o atención en sus primeros meses de vida padecerá graves secuelas por ello.

Como otros jóvenes, después del bachillerato, quise viajar y me comprometí algún tiempo con una acción humanitaria. Fui a la India, donde trabajé en un asilo para moribundos fundado por la Madre Teresa. Los jefes estaban muy preocupados por la logística, el orden, por las diversas tareas administrativas y domésticas: la organización de los dormitorios, de la cocina y el cumplimiento de los horarios. A pesar de ese funcionamiento eficaz, me sentía muy incómodo. Los moribundos, echados uno al lado del otro en unas esteras directamente en el suelo, habían sido recogidos en su mayoría por las misioneras de la Caridad en la calle. Por supuesto, recibían toda clase de cuidados, pero no era eso lo que más los reconfortaba. Una mañana, sentí el impulso de pararme, me acerqué a un moribundo y me senté a su lado. Le tomé la mano. Le hablé. Ciertamente, no me entendía: yo hablaba en francés y él solo conocía el hindi. Pero importaba poco: establecí así una relación. Comencé a masajearle la cabeza con suavidad. No dejamos de mirarnos. Continuaba acariciándole la nuca, los hombros, el rostro. Las lágrimas empezaron a rodar a lo largo de sus hundidas mejillas. Sentía crecer en él una alegría que me transmitía progresivamente, y enseguida, a mi vez, me vi invadido por ella. Allí comprendí de verdad que lo más importante en esos momentos es simplemente estar presente para el otro. Sostener una mano, acariciar un rostro, hablar, permanecer con el corazón abierto y en una calidad de ser. A cambio, se siente muy profundamente lo que el otro nos da: una mirada, una sonrisa que nos conmocionan. Después de este episodio, pedí a los responsables del asilo que me liberaran de algunas actividades materiales para poder dedicarme por completo a acompañar a las personas, para ofrecerles mi sola presencia.

## **La meditación**

Una de las experiencias que pueden ayudarnos a desarrollar nuestras cualidades de atención y de presencia es el ejercicio de la meditación. Me inicié en ella en la India, en un contexto budista, con lamas tibetanos, en la misma época en la que me comprometí con los moribundos de Calcuta.

Había ido a Dharamsala, una pequeña ciudad del norte de la India donde tiene su sede el gobierno tibetano en el exilio, y donde el dalái lama, así como un cierto número de compatriotas, han encontrado refugio. Sentía la necesidad de esta iniciación. Las bases de la meditación son muy sencillas. Basta con sentarse en la posición que más nos convenga, en un lugar en el que no nos molesten, donde podamos respirar y estar en silencio en el interior de uno mismo y observar lo que allí pasa. Hay que permanecer atento a uno mismo y al mundo: oímos los ruidos, sentimos la respiración, tomamos conciencia de nuestro cuerpo, del anclaje corporal. Si experimentamos dolor, lo constatamos, seguimos adelante. Respiramos sin centrarnos en la respiración. Los pensamientos llegan, pasan, los observamos sin demorarnos en ellos. A lo largo del tiempo, se hacen cada vez más raros... Desde hace cerca de treinta años practico cada día lo que me parece que es un auténtico ejercicio de atención. A veces, no dispongo más que de unos minutos. Otros días medito media hora o más.

Me alegra que se desarrolle hoy en Occidente la práctica de una meditación totalmente laica, llamada la «plena conciencia». Gracias, entre otros, al psiquiatra Christophe André, también se practica en Francia, en muchos hospitales psiquiátricos, donde cada vez más forma parte de las técnicas terapéuticas. Procura una ayuda considerable a los pacientes: mejor que cavilar en sus desordenadas imaginaciones, vuelven a aprender a conectar con sus sensaciones, a estabilizarse. También se medita en las prisiones, en algunas empresas, incluso en las escuelas. Solo tengo un reproche: desconfío del término «plena conciencia», que, en francés, está empañado por una cierta ambigüedad. Según nuestra definición cartesiana, la conciencia es reflexiva. Ahora bien, la plena conciencia no consiste ni en pensar ni en reflexionar, sino simplemente en estar atento. En inglés, esta práctica se llama *mindfulness*. Yo preferiría llamarla «plena atención». Este término me parece más juicioso, ya que la meditación consiste en ser simples observadores de lo que pasa en nosotros, sin intentar comprender ni reflexionar. Uno de los principales objetivos es el de desarrollar una calidad de atención y de presencia: gracias a esta práctica nos volvemos más atentos, incluso a nosotros mismos. ¡Y vemos emerger tantas cosas! En el curso de este ejercicio se liberan las emociones, surge la luz e, incluso, pueden aparecer profundas alegrías. A menudo, son alegrías sin causa, que no están relacionadas con ningún pensamiento, con ningún objeto en particular, sino simplemente con el hecho de estar ahí, de existir, de estar presente de manera benévola y atento a uno mismo y al mundo, en una total disponibilidad. Cuando una alegría semejante me sobreviene, no doy botes ni saltos, no aplaudo, continúo meditando. Infaliblemente, siento cómo se me dibuja una amplia sonrisa en la cara, y, si abro los ojos, sin duda mi mirada será luminosa. Una respiración muy dilatada, muy profunda se instala en mí, y siento la necesidad de separar lentamente los brazos en un gesto de acogida, como si fuera al encuentro de un amigo

querido. A veces, más raramente, asciende de lo más profundo de mi espíritu la tristeza. En lugar de sonreír, caen las lágrimas. Es, lo sé, el precio que hay que pagar por la atención y la apertura. Pero estas lágrimas no dejan ningún regusto amargo.

### **La confianza y la apertura de corazón**

Abrir el corazón es aceptar vivir en una cierta vulnerabilidad, aceptar la posibilidad de admitirlo todo, incluyendo ser herido. Es correr el riesgo de vivir plenamente. Ahora bien, muy a menudo preferimos protegernos, construir muros, nos contentamos con sobrevivir.

En mi vida he encontrado a muchas personas que, en diferentes grados, como ya he aludido en mis palabras, se habían «blindado», habían echado el cerrojo a sus emociones, y a veces habían rodeado su corazón de una especie de coraza de protección para no sufrir más.<sup>17</sup> Sufrían menos, por supuesto, pero se habían prohibido también tener acceso a las alegrías profundas del amor. Aceptar el dolor es el precio que hay que pagar por una vida emocional rica, una vida que vale la pena ser vivida. Un corazón cerrado permanecerá hermético a todo, incluida la alegría.

A veces, nos abordan en la calle desconocidos. En general, una persona de cada dos da la espalda y sigue su camino (¡al menos dos de cada tres en las grandes ciudades!). Casi siempre el pretexto es la falta de tiempo, aunque la mayoría de las veces se trata simplemente de miedo. Miedo a que ese desconocido nos moleste, nos agrede, nos pida dinero; en realidad, es más frecuente que solo necesite una banal información. He tomado la decisión de no cerrarme nunca a ese primer contacto: cuando me abordan, me tomo algunos segundos para saber qué quieren. Aceptar un agradecimiento o una crítica, si se trata de un lector que me ha reconocido, indicar a mi interlocutor una calle o la dirección de una farmacia más cercana, o simplemente sonreír o dar algunas monedas si la persona está en apuros. Así, he tenido la oportunidad de gozar de maravillosos encuentros entre esos «desconocidos de la calle» que me han emocionado profundamente. Esas minúsculas relaciones me han ensanchado el corazón y me han alegrado.

Para abrir el corazón, hay que tener confianza en la vida. Esta confianza se adquiere desde las primeras horas de la existencia, gracias a los padres. También es necesario que ellos mismos tengan esa confianza para dar la vida y lanzarse a esa aventura... Los niños les otorgan inmediatamente una confianza incondicional. Pero, a veces, ya sea porque nos hemos quemado, sea porque hemos sufrido, o porque hemos tenido experiencias dolorosas o traumatizantes, perdemos esa confianza en la vida. Tenemos entonces la tendencia a desconfiar del exterior, de lo desconocido, del mundo en general. Sin embargo, es esencial superar los miedos, curar las heridas para aprender a reencontrar esa confianza, porque es la que nos permite avanzar. En esto, seguimos siendo unos niños: sin confianza, no podemos progresar. Y como hemos visto, las

verdaderas alegrías nacen de esa sensación de progreso, de seguridad y crecen con la sensación de compartir.

La alegría viene a menudo a llamar a nuestra puerta de improviso. Estemos suficientemente atentos, presentes, abiertos para recibirla y saborearla. ¡Por supuesto, eso no significa que haya que acoger todo con beatitud y estar abiertos a todo! Es importante aprender a desarrollar nuestra intuición y nuestra capacidad de discernimiento para alejarnos de una situación o de una persona que podrían sernos nocivos. Pero la alegría no se cultiva en la penumbra, se despliega a la luz, al azar del otro.

### **La benevolencia**

En sus fundamentos originales, el budismo no es una sabiduría de la alegría, sino una sabiduría de la renuncia al deseo. Sin embargo, la alegría, *mutida*, no está ausente, en absoluto, de su práctica. La estatuaría nos lo recuerda: las estatuas budistas nos muestran unos rostros sonrientes, a veces impregnados de alegría, al contrario que las estatuas griegas y romanas, que, por soberbias que puedan ser, no transmiten esa felicidad interior.

En el budismo, la alegría es evocada sobre todo cuando invade al practicante que progresa en el dharma, esa vía que conduce a la Iluminación. Volvemos a encontrar aquí la idea de Spinoza de la alegría que acompaña toda progresión, toda victoria, todo perfeccionamiento del ser. La tradición budista explica igualmente que la alegría tiene dos enemigos: uno cercano y otro lejano. El enemigo cercano es la euforia, esa alegría superficial suscitada por un apego a los placeres mundanos. Es la alegría pasiva descrita por Spinoza. El enemigo lejano es la envidia, esa pasión triste relacionada con los logros o la felicidad del prójimo. La alegría, por el contrario, es el fruto de un amor altruista que consiste en disfrutar de la felicidad del otro. Este amor y la alegría que lo acompaña se enraízan en la benevolencia (*maitri*, en sánscrito) que siente el practicante hacia todo ser viviente. Los padres disfrutan del progreso de su hijo, los amigos o los amantes se alegran de los éxitos de aquellos a quienes aman, pero también es una alegría que podemos sentir por todo ser que crece, que alcanza su pleno desarrollo, que se realiza. Esta alegría benevolente constituye el mejor remedio contra el sentimiento de envidia que muchos seres humanos experimentan ante el éxito o la felicidad de los demás... lo que es muy común en nuestras sociedades occidentales, ¡y sobre todo en Francia! En lugar de tener celos, aplaudamos su triunfo. En lugar de dejar que crezcan la tristeza y el resentimiento, vamos a orientar nuestra mente hacia la alegría. En lugar de denigrar a los que triunfan, vamos a disfrutar públicamente de su éxito. Eso

implica salir de la lógica enfermiza de la competición. ¿Por qué perder el tiempo comparándonos, juzgándonos? ¿Esa persona es más bella que yo? Y aquel ¿gana más dinero que yo?

La comparación y los celos secretan mal humor, mientras que disfrutar de las cualidades y del triunfo de los demás es fuente de alegría, nos confirman con toda la razón los budistas.

## **La gratuidad**

Hoy nos movemos en un mundo en el que la idea misma de gratuidad no cesa de pervertirse. Por un lado, los industriales nos ofrecen cada vez más servicios o informaciones que llaman «gratuitas», es decir, pagadas por nuestros propios datos o por la publicidad que se nos inflige; por otro, nuestras actividades, nuestras experiencias están cada vez más motivadas por la perspectiva de ganar dinero, o triunfar socialmente, o ser reconocidos... «¿Para qué sirve eso?», nos preguntamos casi sistemáticamente antes de emprender algo, incluso fuera de nuestro entorno profesional.

En nuestro descargo, somos prisioneros de la aceleración de nuestro ritmo de vida, tenemos cada vez menos tiempo, en todos los ámbitos se nos exige un rendimiento, y pensamos que solo hay una elección posible: privilegiar lo útil. Esta carrera es ciertamente una de las causas de la disminución, e incluso de la ausencia, de alegría en nuestras vidas. Es un fenómeno que observo desde hace mucho tiempo en París, donde muy pocos individuos son felices. También he tenido esa poderosa sensación con ocasión de una estancia de dos meses en Nueva York, en la primavera de 2015. Más allá de la acogida siempre muy cálida de las personas que conocí, no he percibido después verdadera alegría en la mayoría de ellas. Pero ¿cómo podría ser de otro modo? Vi tanta gente estresada, incluso agotada, sometida a una constante presión profesional y social, sin permitirse nunca unas vacaciones para reponer fuerzas...

Para que la alegría pueda florecer, evitemos quedarnos en esta constante dimensión utilitaria que nos impide la apertura y la disponibilidad. La alegría llega muy a menudo cuando no se espera nada, cuando no hay nada que ganar. Frecuentemente he tenido la ocasión de dar conferencias o seminarios ante un público numeroso. A veces me pagan, aun si pido a los organizadores que se permita el acceso a un precio moderado, incluso gratuito, a los que no tienen recursos. Pero, al lado de esos momentos útiles, me esfuerzo en aceptar las peticiones de pequeñas asociaciones, de librerías de barrio, que conocen bien mi trabajo e insisten, a veces durante años, para que vaya a dar una charla. Ahora bien, en estos encuentros, que no reportan nada en el plano material, a menudo se viven momentos muy cálidos de alegría compartida. Por eso, respondí recientemente a la muy conmovedora petición de Emmanuelle, una joven que acaba de abrir una pequeña librería, un sencillo local en el extrarradio de Bastia, en medio de viviendas de protección oficial, y que quería invitarme. Como había poco espacio, alquiló una sala municipal, pensando en recibir a

unas cincuenta personas y en la que acabamos siendo cuatrocientas, la mayoría de las cuales tuvieron que quedarse de pie. De todo ello conservo un único recuerdo: la alegría comunicativa, casi palpable, que nos invadió a todos.

Después de haber dejado mi profesión de editor para dedicarme totalmente a la escritura, conocí una época, hace unos veinte años, en la que tuve tiempo para vivir. Cuando la gratuidad del tiempo se me antojaba natural. Después, mis libros comenzaron a conocer un cierto éxito, estaba cada vez más solicitado y también asumí nuevas responsabilidades en los medios. Asimismo, me endeudé para comprar una bonita casa en el sur de Francia, y tenía que trabajar cada vez más para devolver el crédito y responder a múltiples peticiones. Mis momentos de tiempo libre se reducían como piel de zapa, y mis momentos de alegría languidecían. Entonces tomé la decisión de dejar la revista que dirigía, *Le Monde des religions*, salir menos por las ondas, limitar mis intervenciones públicas, pero también vender mi propiedad para desendeudarme y comprar en su lugar una casa mucho más modesta. Hoy, se me presentan periodos de tiempo que me pertenecen por completo, en los que no tengo nada urgente que hacer, en los que mi espíritu está libre de toda preocupación, en los que tengo también la ocasión de enfrentarme a mí mismo, algo que la hiperactividad impide. De repente, he vuelto a encontrar la alegría de aprovechar la naturaleza, de viajar, de pasear por la ciudad, de demorarme en una librería. He redescubierto la felicidad de hacer lo que progresivamente había perdido la costumbre de hacer. De nuevo me abro gratuitamente a la vida.

## **La gratitud**

Soy consciente de haber recibido mucho de la vida. Tuve la oportunidad de tener padres cultivados con los que he aprendido muchísimo. Cuando era niño, mi padre pasaba generosamente una buena parte de su tiempo libre leyéndonos libros. Cuando llegué a la adolescencia, me hizo descubrir la filosofía. Fue una revelación. La lectura de los diálogos socráticos, luego de Epicuro y de los estoicos me abrió a un cuestionamiento esencial que nunca me ha dejado: ¿en qué consiste una vida buena, de éxito? ¿Cuáles son los valores que pueden orientar y guiar nuestra vida? ¿Cómo conciliar el cuerpo y el espíritu? ¿Es posible una felicidad duradera? ¿Cómo reaccionar ante la experiencia del mal, del sufrimiento? ¿Existe una parte inmortal en el ser humano?

Nuestra familia era bastante acomodada y nunca me faltó nada en el plano material. En general, gozo de buena salud, tengo muchos amigos por todo el mundo y la suerte de vivir de mi pasión (en el sentido corriente y no spinozista del término): la escritura. Cada día doy gracias por eso. Es la fuente o el misterio profundo de la vida, sea cual sea el nombre que se le dé, lo que así agradezco. Agradecer simplemente el estar allí, gozar de buena salud, hacer el trabajo que uno ama, conocer a personas que nos aprecian y nos ayudan a crecer. Son otros tantos regalos de la vida. No

esperemos a pasar una adversidad para ser conscientes de ello. «He reconocido la felicidad por el ruido que ha hecho al marcharse», escribió Jacques Prévert.

Tomé conciencia de ello una mañana en la que me desperté con tortícolis. Estaba dolorido, empecé a maldecir, antes de darme cuenta de que me había despertado miles de veces en buena forma y sin tortícolis. ¡Como tantos otros milagros! Desde ese día se ha convertido en una costumbre: al despertarme, comienzo el día dando las gracias por ello. Y eso me hace sentir alegre. En mi cama o cuando me levanto, doy gracias a Dios, ya que es el nombre que consiento en dar al misterio de la vida, aunque podemos conformarnos con un «gracias a la vida». Gracias por estar vivo, por tener ganas de vivir ese día, por tener tantas ocasiones de disfrutar. Ya no puedo empezar un día sin expresar esa gratitud. Hago lo mismo cuando voy a acostarme.

Hubo un tiempo —durante demasiado largos años—, en el que no conseguía dormir. En el momento de cerrar los ojos, todas las preocupaciones del día me volvían a la cabeza. Antes de dejarlo estar, consideraba soluciones, llegaban los arrepentimientos y otros tantos problemas nuevos. La memoria retiene más lo negativo que lo positivo. Esta aptitud está relacionada con el proceso mismo de la evolución: para sobrevivir, el ser humano ha aprendido a memorizar los peligros, los miedos. Pero ¡ya no estamos en la edad de las cavernas! Debemos esforzarnos por salir de ese proceso biológico inconsciente, incluso a invertirlo, y recordar primero los buenos momentos. Una amiga de Quebec, Christine Michaud, que enseña psicología positiva, me ha dado este pequeño truco: justo antes de dormirme, recordar y sentir gratitud por cinco acontecimientos positivos (incluso mínimos) que han sucedido a lo largo del día, ya sea una buena noticia, un encuentro agradable, una lectura o algún momento de placer. Desde entonces, me duermo mucho más fácilmente, a menudo con el corazón lleno de alegría.

La gratitud consiste, en primer lugar, en dar gracias a la vida, no mostrarse ingrato con ella, sino saber devolverle lo que nos ha dado. La vida es un intercambio permanente. Recibimos, aprendamos a dar. Y dar es también transmitir. Incluido un saber. He elegido escribir libros para «el gran público», que sean accesibles y legibles para todos, en lugar de las obras eruditas a las que destinaba mi formación universitaria. He publicado libros de ese tipo y he dirigido tres enciclopedias —y, afortunadamente, existen—, pero muy pocos son los que los leen. He preferido optar por transmitir a un público amplio los elementos de reflexión filosófica, psicológica y espiritual que me habían ayudado a vivir mejor. He querido que aquellos que no habían podido pasar los años, como yo, con la nariz metida en los textos de Platón o de Aristóteles, de Spinoza o de Jung, del budismo o de la Biblia, pudieran, de todos modos, descubrirlos y conocer sus mensajes de sabiduría. Tenía unas herramientas que he puesto a disposición de un gran número de

lectores. Transmitir el saber forma parte del intercambio fundamental de la vida, y aquella alegría merece tener que soportar algunas críticas o juicios negativos de aquellos que no quieren ver en este enfoque más que una degradación del saber o una simple búsqueda de dinero.

### **La perseverancia en el esfuerzo**

Bergson señala que las grandes alegrías creativas, las únicas que realmente considera, son siempre el fruto de un esfuerzo. Y relaciona este esfuerzo con la resistencia que opone la materia: «La materia provoca y vuelve posible el esfuerzo. El pensamiento que solo es pensamiento, la obra de arte que solo es proyecto, el poema que solo es un sueño, no han necesitado de ningún trabajo aún; es la realización material del poema en palabras, la concepción artística en estatua o en cuadro, lo que exige un esfuerzo. El esfuerzo es penoso, pero también es precioso, más precioso que la obra en la que ha desembocado, porque, gracias a él, ha sacado de sí más de lo que tenía, se ha alzado por encima de sí mismo».<sup>18</sup> Me adhiero totalmente a estas palabras, y lo ampliaría a todo trabajo que nos ha exigido un esfuerzo. La perseverancia en el esfuerzo hasta la realización de un proyecto es casi siempre fuente de alegría. ¡Me acuerdo de la que me invadió cuando puse punto final a mi tesis de doctorado después de siete años de trabajo!

También sentí una gran alegría la primavera de 2015 en Nueva York, que vino a coronar un esfuerzo prolongado y costoso. Hacía años que había sido invitado a dar conferencias en diversos países anglófonos, pero mi nivel de inglés, demasiado básico, me lo impedía, lo que me hacía sentir siempre una gran decepción. Y luego, un día, mi editor francés me anunció que una editorial americana quería publicar mi obra *Sobre la felicidad. Un viaje filosófico* y organizar una importante gira de promoción... ¡con la condición expresa de que pudiera hacerla en inglés! Una fuerza en mí me empujó a responder: «Sí, la haré», aun sabiendo que era totalmente incapaz de ello. La cuenta atrás empezó: me quedaban seis meses para aprender a hablar inglés más o menos con soltura... Durante cuatro meses seguí clases diarias de conversación en Skype, recuperé las bases de la gramática, aprendí unos centenares de palabras útiles en mi disciplina y, para acabar, me fui a vivir dos meses de inmersión en Nueva York. La prueba de la verdad tuvo lugar con ocasión de mi primera entrevista en la más importante cadena de radio pública del Estado de Nueva York. En el momento de entrar en el estudio, estaba terriblemente angustiado. Durante treinta minutos respondí en directo a preguntas del periodista y de la audiencia. Todo fue muy bien y mi agente de prensa me felicitó calurosamente. Cuando volví a encontrarme solo en la acera, me invadió una inmensa emoción. Levanté los brazos al cielo y di las gracias. Mi alegría era proporcional al esfuerzo empleado y a la angustia superada.

Todos hemos tenido la experiencia de estas grandes alegrías, fruto de la perseverancia en el esfuerzo.

## **La renuncia al control y el consentimiento**

No soportamos ya lo aleatorio, el azar, lo imponderable. Queríamos (aunque sea una fantasía) tener el control absoluto de nuestra vida. Nos agarramos, nos aferramos, cavilamos continuamente, analizamos el pasado para intentar comprender lo que no ha funcionado, para protegernos mejor en el futuro e intentar dominarlo. Rechazamos que se nos escape el menor engranaje del presente. Lo contrario de esta actitud es el «dejarlo estar». Consiste en aceptar un acontecimiento cuando nos damos cuenta de que no podemos modificar su curso, en lugar de reaccionar con cólera, de darle vueltas a las lamentaciones, de dejarnos invadir por emociones negativas.

Ya he aludido a la sabiduría estoica, que nos invita a no luchar vanamente contra los acontecimientos de la vida que no dependen de nosotros. La renuncia al control, en ese sentido, no es fatalismo, sino una toma de distancia, una forma de liberación. Es la aceptación de la vida. Así, cuando nos vemos enfrentados a una dificultad que no podemos resolver y cuando aceptamos las cosas como son, estamos en condiciones de dejarnos llevar por la alegría. Esta está relacionada con el progreso de la conciencia, con el esfuerzo que ha hecho para dominar la cólera, superar la angustia, la crispación, y con la victoria obtenida al hacerlo.

Pude medir esta sensación de manera muy concreta hace unos diez años. Por aquel entonces solo circulaba de vez en cuando con mi coche por París. Un día en el que debía acudir a varias citas y reuniones importantes, decidí utilizarlo para ganar tiempo, pero iba con retraso para almorzar con mi editora alemana, y me preocupaba darle una mala primera impresión. En mi precipitación, aparqué de cualquier manera, y lo que tenía que pasar pasó: cuando salí del restaurante, mi coche había desaparecido, se lo había llevado la grúa. La cólera me invadió. Pensé en la multa que tendría que pagar, en el tiempo perdido para recuperar mi coche, en las citas decisivas que iba a perderme. Comencé a maldecir y, de repente, el recuerdo agradable de mi almuerzo y el placer de aquel encuentro desaparecieron. Entonces, una vocecita me susurró: «¿Tan grave es para que te pongas así?». Levanté la mirada, solté un suspiro. Hacía buen tiempo, un día de verano luminoso. La vida era dulce, me sonreía, trabajaba de lo que me gustaba. ¿Esa lamentable historia de la grúa iba a conseguir amargarme la vida? En ese momento preciso en que lo dejé estar, me inundó una alegría poderosa. Desbordante de alegría, me eché a reír a carcajadas, me reía de mi coche en el depósito de la grúa. Anulé todas las citas y fui alegremente a recuperarlo. Después de ese incidente, lo vendí. Desde entonces, en París voy a pie, en bici, uso los transportes públicos o los taxis, y alquilo un coche cuando lo necesito para salir el fin de semana. ¡Así me he liberado de muchas preocupaciones prácticas!

A partir del momento en el que ya no tenemos la obsesión de dominarlo todo, nos situamos en una posición de apertura del corazón, en una disponibilidad de espíritu propicia a la alegría. Cuando aceptamos dejarlo estar en los momentos de contrariedad («mi coche está en el depósito»,

«el tren está parado y perderé el transbordo», «no funciona la conexión a Internet»...), es como si aceptáramos, en lugar de luchar como el perro detrás del carro, ponernos de acuerdo con el ritmo de la vida. ¿La vida me ha traído aquí? Acompañaré su movimiento, su flujo. Simplemente porque no tengo otra elección.

Tocamos aquí el meollo de la filosofía taoísta, que reacciona contra el pensamiento confuciano. Confucio dice: para ser feliz, hay que ser virtuoso; y para ser virtuoso, hay que imitar el orden cósmico. Todo es previsible en el orden cósmico, y eso es tranquilizador: el sol sale siempre a la hora prevista y se pone siempre a la hora anunciada; el ordenamiento de los planetas es deslumbrante; sabemos con precisión el día en el que un cometa cruzará el cielo. Los taoístas han adoptado una lógica completamente diferente. Aun reconociendo la belleza del orden cósmico, constatan que vivimos en la tierra, no en el cielo. Ahora bien, nada es previsible en la tierra. Podemos saber a qué hora saldrá el sol dentro de trescientos años, pero no el tiempo que hará mañana. Aquí abajo reina el caos, el flujo, el movimiento, la incertidumbre. La filosofía del Tao no propone una búsqueda de la serenidad, de la ataraxia, apreciada por los sabios griegos o confucianos. Lo que buscan es la alegría. Su camino es el acompañamiento alegre —el corazón abierto— del flujo natural de la vida.

Uno de los más grandes pensadores taoístas se llama Chuang Tse. Sabemos poco de él, excepto que vivió en el siglo IV antes de nuestra era. Sin duda, sucedió al fundador Lao-Tse. Se le atribuye la paternidad de uno de los textos esenciales de esta tradición, que lleva su nombre. Chuang Tse da el ejemplo de un nadador que intenta atravesar un río. Los ríos chinos son poderosos, agitados por impetuosas corrientes. Exactamente como la marea de la vida, dice. La mayoría de los nadadores intentarán luchar contra las corrientes, a ello dedicarán todas sus fuerzas y su energía, se agotarán en vano y muchos acabarán ahogados. Cuanto más fuerte es la corriente, dice Chuang Tse, menos hay que luchar contra ella. Mantengamos en la cabeza la intención de llegar a la otra orilla, unámonos a la marea de la corriente, dejémonos llevar por ella, sin resistirnos. Acabaremos por atravesar el río y llegar, sanos y salvos, sin esfuerzo, a la orilla opuesta, la que queríamos alcanzar.

Tuve ocasión de hablar, en Aquitania, con un grupo de monitores de natación. Me hablaron de una corriente submarina especialmente temible que a veces atraviesa la costa atlántica, cerca de la orilla. Me explicaron que, cuando un nadador es atrapado por esa corriente, de ningún modo debe intentar luchar, aunque esté a pocos metros de la playa: se arriesga a agotarse en vano y ahogarse. El único medio de salir de ella es... ponerse de espaldas, hacer la plancha y flotar. En un primer momento, esa corriente, llamada «de arrastre», te aleja. Luego, te acerca hasta la costa y puedes hacer pie otra vez. Sin duda, más lejos que el sitio de donde saliste, pero, al dejarte llevar, te has

salvado del ahogamiento. Es exactamente la regla que nos da Chuang Tse, si la extendemos al conjunto de nuestra existencia. Cuando estemos atrapados por corrientes contrarias, no nos resistamos. Dejémonos llevar y esperemos el momento oportuno para emprender la acción que nos permitirá alcanzar nuestro objetivo. Esperemos de algún modo a que la corriente nos sea favorable.

El pensamiento taoísta es una filosofía de la oportunidad. El «no actuar» que preconiza no consiste en no actuar nunca, sino en actuar uniéndonos al movimiento de la vida: sin perder de vista los propios objetivos, las propias intenciones, pero sin buscar realizarlas inmediatamente a cualquier precio. Si la vida se opone a ello, dejémonos llevar por su flujo. Podremos atender a ese objetivo más tarde, o bien nunca, si, mientras tanto, hemos cambiado de idea. En efecto, la vida nos trae a veces lo que en ese momento consideramos una prueba, haciéndonos tomar conciencia de que el objetivo que nos habíamos propuesto no era el bueno. Ya he contado en otra obra<sup>19</sup> hasta qué punto me vi en ocasiones desestabilizado después de haber dimitido de mi puesto de editor, a la edad de treinta años, para dedicarme totalmente a la escritura, y cómo el destino me ha ayudado en gran medida a perseverar en esta vía, al cerrar varias puertas de oficios llamados «alimenticios» a los que había aspirado en períodos de dudas y de dificultades financieras.

La experiencia taoísta de la renuncia al control nos introduce en la alegría del flujo. Al consentir, aceptamos acompañar el movimiento de la vida, unirnos a sus formas surgentes, a veces sorprendentes. Aceptamos correr el riesgo de vivir permanentemente desestabilizados. Y si la vida no sigue el curso que deseamos, ¿puede que tengamos un mensaje que extraer de ello? ¿Quizá se imponga un cambio de vida, porque es ilusorio perseverar en nuestras intenciones? Quizá también un día las puertas volverán a abrirse y las cosas se harán.

Que la vida nos desestabiliza permanentemente es un hecho, pero ¿hay que quejarse por ello? Imaginemos, por el contrario, una existencia reglada como una partitura, en la que sepamos siempre lo que nos espera. ¡Qué aburrimiento! Así que dejémonos llevar alegremente, con la sonrisa en los labios, en lugar de crisparnos en vano y de sufrir todavía más. La renuncia al control nos conduce a una forma de consentimiento, tanto para las menores nimiedades de lo cotidiano como para los acontecimientos más importantes. No hace falta ser un campeón de la sabiduría para conseguirlo. Traduzcamos ese «sí» a lo cotidiano en pequeñas experiencias que podemos llevar a cabo, aquí y ahora, ante las preocupaciones de cada día. Aprendamos, porque se trata en gran medida de un aprendizaje, a utilizar la contrariedad para hacer emerger lo positivo... y la alegría.

## **El disfrute del cuerpo**

Si renunciar al control y el consentimiento nos procura alegrías por un trabajo del espíritu, querría concluir este capítulo volviendo al cuerpo. He señalado, en las primeras páginas de este libro, la importancia de la percepción sensorial como puerta de acceso a la alegría. Pero nuestro cuerpo no es fuente de alegría solamente por la calidad de la atención de nuestros sentidos. Nos procura alegría por la armonía, el equilibrio, la capacidad, la elasticidad y la destreza que emanan de él, y cuando está en simbiosis con nuestro corazón y nuestra mente. Evidentemente, ese no es siempre el caso, pero cuando sentimos esos estados, cuando los saboreamos, los amplificamos, a menudo nos invade un sentimiento de profunda alegría. En lo que a mí respecta, he desarrollado particularmente esa sensación a través de las artes marciales, sobre todo en el judo y el kárate, que practiqué de los ocho a los dieciocho años. Gracias sobre todo a esa práctica, aprendí a reconectar con mi cuerpo, a amarlo, a sentirlo en su globalidad, su fuerza, su armonía. La rapidez de los desplazamientos, la precisión de los gestos, la justa tensión de los músculos procuran un sentimiento de alegría de vivir, de poder existir. También podemos sentirnos así al nadar, correr, bailar o incluso simplemente cuando caminamos. Cuando estoy en buena forma física, a veces transformo la mecánica de mis pasos en marcha consciente, que procura ese disfrute de un cuerpo sano, pleno de gozo. Es una forma de meditación que Buda enseñaba a sus discípulos así: «Fijad vuestra atención en la marcha, con las facultades de los sentidos vueltos hacia el interior y la mente atenta». También salto, bailo, me dejo ir en amplios movimientos. ¡Evidentemente, eso me sucede más a menudo cuando hago senderismo en plena naturaleza que cuando recorro las aceras de las ciudades! Pero adoro sentir y amplificar esta exultación del cuerpo.

Evidentemente, también es la experiencia que tenemos en las relaciones sexuales: la alegría de hacer el amor estando completamente atentos a todas las delicias sensoriales. Esta alegría se multiplica cuando nuestro corazón vibra al unísono con nuestra pareja. El orgasmo puede en ese caso llegar a ser una verdadera experiencia sagrada. Estamos plenamente presentes en nuestro cuerpo, en nuestros abrazos, en la ósmosis de nuestras almas y de nuestros corazones. Vivimos una experiencia en la que nuestro yo se dilata, en la que nuestros egos explotan, en la que nuestros pensamientos se detienen, en la que nuestros dos seres solo son uno, mientras nos sentimos unidos al universo entero. No pasa siempre, pero ¡qué poder de vida y de alegría experimentamos así a través de la sexualidad!

Así pues, es de importancia capital tener cuidado del propio cuerpo, hacer todo lo necesario para mantenerlo en buena salud mediante una nutrición sana y equilibrada, un buen sueño y ejercicio físico. Schopenhauer, aun siendo bastante escéptico en la cuestión de la felicidad, afirmaba que lo más importante para ser feliz consistía en caminar al menos dos horas diarias, y si era posible en la naturaleza. Es cierto que el mantenimiento del cuerpo, el amor que le tenemos (sin que sea excesivo o exclusivo), la capacidad que tenemos de sentirlo y de unirlo armoniosamente a nuestro espíritu son una condición esencial en la eclosión de la alegría.

4.

Llegar a ser uno mismo

El más ignorante de los hombres es el que renuncia a lo que sabe de sí mismo para adoptar la opinión de los demás.<sup>20</sup>

AHMAD IBN ATA ALLAH, maestro sufí del siglo XIII

Acabamos de pasar revista a cierto número de actitudes que nos permiten crear un terreno, un clima, una disposición de ánimo propicios para recibir la gracia de la alegría. Sin embargo, las alegrías son efímeras: cuando lo dejamos estar, cuando damos gracias a la vida, cuando obtenemos una victoria sobre nosotros mismos, nuestra alegría, plena e intensa, tiene un gusto a absoluto, pero sigue fugaz. Spinoza fue el primero que se preguntó si había un camino que podríamos tomar y que permitiría hacer más constante la alegría, incluso permanente. Dicho de otro modo, ¿podemos crear un «estado de alegría» como podemos crear un estado de felicidad, de serenidad duradera, de ataraxia, ese estado de ausencia de turbación al que aspiraban Buda y los filósofos de la Antigüedad? No se trataría necesariamente de una alegría exuberante que nos llevaría a saltar, bailar, exultar, sino una alegría dulce y profunda, que haría vibrar permanentemente nuestro ser con el movimiento de la vida.

Creo que podemos tender hacia ese estado. Y que para conducirnos allí hay no uno, sino dos caminos, completamente diferentes a primera vista, pero en realidad complementarios.

El primero consiste en ir hacia sí: es lo que llamo la «alegría de la liberación».

El segundo camino consiste en ir hacia los otros y en aceptar el mundo: es la «alegría de la comunión».

Veremos que los dos caminos de libertad y de amor, de liberación y de compromiso renovado, convergen hacia lo que algunos filósofos y los grandes maestros de lo espiritual llaman la «alegría perfecta», la que no está ligada a una causa exterior y que nada puede agotar.

### **El proceso de individuación**

El primer camino para desarrollar una alegría activa, permanente, consiste, pues, en ir hacia sí para llegar a ser uno mismo. Este camino comienza por un trabajo de introspección: nos examinamos tratando de reconocer todo lo que, en nosotros, no es nosotros, y que más o menos nos ha sido impuesto desde el exterior por el sesgo de nuestra educación y cultura. Son las ideas,

las creencias sobre la sociedad, Dios, nosotros mismos, que tienen tendencia a amordazar nuestro verdadero «nosotros», a ahogarlo. Y eso nos hace sentir tristes. A partir de ahí, podemos comenzar a desligarnos, es decir, a librarnos de esas relaciones. Estamos entretejidos de relaciones, nos son necesarias: no podemos vivir sin una comunidad, una familia, sin valores, sin creencias que hemos heredado de inicio. Pero también es muy necesario, si queremos ir hacia la alegría más profunda, poner una mirada crítica sobre esas relaciones. Y deshacernos de las que nos estorban. Este camino, que llamo del «desligamiento», es el primer gran paso hacia la liberación.

Podríamos también hablar de «proceso de individuación», según el psiquiatra suizo Carl Gustav Jung, discípulo de Freud, pero que se distanció del maestro. Este proceso de individuación se inicia generalmente hacia la mitad de la vida, globalmente entre los treinta y cinco y los cincuenta años, cuando tomamos conciencia (por la confrontación con la experiencia) de nuestra verdadera naturaleza y de nuestras aspiraciones reales. Comprendemos entonces que un cierto número de elementos de nuestra vida no están conformes a nuestras aspiraciones más profundas. Fulano habría querido trabajar en las finanzas, pero su padre, pianista, lo orientó hacia el arte, campo en el que nunca se ha sentido realizado. Por el contrario, un banquero soñaba con ser actor, pero sus padres lo disuadieron: «¡De eso no se vive!». Otro habría querido estudiar, pero se le ha repetido tanto que «No vales para nada» que ha acabado por convencerse y ha empezado muy pronto a trabajar, marcado toda su vida por aquella afirmación. Y a otro, al que se le dieron juguetes de chico cuando los que le gustaban eran los de chica, se le condicionó para asumir una identidad masculina, y nunca se ha atrevido a desarrollar su sensibilidad femenina, por lo que siente un auténtico malestar.

El proceso de individuación es un trabajo de desligamiento que procede de un doble esfuerzo de introspección: tomar conciencia de lo que no nos conviene, de lo que no es nosotros y, a la vez, tomar conciencia de lo que somos verdaderamente, de nuestras verdaderas necesidades y nuestra naturaleza profunda. Aquello que no ha sido ahogado por los pensamientos y creencias familiares y culturales del medio, donde el azar (o el destino) han querido que nacióramos, incluso el resultado de arquetipos del inconsciente colectivo (una persona nacida en Francia no tiene el mismo inconsciente colectivo que otra nacida en la India o en Brasil). Ciertamente, necesitamos admitir que somos producto de un linaje, de un medio, de una cultura, pero también en nosotros existe un «sustrato» original, llamémoslo una «personalidad», que es singular, profunda, única, y muy pronto detectable. En efecto, desde las primeras semanas de su existencia, podemos discernir los rasgos particulares de la personalidad de un bebé: ansioso o alegre, introvertido o expresivo, activo o tranquilo, amable o colérico. Freud insiste en la influencia del medio en la constitución

de la personalidad, mientras que Jung, sin negar esta influencia, piensa que hay, antes, lo que llama los «temperamentos fundamentales», los «caracteres», de los que traza una tipología. Aristóteles lo había presentido mucho tiempo atrás. En su *Ética a Nicómaco*, el filósofo griego apuntaba a la existencia de una naturaleza particular en cada ser: «Lo que existe en sí y la sustancia misma son por naturaleza anteriores a lo que existe por relación, que solo es adventicio y accidente del ser».<sup>21</sup> Para ser feliz, nos dice, cada uno debe realizarse según su naturaleza: «Porque experimentar el placer concierne al alma y lo atractivo para cada uno tiene que ver con sus inclinaciones. Por ejemplo, el caballo agrada al aficionado a los caballos; el espectáculo, al aficionado al teatro; de la misma manera, la justicia, a cualquiera que ame la justicia y, en definitiva, los actos virtuosos, a quien ame la virtud».<sup>22</sup> Una de las fuentes de acceso a la alegría consiste, pues, en alcanzar la famosa orden socrática: «Conócete a ti mismo», que estaba grabada en el frontón del templo de Delfos. Conocerse para llevar, como dirá Jung siguiendo a Aristóteles, una vida conforme a nuestra naturaleza y a nuestras aspiraciones más profundas.

### **Conócete a ti mismo... y llega a ser quien eres**

El modo más evidente de conocimiento de uno mismo es la introspección. Consiste en un trabajo de observación atenta de nosotros mismos, de nuestra sensibilidad, de nuestras motivaciones, de nuestros deseos, de nuestras emociones. Un análisis de nuestras propias experiencias y de lo que han suscitado en nosotros. Nuestras experiencias nos hablan, si aceptamos escuchar su mensaje: «Al perseverar en este camino, eres desdichado, quizás por ese otro llegues a realizarte más plenamente». «Tal cosa te hace bien, tal otra, mal.» Entendemos perfectamente este enfoque cuando se trata, por ejemplo, de la alimentación. No todos los alimentos nos sientan bien, algunos incluso pueden enfermarnos, mientras que otros nos resultan completamente convenientes. Estos son alérgicos al gluten o a la leche de vaca, mientras que aquellos los soportan muy bien. Es lo mismo para nuestra vida afectiva, profesional, de relación. Algunas personas solo están bien solas, otras deben estar permanentemente rodeadas de gente, aunque la mayoría necesitan, para sentirse satisfechas, alternar momentos de soledad y de sociabilidad. La experiencia le dirá a cada uno qué le sienta mejor. Cuando Spinoza nos invita al discernimiento, dice: «Observa qué te hace sentir alegre y qué triste». Si estoy triste cada vez que abro un cuaderno de matemáticas para lanzarme a resolver ecuaciones, sin duda debería orientarme hacia otra actividad. Si, al contrario, leer filosofía o poesía me zambulle en la alegría, no hay duda de que ese es el camino que corresponde a mi temperamento. No tomo este ejemplo al azar: es el mío. Enseguida comprendí que las «mates» no eran lo mío, no era uno de esos de los que se dice: «Tiene un don para las matemáticas». No me empeñé mucho: desde que acabé el primer año de la secundaria, abandoné

completamente las mates, materia en la que coleccionaba ceros; por otro lado, creo que no hubiera podido seguir en la escuela si me hubieran forzado a seguir haciendo matemáticas.

El principio de discernimiento consiste en observar con lucidez y sin apriorismos. Como toda actividad, se perfecciona con el entrenamiento. Implica un distanciamiento con uno mismo y, sobre todo, un retroceso racional. Sin este esfuerzo de discernimiento, a menudo nos desgastamos sin ser nosotros mismos. Asumimos un papel, una personalidad, unos deseos que no son los nuestros. Damos una imagen de nosotros que corresponde a lo que los otros esperan de nosotros. O a lo que nos imaginamos que esperan de nosotros, para complacerlos, para ser socialmente aceptables. Todos queremos ser amados, todos necesitamos reconocimiento. Si no hemos recibido lo suficiente cuando éramos niños, si el amor de nuestros padres no ha sido siempre justo, apropiado, o si no lo hemos percibido, una vez adultos siempre estaremos buscando la aprobación. Ese fue mi caso. Durante años, he necesitado complacer a los demás, en detrimento de mí mismo. Creía que solo podía ser amable con esa condición. Decía «sí» aunque tenía ganas de decir «no». Aceptaba cosas que me dolían o me hacían sufrir. De joven, tardé un tiempo en darme cuenta de que era desdichado por ello. Decidí entonces comenzar un trabajo terapéutico que, progresivamente, me enseñó a ser yo mismo. En primer lugar, comprendí, gracias al psicoanálisis, que vivía inconscientemente sometido a la opinión de mi padre. En ningún caso me permitía arriesgarme a disgustarlo, lo que me había llevado a buscar permanentemente la aprobación de los demás queriendo agradarles a toda costa. Para complicar las cosas, también de manera inconsciente, había recibido de mi padre una orden paradójica que bloqueaba mi propio éxito social: «Sé alguien importante, pero no me superes nunca».

El trabajo psicoanalítico me ayudó a sacar a la luz y a comprender ese problema, pero, a pesar de ello, no lograba liberarme de él. Siguiendo los consejos de una amiga psicóloga, decidí entonces trabajar en mis emociones y me inscribí en un curso de terapia Gestalt. Estábamos en el campo, éramos unas veinte personas reunidas alrededor de dos terapeutas. De entrada, una primera sesión de relajación en la oscuridad nos sumergió en un estado de conciencia levemente modificado que nos volvió muy receptivos. Nos dieron un lápiz y un papel y se nos pidió, siempre a oscuras, que dibujáramos nuestro cuerpo. Los folios revelaron unas siluetas muy extravagantes. El cuerpo que había esbozado estaba bastante estructurado, pero completamente disimétrico: un lado era enorme; el otro, atrofiado, con una pierna y un brazo ridículamente minúsculos. El personaje daba así la impresión de estar encadenado, agobiado. Uno de los terapeutas se puso delante de mí: «¿Qué sientes?». Yo no sentía nada. Insistió, repitió la pregunta, acabé por sentir una opresión en el pecho, y muy pronto, me agobié. El segundo terapeuta, el más fornido de los dos, me preguntó si podía aumentar aquella sensación desagradable. Respondí afirmativamente y

enseguida me agarró desde atrás. La cólera se apoderó de mí, le grité que me soltara, gritaba cada vez más fuerte, aún me debatía cuando el primer terapeuta me preguntó: «¿Con quién estás hablando?». «¡Con mi padre!» Era evidente. Veía a mi padre. Expulsé la cólera que me oprimía, pude decirle al fin que me agobiaba, que me impedía ser yo mismo. Me batí, me debatí, aullé. En menos de una hora, me liberé de la influencia de la opinión de mi padre sobre mí y fui consciente de que, para no afirmarme socialmente, había acabado por atrofiar la parte masculina en mí (aquella misma que estaba atrofiada en mi dibujo), y por desarrollar la femenina: la creación, la poesía, la sensibilidad. Yo no era yo mismo plenamente. Cuando salí del curso, iba cantando por la calle. Me sentía liberado como un pájaro escapado de una jaula. Sentí aquella intensa alegría varias semanas, lo que permitió la emergencia en mí de una capacidad de alegría más profunda todavía. A lo largo de los meses que siguieron, comencé a reafirmarme, pude decir «no» por primera vez a una persona a quien nunca me había atrevido a rechazar fuera lo que fuese lo que me pidiera, lo que hizo crecer todavía más la alegría de mi emancipación. Cuando entendí que no había suscitado ningún problema, sino que, al contrario, además de liberarme, también había liberado al otro, comencé a saber decir «no», a liberarme de la opinión de los demás, tanto de sus críticas como de sus elogios. Una vez que entendemos que es estúpido y vano querer ser amado por todo el mundo, nos descargamos de un gran peso. Y eso también es válido en todas las situaciones profesionales. Cuando un colega no nos aprecia, es su problema, no el nuestro. Puede que sus razones sean justas o injustas, legítimas o ilegítimas, ¡poco importa! Es imposible vivir con alegría si se está permanentemente pendiente de la crítica o del juicio de los demás.

### **El camino de la liberación según Spinoza**

La introspección, ayudada a veces por un trabajo terapéutico, permite descubrir que somos realmente nosotros mismos cuando nos liberamos de la opinión de los demás, empezando por la más determinante: la de nuestros padres, y de todo lo que nos impide crecer, realizarnos. Por el momento, he aludido sobre todo al peso de esas influencias externas. Pero, para liberarnos, hay que tratar de poner la atención en nuestro condicionamiento interior (sean cuales sean las causas, muy a menudo externas, pero también a veces internas): el de los afectos, las emociones, las pulsiones, los deseos, las creencias. Para conseguir la libertad, y por tanto la alegría, hay que aprender a romper las cadenas de nuestra esclavitud interior. Porque, muy a menudo, somos esclavos en primer lugar de nosotros mismos, y saberlo es un antídoto contra la victimización. ¡Realmente es más sencillo echar la culpa de todos nuestros problemas a los demás!

Esa es la perspectiva del budismo, que tiene como objetivo, mediante un largo camino de meditación y de introspección, liberarse de la servidumbre interior para alcanzar la Iluminación, la última experiencia de la liberación. Volveré a ello brevemente en el capítulo que girará en torno

a la alegría perfecta. Quedémonos aquí en la perspectiva filosófica, la de Spinoza, el gran pensador occidental de la liberación interior.

Spinoza, lo hemos visto, fue el anunciador de la Ilustración al reclamar precisamente la instauración de una República laica que respetaría las libertades de conciencia y de expresión. Así que él es el adalid moderno de la libertad, en el sentido más ampliamente extendido en nuestras sociedades occidentales. Pero muy a menudo olvidamos que, al mismo tiempo, es el gran pensador de la libertad interior: Spinoza recuerda que el ser humano no nace libre, sino que llega a serlo al término de un esfuerzo racional de conocimiento de las causas de sus afectos y de sus ideas. Nuestras libertades sociales y políticas adquiridas a un alto precio son infinitamente valiosas: libertad de elegir cónyuge, trabajo, residencia, vida sexual, libertad de creencias y de expresión. Se conquistaron con un gran esfuerzo, y continuamos defendiéndolas ardientemente. En su época, ya lo hemos visto, Spinoza fue perseguido a causa de sus opiniones políticas y religiosas, perdió a su familia, a sus amigos, estuvo a punto de ser asesinado y, a veces, tuvo que escribir de manera oscura para no ser perseguido. Sufrió toda su vida la imposibilidad de expresarse libremente. Y, sin embargo, ese mismo hombre nos enseña que la mayor servidumbre, la que nos hunde en la mayor de las penas, es la servidumbre respecto a nuestras propias pasiones. No hay nada más importante que llevar a cabo este paciente trabajo con nosotros mismos: liberarnos de nuestros tiranos interiores, no solo para alcanzar la alegría, sino también para mejorar el mundo. ¡Escuchémosle, y acompañémosle un rato más!

Hemos visto que el pensamiento ético de Spinoza se apoyaba en el *conatus*, ese esfuerzo que despliega todo organismo vivo para perseverar en su ser y aumentar su vitalidad. En el ser humano, el *conatus* toma la apariencia del deseo, palabra utilizada en un sentido muy amplio: en este caso, todos los esfuerzos, impulsos, apetitos y voliciones del hombre, precisa Spinoza,<sup>23</sup> para quien el deseo constituye la «esencia misma del hombre».<sup>24</sup> La servidumbre del hombre reside en una mala orientación de los deseos. Es triste, desdichado e impotente, porque sus deseos están orientados hacia objetos que disminuyen su poder en lugar de aumentarlo. Desde ese momento, el proceso de liberación, que permite pasar de la tristeza y de las alegrías pasivas a solo las activas, no consiste en reprimir o en suprimir los deseos, sino en reconocer lo que es bueno y lo que es malo para nosotros, para reorientar nuestros deseos hacia los objetos que nos hacen crecer.

Spinoza no cree, como los estoicos, solo en la fuerza de voluntad para cambiar. Tampoco opone, como Platón, Descartes o Kant la racionalidad a la afectividad. Para él, la afectividad no es un mal que la fuerza de la razón y de la voluntad conseguirían controlar. Solo la pasividad en la

afectividad o en el deseo es lo que constituye un mal, que entonces hay que convertir en actividad gracias al discernimiento racional. En esto, se distingue de la perspectiva del budismo, que, asociando con toda la razón la desgracia al deseo, se propone eliminar el deseo, fuente del apego. Spinoza afirma, por el contrario, que siendo el deseo la esencia del ser humano, los afectos constituyen el motor de toda existencia. No se trata, por tanto, de disminuir nuestra afectividad, sino de iluminarla para enriquecerla, orientarla de un modo más justo. Es necesario, en su propio lenguaje, convertir nuestras pasiones —ligadas a nuestra imaginación y a ideas erróneas, truncadas, inadecuadas— en acciones, es decir, en afectos relacionados con ideas auténticas. Para decirlo de otro modo, la ética de Spinoza no arremete contra ningún mal para erradicarlo: aspira a desvelar los falsos bienes que nos ilusionan y a revelar la autenticidad de los bienes deseables.

De este modo, Spinoza señala que la razón, por muy indispensable que sea en este trabajo de discernimiento, no basta para hacernos cambiar: «Un afecto no puede ni ser suprimido ni reprimido si no es por un afecto contrario y más fuerte que el afecto por reprimir».<sup>25</sup> El papel de la razón consiste en suscitar un nuevo deseo, mejor y más fuerte que el deseo inapropiado (que nos aliena y nos entristece). Solo el deseo es una fuerza bastante poderosa como para permitir al ser humano progresar, pero el deseo es inútil sin la ayuda de la razón, gracias a la cual discernirá los objetos (o las personas) hacia las que conviene reorientarse.

Las pasiones, sigue precisando Spinoza, provienen de causas que nos son exteriores: a eso hemos aludido precisamente más arriba a propósito del proceso de individuación. Inconscientemente, nos mueven influencias que contrarían nuestra naturaleza profunda y actúan sobre nuestros afectos por medio de lo que Spinoza llama imaginario. Por tanto, hay que liberarse de las causas exteriores. La causa de nuestros afectos debe surgir, desde ese momento, mediante el trabajo de toma de conciencia, únicamente de nosotros mismos. Será así como nuestros afectos se vuelvan activos. Ya no padecemos nuestra afectividad, la instauramos, la reorientamos conscientemente hacia lo que nos hace crecer, nos hace sentir alegres.

Pasamos así de la servidumbre a la libertad, de la tristeza o de la alegría pasiva a la alegría activa y a la beatitud.

Voy a intentar explicar más sucintamente todavía el pensamiento de Spinoza en lo que concierne al paso de la servidumbre a la alegría del hombre libre. El ser humano es fundamentalmente un ser de deseo. A todo deseo le sigue la alegría, es decir, un aumento de nuestro poder vital. La tristeza —que viene de una pasión: un deseo mal orientado, mal iluminado, influido por una causa exterior— la disminuye. Muy a menudo vivimos bajo la influencia de nuestras pasiones, que nos mantienen en la pasividad, es decir, en la servidumbre. La ética consiste en apoyarse en nuestro poder vital, en nuestros afectos, en nuestro deseo, iluminándolos por el discernimiento de la razón.

Así, podemos reemplazar nuestras ideas imperfectas, parciales, imaginarias por un verdadero conocimiento que transforma nuestros afectos pasivos en afectos activos, dependiendo únicamente de nosotros. Podemos, entonces, saborear la vida plena y constante de nuestro deseo, regulado de manera adecuada.

La tristeza del deseo insatisfecho está en el origen de esta búsqueda de sabiduría. La alegría del deseo colmado constituye su culminación.

De nuevo, estamos en las antípodas de una moral del deber fundada en las categorías pretendidamente objetivas del Bien y del Mal, de la represión de la afectividad y de los instintos, de la supresión del deseo. La «gestión del deseo», su reorientación, se convierte así en la clave de la felicidad y la plenitud.

### **Jesús, el maestro del deseo**

Lo que Spinoza ha teorizado en términos éticos y filosóficos, Jesús lo puso en práctica, unos siglos antes, en nombre de la espiritualidad del amor que preconiza. Lo que Spinoza llama «pasión», Jesús lo llama «pecado», palabra que, en hebreo, significa «errar el blanco». Con el paso de los siglos y debido al desarrollo de la tradición cristiana, el pecado se ha convertido en un término culpabilizante, que carga el peso de una moral aplastante, la de las interminables listas de pecados redactadas por la Iglesia, algunos de los cuales se supone que nos mandarán al infierno. Nada de eso aparece en el Evangelio. Jesús no condena nunca a nadie. Cuando salva a la mujer adúltera de la lapidación, le dice: «No hallo culpa en ti. Vete y no peques más»,<sup>26</sup> lo que significa: «Madura en tu deseo, reorientalo, no vuelvas a equivocarte de blanco». Siempre es así con el mensaje de Cristo, que no ha venido a juzgar ni condenar a los hombres, sino a salvarlos y a levantarlos, según la frase del evangelista Juan: «Dios no ha enviado a Su Hijo al mundo para que juzgue al mundo, sino para que el mundo sea salvado por Él».<sup>27</sup>

De hecho, Jesús (al igual que Spinoza) nunca dice esto está bien, esto está mal, sino que más bien es verdadero o falso, es justo o injusto, esto te hace crecer o te disminuye. Y, antes que aplastar a sus interlocutores mediante una condena moral, los ayuda a levantarse mediante un gesto o una mirada amante.

Esta es la historia de Zaqueo<sup>28</sup> contada por el evangelista Lucas. Zaqueo era un recaudador de impuestos deshonesto, detestado por todos, un publicano que recaudaba el dinero de su pueblo para dárselo a los romanos —y de paso, robaba la mitad que acababa en su bolsillo—. En resumen, un hombre totalmente corrupto. Sin embargo, cuando Jesús llegó a su pueblo, Zaqueo estaba muy impresionado. De baja estatura, trepó a un sicomoro para poder verlo. Todos suponían que Jesús cenaría en casa del habitante religiosamente más respetable, el sacerdote o el fariseo. ¡De ninguna manera! Jesús levantó la vista, vio a Zaqueo y lo llamó: «Baja pronto, Zaqueo,

porque esta noche me alojaré en tu casa». Conmocionado, Zaqueo se precipitó del árbol, se lanzó a los pies de Jesús y le anunció: «Daré la mitad de mis bienes a los pobres, y si he defraudado a alguien, le devolveré el cuádruple». Zaqueo no decidió cambiar su conducta porque Jesús le hubiera dado ninguna lección moral, sino porque lo miró con amor. Y, por ese amor, despertó en Zaqueo el deseo de ser mejor, de crecer, de cambiar de vida. Jesús, en opinión de Spinoza, es el «maestro del deseo», lo que Françoise Dolto captó perfectamente en *El Evangelio ante el psicoanálisis*.<sup>29</sup> Y, así como la filosofía de Spinoza es una filosofía de la alegría, las enseñanzas de Jesús llevan a la alegría: «Os doy mi alegría para que vuestra alegría sea completa».<sup>30</sup> Este el mensaje que el papa Francisco intenta rehabilitar hoy, cuando recuerda a los clérigos y a los fieles católicos que la Iglesia tiene por vocación conmover a los corazones mediante el ejemplo — mediante el amor y la alegría— antes que crisparse con un discurso moralizador que excluya a todos aquellos que caminan fuera de las reglas. Y no es un azar que su primer texto pontifical se titule: «La alegría del Evangelio».

### **De la libertad interior a la paz mundial**

Como señala Spinoza, no se nace libre, se llega a serlo. Mientras que no hayamos efectuado este trabajo interior de conocimiento de uno mismo y de lucidez, solo somos movidos por nuestras emociones, nuestros deseos, nuestras pasiones, nuestras creencias, nuestra imaginación, nuestras opiniones. Todas las acciones que pensamos llevar a cabo «libremente» son, de hecho, dictadas por nuestra afectividad y nuestras creencias.

Mucho antes que Freud, Spinoza comprendió que somos movidos por nuestro inconsciente, y es la razón por la cual no creyó en el libre albedrío y redefinió en profundidad el concepto de libertad. Para él, ser libre es actuar en función de su naturaleza y no por causas exteriores. La libertad es la autonomía. Cada progreso en el camino de la liberación conduce a la alegría. Todos lo hemos experimentado: cuanto más nos liberamos de lo que nos aliena, más alegres estamos. Todo el pensamiento de Spinoza descansa en esta idea fundamental: poseemos una naturaleza propia, singular, única, que conviene realizar: «El deseo de cada uno difiere del deseo del otro tanto como la naturaleza o la esencia de uno difiere de la esencia del otro».<sup>31</sup> No hay dos individuos similares, con gustos y deseos idénticos, ya que cada individuo tiene una naturaleza que le es propia. Pero la formidable paradoja de este pensamiento, que lleva a su cumbre la noción de singularidad del individuo, es que una vez alcanzada la liberación de la servidumbre, una vez que tiene plena conciencia de sí mismo y justa orientación de su propio deseo, una vez que ha llegado a ser perfectamente autónomo, el ser humano es más que nunca útil a los otros y capaz de amar de manera justa. En efecto, nos dice Spinoza, no podemos ponernos de acuerdo con los otros si no estamos de acuerdo con nosotros mismos. Todos los conflictos, cualesquiera que sean,

proviene de las pasiones. Un ser humano que ha llegado a superar sus pasiones, a transformarlas en alegrías activas, ya no puede perjudicar al prójimo. Ha vencido en él al egoísmo, a los celos, la envidia, la necesidad de dominar, el miedo a perder, la falta de autoestima, o un exceso de ella, en resumen, todo lo que crea los conflictos entre los individuos y las guerras entre los pueblos. La búsqueda ética individual de lo «útil para sí mismo» lleva, pues, necesariamente a la realización del bien común. O, para decirlo de otro modo, retomando esta magnífica fórmula de Gandhi: cambiamos el mundo al cambiarnos a nosotros mismos. La verdadera revolución es interior.

5.

Aceptar el mundo

Ser capaz de encontrar su alegría en la alegría de los otros: ese es el secreto de la felicidad.<sup>32</sup>

BERNANOS

El primer camino hacia una alegría profunda y duradera, aquel que acabamos de examinar, es un camino hacia sí, un camino de desligamiento. El segundo camino de acceso a nuestra fuente de alegría interior es, inversa y concomitantemente, un camino hacia el otro, un camino de amor, de comunión, un camino de *religamiento*.<sup>\*</sup> Este término no figura en los diccionarios de la lengua francesa. Llamo «religamiento» al camino a lo largo del cual intentaremos recrear unas relaciones justas, verdaderas, unas relaciones que nos hacen crecer y que nos hacen sentir alegres. Unas relaciones que podrán reemplazar a las que ya hemos ido tejiendo en el recorrido de la vida, y que, a veces, nos han obstaculizado, limitado, asfixiado o que no nos han permitido realizarnos ni desarrollarnos según nuestra verdadera naturaleza. Por supuesto, algunas relaciones anteriores siguen siendo indispensables para desarrollarnos. Constituyen el terreno sobre el que tejaremos las nuevas relaciones, más justas y más adaptadas a lo que somos hoy.

### **El amor de la amistad**

Ningún ser humano puede vivir y crecer sin amor, sin relaciones afectivas con los otros y el mundo. Nuestras primeras relaciones se remontan a la vida intrauterina. Son unas relaciones exclusivas con nuestra madre, con su inconsciente, sus energías, sus afectos. Después del nacimiento, esas relaciones se refuerzan. Primero, la opinión de los padres (por suerte, en la gran mayoría de los casos, llena de amor); después, muy pronto, las opiniones de nuestro entorno serán el espejo que nos permitirá construirnos: empezamos a considerarnos a nosotros mismos a través de la opinión de los otros. Cuando esa imagen es positiva, el niño se siente amado y amable, adquiere un sentimiento de seguridad y una confianza que le permitirán crecer y experimentar sus primeras alegrías. Las alegrías del niño son extraordinarias. Están a flor de piel, se manifiestan de manera espontánea, entusiasta, por aplausos, gritos, risas; por el cuerpo, que se moviliza íntegramente; por los ojos, que exultan. No se trata de pequeños placeres, como los que experimentamos con más frecuencia desde los inicios de la adolescencia, y aún más en la edad adulta. Se trata de auténticas alegrías.

Las mayores alegrías del niño tienen que ver con las relaciones: ríe y aplaude porque su madre o su padre juegan con él, lo miran, lo animan. Ríe y aplaude con cada progreso que consigue animado por los otros. Luego, el niño crece, sus relaciones evolucionan y rebasan el círculo familiar. En la guardería, y luego en el parvulario, descubre los primeros sentimientos de amistad, que se intensificarán con el correr de los años; más tarde, sentirá las primeras emociones amorosas. Son años de aprendizaje, de descubrimiento de las relaciones, anudará con los demás lazos que harán que se sienta alegre, que lo ayudarán a ser plenamente él mismo, o que lo hundirán en la tristeza o le aportarán falsas alegrías. El discernimiento se convierte en necesario en las relaciones afectivas, pero es conveniente primero intentar comprender mejor la naturaleza de la relación afectiva entre dos individuos que se eligen mutuamente y que llamamos «amor» o «amistad».

En su *Ética a Nicómaco*, Aristóteles utiliza una misma palabra para designar al amor y a la amistad, los dos sentimientos fundamentales de la comunión afectiva, que actualmente tenemos tendencia a separar: la *philia*, de la que afirma que es «lo más necesario para vivir».<sup>33</sup> La *philia* es un amor profundo que une tanto a los amigos como a las parejas, el fundamento de toda relación humana auténtica: elegimos a una persona con la que se comparte un proyecto, un deseo de «hacer una obra en común», como dice Aristóteles, ya se trate de fundar una familia o de desarrollar una amistad sobre un reparto de intercambios, de aficiones, de amistades comunes, etcétera. La *philia* siempre se funda en la reciprocidad: no consiste en amar a alguien que no nos quiere, sino a una persona con la que nos animamos mutuamente, nos ayudamos recíprocamente a desarrollarnos plenamente, a realizarnos. De algún modo, podemos poner en común la alegría con aquel o aquella que amamos hasta el punto de sentir en nosotros mismos la alegría del otro. A riesgo, bien es verdad, de compartir también sus penas. Pero, sin esta apertura a la vida, nunca conoceríamos otra cosa que el mal humor de una asfixiante sobreprotección. Desgraciadamente, puede ocurrir que las amistades y los amores sean frágiles porque uno ama incondicionalmente mientras que el otro ama con condiciones, es decir, a condición de que responda a las expectativas. Este tipo de relaciones existe en todos los niveles. Conozco a padres que aman a su hijo «a condición» de que tenga éxito en sus estudios. Cónyuges que aman a su compañero «a condición» de que conserve su trabajo o su belleza física. Amigos que se relacionan contigo porque les permite presumir de ello, o porque los introduces en tal o cual medio. Estas amistades o amores condicionales impiden que surja la alegría: no nos aman por nosotros mismos; de hecho, en esta relación, nunca seremos nosotros mismos.

La *philia* comporta una dimensión sin la que ningún amor puede ser auténtico o satisfactorio: la alegría de poder ser plenamente uno mismo y de ayudar al otro a ser, también él, plenamente él

mismo. Amar y ser amado significa querer lo mejor para el otro tanto como para uno mismo: recibir y dar alegría. El amor como amistad, cuando es sincero, no es utilitarista: este no es mi amigo porque lo necesite (profesional, social, materialmente). Eso no significa que la verdadera amistad sea obligatoriamente desinteresada: mi amigo también puede ayudarme en mi trabajo, pero cuando ya no responda a esta expectativa, por ejemplo porque se ha jubilado o ha cambiado de función, no dejará de ser mi amigo.

El ejemplo más célebre de amistad es, sin duda, el de Montaigne y La Boétie. Se conocieron en 1558, en el Parlamento de Burdeos, donde los dos ocupaban un puesto. Michel de Montaigne tenía entonces veinticinco años; Étienne de la Boétie, tres más. Inmediatamente ambos supieron que estaban hechos para entenderse. Su amistad les hacía sentir alegres. Montaigne la distingue de «lo que llamamos ordinariamente amigos y amistades», de las que dice que «no son más que relaciones y familiaridades anudadas por la ocasión o la comodidad». En paralelo, hará el elogio de la verdadera amistad en la que «las almas se mezclan y se confunden una en la otra, con una mezcla tan universal que borran y no vuelven a encontrar las costuras que las unían».<sup>34</sup> Esta expresión se hará tan célebre como la propia formulación, se diría casi la ecuación, que da la explicación del porqué y del cómo de la amistad: «Porque era él, porque era yo». En sus *Ensayos*, reconoce de buen grado que los mejores momentos de su existencia fueron los que compartió con La Boétie. La prematura muerte de su amigo, apenas cinco años después de su primer encuentro, permanecerá para siempre como el mayor dolor de su existencia, mucho más, reconoce, que la muerte precoz de cinco de sus hijos.

Es menos conocido el testimonio de Epicuro contenido en una carta muy emocionante que dictó desde su lecho de muerte y dirigida a su amigo Idomeneo. Da detalles de su salud, de los dolores que siente y luego añade: «Pero a todo esto [es decir, a todos los dolores físicos] ha resistido la alegría que experimenta mi alma por el recuerdo de nuestras pasadas conversaciones».<sup>35</sup>

La *philia* necesita a la vez de gratuidad y de reciprocidad, a falta de lo cual, se precipita en el sacrificio y la tristeza. Ciertamente, hay alegría en ayudar y en dar sin esperar nada a cambio, siendo totalmente indiferente a lo que el otro pueda aportarme, pero es otra dimensión del amor, ya llegaré a ello. Los amigos o los compañeros auténticos se eligen. Esta relación ni se sufre ni se impone. Implica una elección y debe ser cultivada para alcanzar su pleno desarrollo.

### **De la pasión amorosa al amor que libera**

Muy lejos de la *philia* —ese amor como amistad que nos hace crecer al revelarnos lo mejor de nosotros mismos—, muchos son los que hacen rimar «amor» con «pasión»: la excitación, el placer, la intensidad de las emociones fuertes ligadas al deseo. Ahora bien, el amor-pasión

conlleva decepciones. La pasión, como su nombre indica, es un amor pasivo, en el sentido spinozista del término, un amor que genera alegrías pasivas, porque se basa a menudo en una ilusión o en proyecciones; esperamos del otro que ponga remedio a nuestras necesidades, nuestros miedos, nuestras carencias, y para eso, lo idealizamos. O bien lo identificamos inconscientemente a uno de nuestros padres y reproducimos, siempre de manera inconsciente, el tipo de relación afectiva que teníamos, siendo niños, con ese progenitor. Esas ilusiones explican el carácter efímero de la pasión: pronto o tarde, acaba por disiparse. Se dice que el amor dura tres años. El verdadero, no. La pasión amorosa, sí, ¡e incluso menos de seis meses!

También puede ocurrir que el amor-pasión se transforme en odio. Es completamente lógico si lo referimos al análisis de las pasiones según Spinoza. Ya he explicado que definía al amor como «una alegría que acompaña la idea de una causa exterior». Lo que nos hace sentir alegres es el pensamiento o la presencia del otro. Al contrario, define al odio como «la tristeza que acompaña a la idea de una causa exterior». Si el amor no está basado en una alegría activa, sino pasiva, por tanto ligado a la imaginación, se transforma pronto o tarde en tristeza, y esta tristeza no es otra que el reverso de la pasión amorosa: el odio. En su forma pasiva, el amor puede caer muy rápido en el odio, y viceversa. Lo vemos en algunas parejas que pasan el tiempo adorándose y luego detestándose, deseándose intensamente y luego hiriéndose con la misma intensidad. Por otra parte, no hay nada más sorprendente que observar la fuerza de la relación que mantienen muchos cónyuges después de su divorcio. Desgraciadamente, muy a menudo se trata de una relación conflictiva emponzoñada por las dificultades ligadas a la educación de los niños, a problemas con las pensiones y la custodia. Cualesquiera que fueran las razones de esta separación imposible, el resultado es un envenenamiento recíproco provocado por un amor que, al no transformarse en amistad, se mantiene en la animosidad, el rencor, e incluso el odio.

Este tipo de relación amorosa es el que Spinoza sitúa dentro de las pasiones tristes (incluso si está teñida de falsas alegrías) y alienantes. En el pasado, he vivido ese tipo de relaciones pasionales (¡sin llegar al odio!), y me han agotado de tal manera que debo reconocer que ya no las deseo para nada en absoluto. Aunque, al principio, provocan un deseo tan poderoso que estimula la alegría de vivir, el carácter ilusorio y las decepciones que les siguen acaban por suscitar más emociones negativas (tristeza, cólera, resentimiento, miedo) que alegrías verdaderas.

En una relación amorosa, incluso si hay pasión e ilusiones al principio, solo subsiste el amor verdadero. Entonces, ¿cómo se lo reconoce? En los mismos signos que la *philia*: la alegría que despierta en nosotros la presencia del otro, tal como es, en su autenticidad, con el placer que eso nos procura. En el deseo que experimentamos de alegrarlo, de verlo crecer, ser plenamente él mismo. Amar a una persona no consiste en poseerla, sino, al contrario, en dejarla respirar. Amar

no es acaparar al otro, aún menos hacer que dependa de uno, sino más bien querer su autonomía. Los celos, la posesividad, el miedo a perder al otro son pasiones que parasitan, incluso que destruyen la relación de pareja. El amor verdadero no retiene, libera. No ahoga, enseña a respirar mejor. Sabe que el otro no le pertenece, sino que se da libremente. Busca su presencia, pero también le gustan la soledad y el tiempo de separación, porque sabe que le harán disfrutar mejor de la presencia del amado o la amada. Más vale evitar el amor fusionado, aunque, muy a menudo, la fusión es el tipo de relación de pareja que buscan dos individuos a los que les falta la seguridad interior. En su forma más auténtica, el amor une a dos seres autónomos, independientes, libres de sus deseos y de sus compromisos. Por tanto, siempre debe haber un espacio entre los dos amantes. Es lo que tan bien ilustra Khalil Gibran mediante la voz de su *Profeta*:

En vuestro camino común, cread espacios y dejad danzar en ellos los vientos del firmamento.

Amad al otro, pero no hagáis del amor una alianza que os encadene el uno al otro.

Que el amor sea más bien un mar que se deja acunar entre vuestras almas, de orilla a orilla.

Colmad cada uno la copa al otro, pero no bebáis de la misma y sola copa.

Compartid el pan, pero no comáis del mismo trozo.

Cantad y bailad juntos en la alegría, pero que cada uno esté solo.

Como cada una de las cuerdas del laúd es única, aunque vibran todas con la misma melodía.

Ofreceos el uno al otro vuestro corazón, pero sin llegar a ser el poseedor.

Porque solo la mano de la Vida puede contener vuestros corazones.

Levantaos uno junto al otro, pero no demasiado cerca:

Porque los pilares que sostienen el templo se levantan separados.

Y el roble no se cría a la sombra del ciprés.<sup>36</sup>

Esta forma de amor es exactamente la inversa de la perversión narcisista. El perverso ama en el otro su propio reflejo y busca el placer dentro de una dependencia absoluta. Comienza por halagarlo, por seducirlo; luego, para tenerlo bajo su control, lo anula, lo aísla de todas sus relaciones, le arrebatara cualquier confianza en sí mismo. Y si el otro intenta huir, lo seducirá de nuevo para quebrarlo mejor. No ama. Este tipo de relación puede también encontrarse en la vida espiritual. Constituye toda la diferencia entre un maestro espiritual y un gurú (en el sentido negativo que damos a esta palabra, no el buen sentido que tiene en indio). El maestro no tiene más que una ambición: que su discípulo pueda crecer, sobrepasarlo, llegar a ser autónomo. El gurú no tiene más que una preocupación: volver a su discípulo dependiente de él, incapaz de separarse de él, adicto a su presencia. Utilizaría exactamente las mismas palabras para distinguir el amor verdadero de su perversión narcisista.

Sin llegar al extremo de la perversión narcisista, muchas relaciones amorosas, amistosas, parentales, están empañadas por la tentación de poseer al otro. Y, por otro lado, es completamente natural que juntemos un adjetivo posesivo al designar a los que amamos: «mi» mujer, «mi» amigo,

etc. Ahora bien, el amor no consiste en pertenecer al otro ni en poseerlo. El otro no es nunca nuestra «propiedad». Ese deseo de poseer contamina al amor en lugar de alimentarlo.

En lo que a mí concierne, tengo una visión totalmente diferente del amor. Lo veo como una relación abierta y sana, en la que uno es feliz de que el otro tenga su jardín secreto, en el que pueda deambular a su gusto, tener amigos, relaciones que le son propias sin que vivamos por eso en una inseguridad permanente. Veo en ello un estado espiritual en el que uno se regocija profundamente de lo que regocija al otro. Donde, después de dejarlo irse, uno quiere acogerlo. Y esto vale para todas las relaciones amorosas. «Vuestros hijos no son vuestros hijos, son los hijos de la vida»,<sup>37</sup> nos dice también Gibrán.

Esta concepción implica una cierta práctica de desprendimiento: amo al otro, pero rehúso estar enganchado a él o engancharlo a mí por una atadura que forzaría la relación. Confundimos a menudo indiferencia y desprendimiento. El filósofo Nicolas Go lo analiza con acierto: «Mientras que la indiferencia es un dejar estar por ausencia de amor, el desprendimiento es una renuncia al control por excelencia de amor, amor sin posesión».<sup>38</sup> Desde un punto de vista psicológico, esta actitud exige tener seguridad interior. Implica la convicción de que uno es verdaderamente «amable», pero también la aceptación del riesgo, el de ver al otro amar a otra persona, incluso abandonarnos. Nada como la falta de confianza en uno mismo para hacer nacer el temor, la apropiación y los celos. Si el otro nos deja, no es porque un tercero nos lo haya robado, es que quizá simplemente era desdichado con nosotros. Al asfixiarlo, lo privamos de alegría. En lugar de hacerlo crecer, hemos tejido con él unas relaciones neuróticas que frenan o inhiben su proceso de individuación.

Cuando ya no experimentamos alegría en una relación, preguntémonos si es buena para nosotros. Si estamos tristes de manera recurrente, interroguémonos del mismo modo. Muy a menudo, ese sentimiento proviene del hecho de que ya no somos nosotros mismos. La evaluación de una relación exige un trabajo de discernimiento. ¿Es tóxico el otro para nosotros? En ese caso, comprometámonos en un proceso de desligamiento y de religamiento con esa persona, o bien (si es imposible, si el otro no lo desea) con algún otro que nos permita desarrollarnos verdaderamente, según nuestra naturaleza profunda. Como ocurre con las flores, el tipo de suelo, la cantidad de insolación, pueden extinguirnos. Otros nos ayudarán a crecer: son las relaciones justas. Las que mantienen la llama de la alegría.

### **La alegría del dar**

Hay un tipo diferente de relación amorosa a la pasión o a la amistad, las cuales, lo hemos visto, están basadas en una mutua elección y en la reciprocidad. Lo llamaría el «amor-donado».

Amamos sin esperar nada a cambio. Es el amor incondicional que pueden sentir los padres por su hijo. Es ese amor que albergamos cuando ayudamos a alguien de manera desinteresada, a veces incluso un desconocido, cuando le permitimos reincorporarse, volver a levantarse, caminar, volver a encontrar el gusto por la vida. Es el amor-compasión (*karuna*) del budismo del Gran Vehículo, que se distingue de la simple benevolencia (*maitri*) del budismo primitivo. Los autores del Nuevo Testamento utilizaron una palabra griega para calificarlo: *agapê*. Este amor-donado califica a la vez al amor divino y aquel por el que podemos amar al prójimo de manera gratuita. Es fuente de una gran alegría, sin duda una de las más bellas y de las más puras que nos haya sido dado conocer. Hay una frase de Jesús que me marcó: «Hay más alegría en dar que en recibir».<sup>39</sup> Curiosamente, esta frase no figura en ninguno de los cuatro evangelios, aunque estén dedicados en su totalidad a relatar la vida de Cristo y su mensaje. La recoge Pablo en los Hechos de los Apóstoles. Por lo que sé, son las únicas palabras de Cristo que recoge. Y si solo ha escogido estas, indudablemente es porque debía considerarlas de las más importantes: «Hay más alegría en dar que en recibir». ¡Afortunadamente! Sin la alegría que procura el dar, ¿qué sería de la solidaridad o del hecho de compartir? ¿Podrían sobrevivir las sociedades humanas si solo conociéramos la alegría cuando tomamos o simplemente cuando recibimos? Todos hemos vivido esa extraordinaria experiencia de la alegría del dar. Esos instantes de intercambio, en los que podemos a veces percibir una intensa felicidad en la mirada de aquel a quien damos algo, sin esperar nada a cambio, se cuentan entre los momentos más importantes de nuestras vidas.

La alegría tiene la extraña facultad de crecer cuando se da. Médico de las almas, Victor Hugo resume esta verdad en un fragmento de su obra maestra, *Los miserables*. Cada tarde, Cosette tiene derecho a pasar una hora con su salvador. Hugo escribe: «Cuando entraba en la choza la transformaba en un paraíso. Jean Valjean se henchía de gozo, y sentía cómo crecía su felicidad por la felicidad que daba a Cosette. La alegría que inspiramos tiene ese encanto, que, lejos de debilitarse como todo reflejo, vuelve a nosotros más brillante».

### **Amar la naturaleza... y a los animales**

El amor no se limita a la relación con el prójimo. El vínculo de comunión no se limita a las relaciones interpersonales. Los griegos se referían a la idea de «aceptar el mundo» de manera armoniosa. No ir a destiempo. Inscribirse en el círculo de la vida. Participar en una sinfonía, sin ser el instrumento disonante. Aceptar el mundo es entrar en consonancia con los que nos son próximos, con la ciudad, con la naturaleza, con el cosmos. Es negarse a destruir y saquear el planeta, es mantener unas relaciones respetuosas con todos los seres sensibles. Es, fundamentalmente, llevar una vida éticamente justa, pero, todavía más, es vibrar en la alegría de sentirse en armonía con lo que nos rodea. Toda experiencia de la belleza contiene esta facultad.

Contemplar una obra de arte que nos emociona, detenernos ante la perfección de la naturaleza nos vuelve a unir a ese algo que nos supera y nos impulsa a trascender nuestro yo. La contemplación nos hace desarrollarnos, hace emerger la parte más noble de nosotros mismos. Aristóteles consideraba que, junto al amor como amistad, es la realización más poderosa de la felicidad y de la alegría.

Nunca agradeceré bastante a mis padres que hubieran elegido deliberadamente vivir en el campo para que sus hijos crecieran en contacto con la naturaleza. Mi padre aceptó pasarse dos horas de tren diarias durante unos años para ir a su despacho y, de este modo, permitirnos crecer en una casa con un gran jardín rodeado por los dos brazos de un río. Toda mi vida he buscado ese contacto, esa comunión con la naturaleza que tanto me nutrió durante mis primeros años de vida.

Conocí mi primera gran emoción amorosa de niño, no con una compañera de clase, sino al pasear por el bosque: era una alegría contemplativa. Debía de tener ocho o nueve años. Mi tía, Antoinette, que era etnóloga en Camerún, me había traído un arco y unas flechas. Mi padre me propuso ir a cazar faisanes en el bosque cercano a donde vivíamos. Era un domingo por la mañana, temprano. Recuerdo una suave luz que se filtraba a través de las ramas de los árboles. Avanzaba lentamente con mi arco, mientras mi padre me seguía, unos metros detrás de mí. De repente, un enorme faisán, de suntuosos colores, echó a volar justo delante de mí. Me quedé estupefacto. Mi padre me gritó: «¡Tira, tira!». Observé cómo el animal desplegab sus alas y se elevaba hacia el sol. Después, un segundo faisán, y pronto un tercero y un cuarto levantaron el vuelo a su vez, ante mis ojos asombrados. Emocionado, dejé entonces caer al suelo el arco y las flechas para contemplar el espectáculo. Mi corazón rebosaba de alegría. Mi padre lo comprendió y puso su mano en mi hombro, emocionado también él por la belleza de la naturaleza. En ese preciso instante supe que nunca sería cazador.

Unos años más tarde, asistimos en familia a una corrida. Cuando vi al picador forzar al caballo a soportar la embestida del toro, luego perforar el cuello del animal acorralado para que no pudiera levantar la cabeza y luchar mejor, cuando vi brotar la sangre y a la gente aullar de alegría, tuve una violenta náusea y salí de la plaza. Nos dicen que es imposible prohibir las corridas, bajo el pretexto de que es una tradición secular. Si esa lógica fuera válida, los juegos del circo, donde los seres humanos se mataban entre ellos —y que los cristianos prohibieron— ¡eran también tradiciones seculares! Y lo mismo con la ablación del clítoris que sufren las niñas en muchos países. Estoy convencido de que un verdadero sentido altruista, una profunda sensibilidad hacia el sufrimiento de los seres vivos, no nos deja rechazar el de los hombres y a la vez soportar, incluso animar, el de los animales. Puedo matar un mosquito que no me deja dormir, o incluso pescar unos peces para comérmelos justo después, pero aquella alegría cruel de arrebatrar la vida a un ser vivo

por puro placer, solo para probar el propio poder al matar... ¡Qué tristes y regresivas pasiones las de la corrida, y las de la caza cuando se practica como deporte! Y ni siquiera me he referido aquí a la crianza industrializada que nos lleva a tratar a los animales como cosas inertes (así, en las granjas porcinas se habla de «minerales» de carne), unas máquinas de producir alimentos y no como seres sensibles. Al respetar la naturaleza y la vida, el ser humano se pone de acuerdo con el mundo, tiene una actitud ética justa. Al hacer lo contrario, está en desacuerdo con su entorno natural, lo violenta, y, tarde o temprano, lo pagará caro.

Prefiero contemplar la naturaleza antes que dominarla, y esta contemplación permite acercarse a lo sagrado. La mente (el *noos*) está hecha para contemplar, nos dicen Platón, Aristóteles y Plotino. Es movida por algo que la supera, que la trasciende, que la deslumbra profundamente. Ahora bien, estamos ante la definición misma de la emoción mística (palabra que significa literalmente «relativo a los misterios»). Eso es lo que vamos a considerar ahora, al referirnos a lo que los sabios y los místicos del mundo entero llaman «la alegría pura» o «la alegría perfecta».

6.

La alegría perfecta

Una noche de invierno especialmente desagradable, en el siglo XIII de nuestra era, Francisco de Asís se dirigía de Perugia a Santa Maria degli Angeli (cerca de Asís) en compañía de uno de sus hermanos, León. Francisco era un gran santo que vivía en una total pobreza y en una alegría intensa. Su existencia se desarrollaba en ósmosis con el mundo: hablaba a los pájaros, se regocijaba de la belleza que lo rodeaba, compartía lo poco que podía poseer (un cuscurro de pan o un fruto cogido de un árbol).

Por el camino, Francisco reflexionaba en voz alta, diciendo todo lo que no es la alegría perfecta: no es la santidad, no es los milagros ni el conocimiento de todo, la omnisciencia, tampoco es el conocimiento del lenguaje de los ángeles. Desconcertado, el hermano León le pregunta:

—Pues, entonces, ¿qué es la alegría perfecta?

Sin duda, León esperaba que Francisco respondiera que la oración o la contemplación de Dios, pero este continuó...

—Cuando llegemos a Santa Maria degli Angeli, mojados por la lluvia y helados por el frío, manchados de barro y atormentados por el hambre, y cuando llamemos a la puerta del convento, y cuando el portero monte en cólera y nos diga: «¿Quiénes sois?» y le respondamos: «Dos de vuestros hermanos», y él nos diga: «No decís la verdad, sois dos saqueadores que vais engañando a todo el mundo y robando las limosnas de los pobres; marchaos». Y cuando no nos abra y nos haga quedarnos fuera bajo la nieve y la lluvia, con hambre y frío, toda la noche, si, con paciencia, sin alterarnos y sin murmurar contra él, soportamos todas esas injurias, tanta crueldad y tantos desaires, y si pensamos con humildad y caridad que ese portero realmente nos conocía, y que Dios le ha hecho hablar contra nosotros, oh, hermano León, escribe que ahí está la alegría perfecta.<sup>41</sup>

La moraleja de esta historia es la siguiente: cuando nuestro ego resulta más maltratado, cuando sin razón, e incluso injustamente, se nos rechaza, ha llegado el momento de abandonarlo todo: la cólera, la tristeza, el resentimiento ya no importan, ya que no me identifico con ese individuo, que se llama Francisco, que necesita reconocimiento, confort, consuelo. Si puedo dejar pasar todo eso, estoy en la perfecta alegría.

## Lo mental y el ego

Para entender mejor las palabras del santo cristiano, os invito a hacer un audaz rodeo por la filosofía de la India. La filosofía y la psicología hindúes —notablemente sintetizadas en el siglo XX por Swami Prajnanpad, cuyas enseñanzas han sido vulgarizadas en Occidente por su discípulo

francés Arnaud Desjardins— han resaltado un funcionamiento de la mente humana, que los psicólogos occidentales tienen cada vez más en cuenta en sus intentos de comprender mejor nuestra psique. Según esta filosofía, nuestra personalidad se estructura alrededor de dos instancias: el ego y lo mental. El ego es lo que hace que experimentemos espontáneamente atracciones y repulsiones: me gusta/no me gusta. Y, espontáneamente, funcionaremos según este criterio: tal cosa me resulta agradable, la tomo; tal otra, desagradable, la rechazo. Es un funcionamiento de supervivencia, útil desde la primera infancia para nuestro crecimiento: a nadie le gusta quemarse ni herirse, todos apreciamos una actividad que nos conviene y nos ayuda a crecer. El ego puede así desarrollarse gracias a esta protección indispensable. Sin embargo, este funcionamiento tiene sus límites: en la vida no solo hay cosas agradables. E incluso las cosas agradables en un primer momento pueden revelarse tóxicas a largo plazo. La educación de un niño consiste en disciplinar su ego. Le enseña que lo agradable no es siempre un vector de justicia y que lo desagradable puede ser beneficioso. Nos tomamos ese medicamento que cura o un tratamiento que fortalece (de niño, tomaba mi ración de aceite de hígado de bacalao, realmente desagradable de tragar), vamos a la escuela, incluso aunque prefiramos estar de vacaciones o delante de la consola de juegos, etcétera. El ego, por tanto, es el programa informático de nuestra percepción de lo agradable y lo desagradable, que la educación nos enseñará a dominar. Paralelamente, el ego es el soporte de nuestras emociones: miedo, cólera, tristeza, alegría... que contribuyen de manera determinante a la construcción de nuestra personalidad, al modificar nuestros comportamientos, nuestros pensamientos, nuestras creencias, nuestras repulsiones. Nuestro funcionamiento emocional acompaña al desarrollo de nuestro ego. Y este edificará lo que se llama, desde Freud, en la psicología occidental, el yo, es decir, la instancia con la que nos identificamos en nuestro funcionamiento consciente. Por lo tanto, vamos a identificarnos con nuestro ego.

La segunda gran instancia propuesta por la psicología hindú es lo mental. Igual que el ego, lo mental es una función vital: nos permite sobrevivir. Es un programa del pensamiento que nos ayuda a racionalizar, a dar una explicación a los acontecimientos que suceden, a justificarlos, hasta a inventar mentiras, y a menudo ese es el caso. La misión de lo mental es hacernos aceptar lo real, incluso cuando no es aceptable. Justificar lo absurdo, lo dramático, encontrarle razones, causas, para permitirnos sobrevivir, y por lo tanto también crecer. Por ejemplo, un niño cree espontáneamente que sus padres lo quieren con un amor incondicional: es lo que le permite crecer. El día en el que, cansados, al borde de un ataque de nervios, sus padres le reprenden de manera injusta o excesiva, no puede volver a poner en cuestión su creencia en su amor incondicional: sería demasiado peligroso para él. Lo mental intentará entonces racionalizar esa cólera: «Mamá me quiere, pero es que soy malo, no soy digno de su amor». Esta explicación elaborada por lo

mental es una mentira. Pero el niño puede al menos agarrarse a algo, encontrar una explicación a esa cólera incomprensible, y esa coherencia le permite continuar soportando la existencia.

Para Freud, aunque solo es un punto de vista, la mayor mentira de lo mental es la invención de Dios o de la Providencia, que aparece el día en el que tomamos conciencia de las amenazas y los peligros del mundo. Freud ha llamado a esto el «desamparo», paliado por esta creencia en una fuerza superior, una protección absoluta que tranquiliza. Esta construcción, cuya utilidad reconoce, es la que erige en ejemplo de mentira —con carácter psicótico (rechazo de lo real)— del yo..., de lo «mental», precisarían los pensadores de la India, quienes, sin embargo, no comparten la concepción freudiana en lo que respecta a lo divino.

Ego y mental, acabamos de verlo, son, pues, las dos instancias necesarias para ayudarnos a sobrevivir, a educarnos y a superar los obstáculos y los peligros inherentes a la existencia. Cuando nuestra personalidad está construida, nos encontramos completamente identificados con nuestro ego: soy Frédéric, un Frédéric que se ha edificado gracias a las imágenes que los otros me han devuelto de mí mismo, gracias a las emociones, a las creencias y a los pensamientos que han forjado mi personalidad. Mi ego ya no es más que uno conmigo: soy mi ego. En cuanto a mi mental, es el programa de supervivencia que guía mi cerebro, que me inspira en todos mis pensamientos, mis decisiones, etcétera.

### **Dejar lo mental, no identificarse ya con el ego**

Una vez que se encuentran estos métodos paliativos, todavía hace falta que lo que es necesario para la supervivencia no se convierta en un obstáculo para la verdadera realización del ser. Por una razón evidente: el ego y lo mental han establecido un filtro entre lo real y nosotros. Como nosotros solo percibimos la realidad a través de ese filtro permanente, secciones enteras de esta se nos escapan. Estos prismas, las mentiras de lo mental y el egoísmo del ego, que aseguran en buena medida mi supervivencia, me privan igualmente del acceso a las mayores alegrías, las que vienen de lo real, del encuentro con el mundo tal como es y con los demás tal como son. No hablo aquí de las «pequeñas» alegrías del ego, sino de las alegrías activas descritas por Spinoza. Volver a encontrar el verdadero acceso a estas implica necesariamente soltar, superar, trascender su ego y abandonar la brújula de lo mental, esos dos sistemas que, sin embargo, han sido indispensables en nuestro crecimiento.

No obstante, ego y mental no dejan de existir: siempre estarán presentes. Pero dejan de estar al mando. Ya no tienen el control de nuestra vida. La razón y la intuición toman ahora la delantera sobre lo mental y el espíritu —el Sí mismo hindú—, sobre nuestra construcción egótica. La práctica de la renuncia al control, a la que ya me he referido ampliamente, nos permitirá trascender el ego y lo mental que nos incitan a querer dominarlo todo. Y cuanto más progresamos

en esta tarea de lucidez, de individuación, de consentimiento a la vida, más descubrimos que no somos únicamente ese ego con el que nos hemos identificado. Acepto así no resumirme solamente en el personaje de Frédéric construido por sus emociones, sus creencias, sus pensamientos, su mental. Pero no dejo de existir, no obstante, porque en mí subsiste algo mucho más radical que Frédéric: es el Sí mismo, una identidad muy profunda, que concierne a mi espíritu. Al haber estado esta identidad parasitada permanentemente por mis creencias y por las imágenes sucesivas de mí mismo forjadas a lo largo de mi existencia, necesito, para reconectarme a ese Sí mismo, llevar a cabo un verdadero trabajo mediante las dos grandes vías de liberación y de amor, ya señaladas en los capítulos precedentes, y que vamos a explicar con más precisión en el que sigue.

El proceso de individuación, el esfuerzo introspectivo lúcido, en resumen, el recorrido hacia Sí mismo, conduce, paradójicamente, a la liberación de sí mismo, o, más concretamente, a la liberación de un sí mismo identificado con el ego. Un auténtico trabajo de realización de sí mismo conduce, en efecto, a vivir una experiencia de desposesión de sí mismo. Permite el paso del yo al Sí mismo. Cuanto más descendiendo en profundidad y en verdad en mí mismo, más me libero de la falsa identidad del ego, construida por mi mental y mis emociones desde mi más tierna infancia.

A eso se refiere Buda cuando describe la experiencia de la Iluminación (el Despertar), experiencia esclarecedora que reposa esencialmente en la toma de conciencia de la ilusión del ego. También es a lo que Spinoza se refiere con mucha precisión al final de la *Ética*.

Al término de este largo proceso racional de liberación de las pasiones tristes ligadas a nuestras ideas inadecuadas, accedemos a un tercer género de conocimiento (más allá de la opinión y la razón): el conocimiento intuitivo. Este nos permite captar la relación entre una cosa finita y una cosa infinita; de este modo, podemos captar la adecuación entre nuestro mundo interior ordenado por la razón y la totalidad del Ser, entre nuestro cosmos íntimo y el gran cosmos, entre nosotros y Dios (identificado con la Naturaleza, es decir, con la Sustancia infinita). Esta comprensión intuitiva es la fuente de la mayor alegría que pueda haber: «Nuestro bien supremo y nuestra beatitud se reducen al conocimiento y al amor de Dios»,<sup>42</sup> escribió Spinoza.

A diferencia de la mística tal como se despliega en el seno de los monoteísmos que preconizan un Dios personal revelado, la mística spinozista es una mística de la inmanencia: no procede de la fe, sino de la razón y de la intuición. El sabio no se une a un Dios personal, sino que comprende que forma parte de Dios, entendido como la Sustancia infinita del mundo: «Todo lo que es, es Dios, y nada puede, sin Dios, ni ser, ni ser concebido». Es una mística basada en una concepción no dualista del mundo, lo que se llama un «monismo». Como ya he señalado en una obra precedente,<sup>43</sup> hay, con respecto a esto, una profunda similitud entre la metafísica del Vedanta hindú, extraída de los *Upanishad*, y la de Spinoza: Dios no existe fuera del mundo: el mundo y Él

participan de la misma sustancia; todo está en Dios, como Dios está en todo. Según nos dice la sabiduría de la India, al salir de la dualidad, el sabio se convierte en un «liberado en vida» (*jīvan mukta*) que vive en «la plena felicidad de la pura conciencia, que es una» (*Saccidānanda*). Igualmente, el sabio spinozista está totalmente liberado de la servidumbre y alcanza la «beatitud eterna»: «Sentimos y experimentamos que somos eternos».<sup>44</sup>

Como el sabio hindú, el sabio spinozista se ha liberado del ego, sede de las pasiones y fuente de la conciencia dual: hay yo y el mundo, yo y los demás, yo y Dios. Por otra parte, Spinoza no es el primero ni el único filósofo occidental en preconizar una mística inmanente de la no-dualidad. Plotino, el filósofo platónico del siglo III, afirmaba haber alcanzado el éxtasis puro (así llamaba a la alegría) a través de la contemplación del Uno, al que se accede al aprender a «vivir según el espíritu», es decir, la parte más elevada de sí mismo. Dicho de otro modo, al liberarse de las pasiones y de todo lo que constituye lo mental y el ego. «Cuando el alma se ha apartado de las cosas presentes, ve aparecer el Bien en ella súbitamente. Nada entre ella y él, ya no son dos, sino que los dos solo hacen uno»,<sup>45</sup> escribió.

Es exactamente lo mismo cuando tomamos la segunda vía, la del amor, de la comunión con los otros y con el mundo. La alegría de la unión —con los otros y con el mundo— a la que he dedicado las páginas que preceden, la alegría de la contemplación y la del dar tienen todas un punto en común: por un instante, o de manera más duradera, el individuo se olvida, deja de pensar en él mismo, en las preocupaciones cotidianas. El amor verdadero y la contemplación hacen explotar las fronteras de su yo limitado, atrofiado, para abrirlo a una dimensión universal, divina, cualquiera que sea el nombre que se le dé a esta experiencia de trascendencia del ego. Incluso cuando toman la vía dualista (la de la revelación bíblica), los místicos judíos, cristianos o musulmanes viven experiencias extáticas intensas que describen en términos no dualistas, en el que su ego está totalmente disuelto: «Ya no soy yo quien vive, sino que es Cristo quien vive en mí», proclama san Pablo.<sup>46</sup> El santo musulmán Al Hallaj (siglo VIII) fue ejecutado por haber proclamado «Soy Dios». Se podría citar igualmente autores no religiosos que afirman haber vivido experiencias místicas similares. Romain Rolland, un escritor francés de la primera mitad del siglo XX, no era creyente, pero encontró la bella expresión de «sentimiento oceánico» para describir ese sentimiento de unidad con el universo, con (para decirlo en sus propios términos) «lo que es más grande que uno mismo». A Freud, quien le replicó que esta experiencia era de un orden puramente neurótico, Romain Rolland respondió: «Me hubiera gustado verle hacer el análisis del sentimiento religioso espontáneo o, más exactamente, de la sensación religiosa que es [...] el simple y directo hecho de la sensación de lo “eterno” (que puede muy bien no ser eterno, sino simplemente sin límites perceptibles, y como oceánico)».<sup>47</sup>

En *Las dos fuentes de la moral y de la religión*, Bergson, también él, hace un análisis luminoso del fenómeno místico. Afirma que las mayores alegrías son las que viven los místicos, cuando su voluntad coincide con la de Dios (o de lo divino) y han superado los estrechos límites de su yo, para dejarse llevar por el impulso creador de la vida. Bergson había mostrado igualmente que era lo propio de los creadores: se unían a la corriente de la vida, al impulso vital que atraviesa todo el movimiento de la vida. Atrapados en nuestros pequeños egos, limitados a nuestras pequeñas ambiciones personales, pasamos al lado de ese impulso, al lado de la marea de la vida que no es más que creación y alegría. El filósofo alemán Arthur Schopenhauer, quien vivió en el siglo XIX y era conocido por su visión pesimista del mundo, escribió igualmente páginas magníficas sobre la alegría pura que procura el arte, y especialmente la música: «Lo que distingue la música de otras artes es que no es una reproducción de un fenómeno o, mejor dicho, de la objetividad adecuada de la voluntad; es la reproducción inmediata de la voluntad misma y expresa lo que hay de metafísico en el mundo físico, la cosa en sí de cada fenómeno».<sup>48</sup> La experiencia de la música es de tipo cósmico, místico incluso, tan fuerte es su capacidad para hacernos salir de nuestro ego, de nuestro sentimiento de individualidad, para expandirnos en lo universal. Al unirnos a algo que nos supera (la armonía, la belleza), puede introducirnos en una de las más bellas experiencias de la alegría. Nietzsche lo expresa con fuerza, al evocar el éxtasis dionisiaco provocado por la música: «Saboreamos la felicidad de vivir, no en tanto que individuos, sino en tanto que sustancia viva, una, confundidos en su alegría creadora».<sup>49</sup>

Así, el trabajo de liberación interior (desligamiento) y de justa comunión con el mundo (religamiento) nos permite dejar de ver al ego y lo mental como únicos pilotos de nuestras existencias. Dejamos de identificarnos con nuestro ego, y el conocimiento racional e intuitivo de nosotros mismos y del mundo reemplaza las opiniones de lo mental. Nos convertimos entonces plenamente en nosotros mismos, y esta plenitud, lejos de volver a cerrarnos, nos une a los demás, al mundo, al universo, a lo divino. Ya nada puede hacernos daño, ya que hemos dejado de obtener nuestras penas y nuestras alegrías de nuestro ego. Resulta de ello una alegría infinitamente más grande que todas las que hubiéramos podido conocer antes.

Es la alegría perfecta vivida por Francisco de Asís.

### **Un camino progresivo hacia la alegría pura**

Ese camino hacia la alegría perfecta puede parecer arduo, difícil, casi inaccesible. Y sin duda lo sería si lo imagináramos como un cambio instantáneo, un paso claro entre un antes y un después. En realidad, es un camino progresivo. La alegría perfecta no es una recompensa que ganamos al

final del recorrido: es una gracia que nos acompaña a lo largo de todo el camino de libertad y de amor. Ciertamente, el objetivo de ese camino es la Iluminación, la realización de uno mismo en la que el ego ha sido trascendido definitivamente, lo que procura una alegría permanente. Pero, a lo largo del camino, vivimos ya alegrías puras cada vez que damos de lado, incluso puntualmente, a nuestro mental y a nuestro ego, cada vez que franqueamos una etapa importante, cada vez que nuestra conciencia se expande, cada vez que estamos mejor armonizados con la melodía del mundo. Para la mayoría de nosotros, la Iluminación es una experiencia gradual. No somos súbitamente iluminados, como Buda, sino que dejamos progresivamente de identificarnos con nuestro ego, aprendemos a desestimar lo mental y a dejar de querer controlarlo todo, somos cada vez más nosotros mismos y tenemos relaciones más justas con los demás. Cada paso adelante nos libera un poco más, abre nuestro corazón y fortalece el poder de nuestra alegría.

De este modo podemos vivir experiencias de alegrías puras, embriagadoras, plenas, que manifiestan que progresamos hacia ese camino de liberación del ego, sin haber llegado, no obstante, al final de ese camino. Es importante distinguir esas experiencias puntuales de ese estado de alegría perfecta y permanente, el que alcanzan los sabios y los santos totalmente liberados de su ego. Pero mientras nuestro ego y nuestro mental estén todavía a los mandos, incluso si caminamos favorablemente en la vida interior, esos momentos de alegría pura son seguidos por obstáculos y por sufrimientos interiores que provienen de nuestras partes de sombra.

Lo experimenté de manera muy intensa entre los veinte y los veintitrés años. Nunca olvidaré ese período de mi vida muy especial en el que sentí alegrías absolutas y grandes sufrimientos interiores.

Había empezado mis estudios de filosofía en la universidad de Friburgo, en Suiza. Para mi segundo año, tenía previsto instalarme en un nuevo alojamiento compartido. Era una casa extraordinaria, soleada, construida en plena naturaleza a la orilla de un río, pero muy cercana a la universidad. Debía ocupar una de las tres habitaciones destinadas a estudiantes. Al acabar el curso, antes de irme a la India durante cuatro meses, fui para depositar mis efectos personales. Fui acogido por una inglesa encantadora, una estudiante de medicina, por la que sentí un flechazo inmediato. Y ese sentimiento era visiblemente compartido. Me fui a la India a conocer a los maestros espirituales tibetanos y a trabajar en una leprosería y en un asilo para moribundos regentado por las hermanas de la Madre Teresa, como ya he explicado. Allí sentí una llamada para entrar en la vida monástica, para consagrarme por entero a la vida espiritual, mientras seguía con mis estudios de filosofía. Tan pronto como estuve de vuelta en Europa, decidido a entrar en un monasterio, volví a por mis cosas a la casa de Friburgo. La joven estudiante inglesa, que ignoraba todo lo que me había sucedido durante los meses pasados, me acogió con tanta felicidad que me

inquieté. No conseguía anunciarle mi decisión. Estuvimos charlando durante dos horas antes de atreverme a lanzarme. Se deshizo en lágrimas; yo mismo estaba conmovido: nuestro maravilloso encuentro no iba a poder prolongarse. Tomé mis maletas, profundamente emocionado. Llegué a un convento, aún en Friburgo, donde la comunidad en cuyo seno iba a ingresar me había reservado una habitación para la noche. Algunas viejas religiosas vivían en el convento, austero y frío; las puertas de las celdas se abrían a un lúgubre pasillo. Una religiosa, un poco barbuda y no muy amable, me escoltó hasta la que me habían destinado: un espacio de seis metros cuadrados que olía a cerrado. Secamente, me dio algunas instrucciones antes de salir. Tan pronto la puerta de la celda se cerró detrás de ella, pensé en la deliciosa casa junto al río y en la encantadora joven que acababa de abandonar. Durante unos instantes me imaginé viviendo una magnífica historia de amor con ella en aquel lugar luminoso, después miré la deprimente celda en que me encontraba en aquel momento, imaginando que tal vez pasaría el resto de mis días en un lugar así de sórdido. De repente, mi corazón se volvió hacia Cristo, cuyos pasos había decidido seguir. Una alegría inmensa, totalmente imprevisible, me inundó. Lloré de alegría durante la mitad de la noche. Sentía una alegría pura, por haber dado mi vida, pues ya no me pertenecía.

Pasé poco más de tres años y medio en el monasterio. El primer año, a pesar de las dificultades de una vida casta y austera, conocí todavía alegrías extraordinarias. Después tomé los hábitos, primer paso hacia un compromiso con la vida monástica. La misma noche, tuve un sueño poderoso y angustioso; iba con esquís y con sayal, en la cima de una montaña y me impuse como misión batir el récord del mundo de velocidad. Empecé a bajar la pendiente a toda velocidad. En la vertiente opuesta una multitud numerosa asistía al espectáculo. Pulvericé el récord, pero no conseguía frenar, ¡y la velocidad me llevaba hasta el otro lado de la vertiente! Partí en dos a la multitud alarmada y llegué a la cima de la otra montaña... antes de caer en un abismo sin fondo.

En las semanas que siguieron, atravesé una profunda crisis psíquica: pérdida de sueño, aparición de fobias, crisis de angustia masivas sin razones aparentes. Comprendí más tarde la significación de este sueño y de esta crisis: mi ego había sido mal estructurado. Era frágil y buscaba reconocimiento: el de mi padre, como siempre, cuya aprobación continuaba buscando; luego, la de los demás, la de la sociedad. Mi deseo de vida monástica, incluso si había sido movido por un auténtico amor a Cristo y por un deseo de progresión espiritual, era también una manera de ser reconocido, admirado y de superar a mi padre en un dominio diferente al de la vida social en el que él había sobresalido, pues había sido secretario de Estado: ¡llegar a santo! En lo más profundo de mí, yo no era libre. Fobias y angustias eran los síntomas de esta profunda neurosis.

Necesité más de dos años para empezar a entenderlo, gracias a una conferencia de Jean Vanier, el fundador de las comunidades del Arca, donde personas con un hándicap mental viven en familia en hogares de acogida con unos asistentes. Jean Vanier había venido a hablarnos de una de las

mayores trampas de la vida espiritual y monacal: la herida narcisista y la necesidad de reconocimiento que deriva de ella, que hacen que uno busque destacar, convertirse en un héroe espiritual, sin reconocer la profunda fragilidad en la que esta aspiración se apoya. Fue para mí una verdadera iluminación, fuente de una gran alegría que me permitió continuar mi camino interior con más lucidez y verdad. Unos meses más tarde, tomé la decisión de no pronunciar los votos definitivos y de dejar el monasterio. Esta decisión estaba también dictada por otros motivos, especialmente un malestar intelectual creciente. Ya no soportaba un cierto discurso que resume perfectamente el antiguo adagio: «No hay salvación fuera de la Iglesia». Para poner un ejemplo solo: había encontrado en la India monjes budistas y sabios indios que resplandecían de compasión y oía regularmente a los teólogos y sacerdotes occidentales, a veces con la cara tan triste como sus sotanas, aludir con desprecio (y un total desconocimiento) a esas espiritualidades orientales «tan imperfectas comparadas con la religión cristiana». Pero la razón más profunda que motivó mi salida fue seguramente la toma de conciencia de esa herida narcisista, que me llevaba a buscar el reconocimiento a través de una vida espiritual heroica.

### **No querer «matar» el ego**

Así pues, podemos querer liberarnos del ego y ser incesantemente vueltos a atrapar por él. De hecho, no podemos liberarnos de él, superarlo, salvo que esté bien estructurado. Si no, corremos el riesgo de ir hacia una ilusión espiritual que puede llevar a la locura. He visto a otros individuos en sus grupos espirituales, especialmente en monasterios cristianos y budistas, a los que se les «fundían los plomos» de manera mucho más grave. Su ego estaba desestructurado y, al querer abandonarlo en su búsqueda de la santidad o de la liberación, desembocaban a veces en una disolución de la personalidad de orden psicótico. La vida espiritual, sobre todo en nuestros días, no puede ahorrarse el trabajo psicológico, un auténtico esfuerzo de conocimiento de nosotros mismos y de nuestras motivaciones. Tanto más cuanto que asistimos a veces a una confusión terrible entre «liberarnos del ego», es decir, dejar de identificarnos con él, y «matar el ego». Porque liberarnos del ego no significa matarlo, ni suprimir la personalidad y el sentimiento de individualidad en el que se funda. Esta confusión existe en algunos neobudistas occidentales, pero la encontramos en toda una corriente ascética cristiana fundada en el «desprecio del yo» que anima al odio de sí mismo en nombre del amor de Dios y a prácticas de mortificaciones o de humillaciones dirigidas a quebrar el ego y a erradicarlo. Tales prácticas no pueden más que provocar el efecto contrario al esperado. ¿No se decía, a propósito de las religiosas jansenistas de la abadía de Port-Royal, adeptas a este género de mortificaciones, que eran «puras como ángeles, pero orgullosas como demonios»?

Al salir del monasterio, tomé la resolución de emprender un trabajo sobre mí mismo, sobre mis emociones y mis creencias, en suma, de hacer un trabajo de individuación: tenía necesidad de conocerme, de comprenderme. Después de realizar psicoanálisis y otras terapias que me ayudaron a reestructurarme, pude continuar un camino espiritual sobre bases más sólidas, más maduras. Paralelamente al trabajo terapéutico, he tenido la suerte de tener una vida afectiva que me ha alimentado, y, un poco más tarde, un reconocimiento social en mi profesión que me ha reconfortado y apaciguado. Hoy, la conjugación de esos esfuerzos me permite liberarme del ego mucho mejor, no buscar continuamente un exceso de reconocimiento y, lo diré crudamente, no «tenérmelo muy creído», permanecer lúcido. Pero, insisto, eso solo es posible porque mi ego ha sido bien reestructurado, ha sido bien alimentado, y porque he reconocido mis partes oscuras. Sin amor, sin reconocimiento, sin el esfuerzo por la lucidez, quizá viviría todavía bajo la dependencia de la opinión aprobatoria o reprobatoria del prójimo. La alegría profunda que albergo ahora viene de ese largo trabajo de liberación y de comunión, de desligamiento y religamiento, de renunciar al control y de consentir a la vida que llevo a cabo desde hace unos treinta años... ¡y el camino está lejos de haber acabado!

Uno puede desanimarse y decirse que es muy fastidioso aceptar semejantes esfuerzos para acceder a una fuente de alegría permanente. Que la vida está mal montada, que es demasiado difícil y exigente. Hubiera sido mucho más sencillo que la alegría nos hubiera sido dada de entrada, antes que tener que llevar a cabo tal trabajo sobre uno mismo para hacerla crecer hasta la alegría perfecta. Vamos a ver, en el último capítulo de este libro, que, de hecho, la alegría perfecta se nos ofrece desde nuestra llegada al mundo. Se llama la «alegría de vivir». Como subraya con toda la razón el filósofo Clément Rosset, «toda alegría perfecta consiste en la alegría de vivir y solo en ella».<sup>50</sup> Y es simplemente por haber perdido aquella alegría original por lo que debemos cumplir con este esfuerzo de desligamiento, de religamiento y de consentimiento. La alegría de vivir del niño es la alegría perfecta. Lo que transporta al santo o al sabio es la alegría de la infancia recuperada. Pero esta vez nada podrá ya hacerla desaparecer, porque se ha vuelto activa y consciente.

7.

La alegría de vivir

Si por un instante nuestra alma, como una cuerda, ha vibrado y resonado de alegría de vivir, entonces todas las eternidades eran necesarias para que ese acontecimiento único haya tenido lugar.<sup>51</sup>

NIETZSCHE

*La alegría de vivir*, ese es el título del duodécimo tomo de la saga de los Rougon-Macquart de Émile Zola. Su heroína, Pauline, huérfana a la edad de diez años, deja París por la aldea de Bonneville donde viven los Chanteau, que han aceptado su tutela. «Desde la primera semana, la presencia de Pauline trae alegría a la casa. Su buena salud razonable, su tranquila sonrisa calmaban la acritud en la que vivían los Chanteau», cuenta Zola. Su alegría de vivir es comunicativa. Es, en ella, «un amor por la vida que se desbordaba cada día más». Es «la vida aceptada, la vida amada en sus funciones, sin disgusto ni miedo, y saludada por la canción triunfante de la salud», continúa Zola. Sin embargo, su existencia está lejos de ser fácil: es abandonada por su enamorado, obligada luego a servir a la esposa de este, debe hacerse cargo de las tareas más ingratas, pero no renuncia a su felicidad. A un viejo que le pregunta sobre el porqué de su alegría, le responde: «Procuro olvidarme, por miedo a volverme triste, y pienso en los demás, lo que me tiene ocupada y me hace tomarme el mal con paciencia».

### **La alegría espontánea de los niños**

Esta alegría, inmediata, natural, espontánea, la observamos en los niños, antes de que empiecen a razonar, a inquietarse. Hay una fase de la niñez en la que el ego no está todavía fuertemente constituido, ni lo mental completamente construido; el niño todavía tiene acceso a su intuición, su Sí mismo, no es prisionero de su imagen y todavía accede a las alegrías puras, moldeadas en la comunión con los demás, con el mundo. Con la edad, la adaptación, el desarrollo de miedos y tristezas, este estado se atenúa; luego, desaparece. Muy pronto, y cada vez más rápido en nuestros días, el ego crece, el niño tendrá el miedo a perder, en la confrontación, en la rivalidad, en el conflicto, en el control. Verá desaparecer al mismo tiempo la capacidad de maravillarse y la alegría perfecta.

Los maestros taoístas no se equivocaban cuando consideraron que el modelo de sabiduría no es solo el viejo, sino quizá más aún el niño que vive en la inocencia, la espontaneidad de la vida, la

libertad respecto al ego y lo mental, y por lo tanto en la alegría pura. Para él todo es sencillo, todo es evidente. Jesús, como los maestros taoístas, reconoce esta gran sabiduría de la infancia cuando dice a quienes quieren alejar a los niños, para que no perturben su predicación: «Si no cambiáis y os volvéis como estos pequeños, no entraréis en el reino de los cielos».<sup>52</sup>

Los sabios o los santos que he podido conocer y que más me han impresionado siempre me recordaban a los niños. Respiraban alegría de vivir, reían por nada, tenían un lado travieso. He visto doce veces al dalái lama y, cada vez, me he hecho esta reflexión: este hombre que carga con toda la desdicha del pueblo tibetano sobre sus hombros está continuamente alegre y suelta una carcajada cada dos minutos... ¡Lo que tiene el don de exasperar a un buen número de intelectuales parisinos, que ven en ello una especie de necedad! He conocido a viejos monjes benedictinos y a ermitaños cristianos que reían de manera permanente, en una alegría de acentos infantiles que contrastaba con su avanzada edad. Sin duda, es uno de los beneficios de la vejez, para los que aceptan abandonar el control de su existencia, ser frágiles, necesitar la ayuda en su vida cotidiana. Muy a menudo vuelven a ser como niños y tienen alegría de vivir.

Varias veces he aludido en este libro a la figura de mi padre. Hoy, tiene casi noventa años. Es un hombre que ha asumido grandes responsabilidades profesionales y durante mucho tiempo ha querido dominarlo todo en su vida. Ahora, acepta que nos ocupemos de él, que lo ayudemos. No recuerdo haberlo visto nunca tan sereno, tan alegre, mantener con sus allegados unas relaciones de tanta calidad. Ya no es él quien domina, ya no es él el que enseña o dirige, sino el que necesita a los demás, el que está en comunión con ellos. La vulnerabilidad que ha aceptado ha hecho que se vuelva más sereno, más alegre. Ha pasado una parte de su vida apoyado en la voluntad de probar su valor. En el presente, solo le importan los vínculos, apoyado en la sencilla calidez del corazón.

### **La alegría de una vida sencilla**

Pero la alegría de vivir no es solo un privilegio de los niños o de los sabios retornados al espíritu de la infancia. En el pueblo de los Hautes-Alpes, donde, de niño, pasaba todas mis vacaciones, veía a campesinos que trabajan duro en los campos, con la alegría en sus labios y brillando en los ojos. Esta alegría la he observado sobre todo al viajar fuera de las fronteras europeas. La primera vez que las franqueé, a los veinte años, fue para dirigirme a la India. Durante varios meses, con mi mochila, crucé el país en bus o en tren, alejándome de las rutas turísticas. Me detuve en muchos pueblos pequeños, extremadamente pobres, cuyos habitantes apenas tenían con qué alimentarse y vivían, los más afortunados, amontonados, cinco o seis por habitación, sin ninguna comodidad. Los imaginaba torturados por aquellas carencias; sin embargo, eran felices todo el tiempo. En los campos, las mujeres trabajaban duro todo el día, pero sus conversaciones iban acompañadas de grandes estallidos de risas. Al anochecer, las familias me acogían radiantes. Yo estaba atónito: de

la mañana a la noche, y de la noche a la mañana, siempre estaban alegres. No tenían ninguna perspectiva de futuro, ningún mañana armonioso que hubieran podido entrever, ningún cambio de vida posible ni viable y, sin embargo, no solamente disfrutaban, sentían auténtica alegría.

Los comparaba con tantos conocidos míos en Francia, que no podían quejarse ni por las comodidades ni por temas de salud y a quienes, sin embargo, resultaba penoso esbozar la menor sonrisa. Comprendí entonces en qué consistía la alegría de vivir: en recibir la vida como un regalo y disfrutarla. Ahora bien, en nuestros días, en Occidente, recibimos muy a menudo la vida como una carga que hay que asumir. Consideramos que no hemos elegido nacer e intentamos salir adelante sin ser demasiado desdichados. Sin embargo, la alegría de vivir no tiene otra causa que el simple hecho de existir. No se exige nada más: ni las comodidades, ni el éxito, ni siquiera la salud.

Tuve de ello una experiencia asombrosa en una leprosería en el corazón de la jungla de Bengala, al norte de Calcuta, donde pasé tres semanas. Aquella leprosería estaba organizada como una población, habitada por casi cuatrocientos leprosos, bebés, niños y adultos. Un equipo quirúrgico pasaba visita una vez por semana para amputar las manos o los pies necrosados que no se podían salvar. Lo que más me asombró en aquel pueblo era la alegría que surgía por todas partes. ¡Era desconcertante! Me acuerdo de un médico alemán, muy incómodo en aquella atmósfera: «Pero ¿por qué están alegres —me preguntaba angustiado—, cuando lo que les sucede es tan horrible; no tienen brazos, ni piernas ni siquiera cara?». No lograr entenderlo le hacía montar en cólera. Ahora bien, aquellos pobres entre los pobres, enfermos entre los enfermos, tenían, a pesar de todo, alegría de vivir porque podían todavía hacer el amor, comer, hablar, existir. ¡Estaban alegres porque amaban la vida! Dominique Lapierre tuvo la misma experiencia y lo relata en su novela, *La ciudad de la alegría*. Los dos religiosos que trabajaban en Calcuta lo constatan: «A pesar de la maldición que parecía abrumbarlo, aquel barrio de chabolas era una catedral de alegría, de vitalidad y de esperanza». Reconocí esa alegría en África, en unas condiciones similares de pobreza, de sencillez. Volví a encontrarla en Marruecos, cuando atravesé el Alto y el Medio Atlas a lomos de un asno. De eso, hace unos veinte años y todavía aquellas regiones no estaban afectadas por el turismo. Todavía no he ido a conocer a los pueblos primitivos, en la Amazonia o en Papúa. Pero nunca dejo de ver, en France 2, el hermoso programa de Frédéric Lopez, «Rendez-vous en terre inconnue» [«Cita en tierra extraña»], que me lleva a su descubrimiento. Este programa tiene un gran éxito porque nos vuelve a conectar con la alegría de vivir a través del testimonio de unos pueblos que viven en la sencillez más extrema, pero que rebosan alegría.

**Liberar la fuente de alegría que está en nosotros**

«El hombre es desdichado porque no sabe que es feliz. No es más que eso. ¡Eso es todo, eso es todo! Aquel que sepa que es feliz lo será enseguida, en el mismo instante», exclama Kirloff, el suicida en *Los demonios*, de Dostoievski, cuya obra novelesca está atravesada por la búsqueda de la fuente que hace nacer la alegría.<sup>53</sup> Es algo propio de nuestras sociedades modernas: reflexionamos sin cesar en lo que va a hacernos felices, y perdemos el gusto de ser simplemente felices en nuestra vida cotidiana. Nuestras sociedades occidentales ofrecen grandes ventajas: comodidades materiales, mejoras en nuestras condiciones de vida, acceso a cuidados médicos eficaces, libertad para elegir nuestra vida y construirla sobre valores propios. Todo eso constituye un progreso considerable. Pero es forzoso constatar que muy a menudo también hemos perdido la alegría de vivir, que consiste en la aceptación espontánea de la vida tal como es, y no como querríamos que fuera. Estamos permanentemente bloqueados por un ego insatisfecho y parasitados por un mental que pretende controlarlo todo. Esta insatisfacción anida en el fundamento mismo de nuestras sociedades postindustriales. Nuestros expertos tienen la vista clavada en el índice de consumo: se desesperan si preferimos ahorrar antes que gastar. Esta frustración permanente frente al consumo hace girar la economía, mantiene el crecimiento. Está permanentemente alimentada por la presión publicitaria. El sistema se bloquearía si buscásemos la alegría lejos de las estanterías de los grandes almacenes. ¿Acaso hemos visto alguna vez en una campaña publicitaria pregonar las alegrías del amor, de la contemplación de la naturaleza, de la apertura de mente y corazón, en resumen, de todo lo que podría hacernos felices al margen del sistema mercantil?

Por lo tanto, la reconquista de la alegría de vivir pasa, como ya lo hemos visto, por un esfuerzo consciente para ganar en libertad interior y recrear un vínculo. Queremos vivir más y deseáramos ser inmortales, mientras que lo que necesitaríamos es aprender a vivir mejor y a acercarnos a la eternidad en cada instante plenamente vivido. Ahora bien, preferimos la seguridad a la verdadera libertad, el bienestar a la alegría. Montaigne, en el siglo XVI, se había sorprendido al observar la alegría de vivir espontánea de los «salvajes» brasileños que habían sido llevados del Nuevo Mundo y que se exhibían en la corte: «Se pasan todo el día bailando [...]. Están en ese estadio feliz de no desear otra cosa que lo que sus necesidades naturales les exigen».<sup>54</sup> Al compararnos con ellos, Montaigne constata hasta qué punto, a pesar de nuestra religión pretendidamente superior, de nuestros conocimientos y nuestro confort material, estamos «trastornados» y somos incapaces de acceder a la felicidad según el orden natural. Buscamos permanentemente la felicidad al proyectarnos en el mundo exterior, cuando ella se encuentra en nosotros, en la satisfacción profunda que podamos sacar de los placeres y de las alegrías ordinarias de la vida, que, en su mayoría, no cuestan nada. Cuatro siglos más tarde, las cosas no han hecho más que empeorar, y Henri Bergson nos pone en guardia: cuanto más vivamos en un entorno marcado por el peso de la materia, y cuanto más se complique esta materia con la introducción de máquinas

nacidas de la inteligencia humana, más necesitaremos «un suplemento de alma»: «La mecánica exigiría una mística»,<sup>55</sup> nos dice.

La alegría de vivir que hemos perdido, la de nuestra infancia, vive todavía en nuestro interior, como una fuente enterrada bajo un montón de guijarros. Esta fuente de alegría es permanente, incluso si solo percibimos algunos brotes ocasionales. Cuando nos ponemos en una cierta disposición de ánimo o cuando progresamos, una piedra se desplaza: brota un chorro de alegría. La alegría está en nosotros, nos es dada, pero la ahogamos, taponamos su fuente a medida que acumulamos por encima de ella las piedras que provienen del ego y de lo mental. Todo el recorrido hacia sí mismo y hacia los otros consiste en retirar esos obstáculos que nosotros mismos hemos construido, para recuperar la alegría sencilla, esa alegría pura que nos ha sido naturalmente dada. Nuestras complejas existencias, hechas de oportunidades y elecciones incesantes, nos hacen perder la sencillez de la relación con la vida.

### **La fuerza del consentimiento**

Clément Rosset señala lo que llama la «paradoja de la alegría». De un lado, dejamos constancia de que la vida es difícil, que el sufrimiento es omnipresente, que la pena por la pérdida de nuestros seres queridos es inevitable, y, por otro lado, el solo hecho de vivir nos alegra. Dicho de otro modo, nada justifica la alegría de vivir. Woody Allen formuló esta paradoja a su manera: «La vida no es más que una serie de problemas, pero el peor ¡es que se acaba!». Por lo tanto, el pensamiento solo puede constatar el carácter enigmático de esta alegría incondicional, que nada sabría explicar racionalmente. Lo único que podemos hacer es tener en cuenta esta paradoja y luego vivirla o rechazarla. Frente al mal, al dolor, a todas las penas de la existencia, podemos, en efecto, acoger la alegría o rechazarla, elegir entre ser felices o desdichados. Ya he señalado, a propósito de Nietzsche y de la práctica de la renuncia al control, que la alegría acompaña al amor por la vida, a la aceptación profunda del destino, de lo que no podemos cambiar. La alegría perfecta reside en ese gran «sí sagrado» a la vida, en la fuerza del consentimiento. No encontraremos la felicidad al rechazar los sufrimientos de la vida, sino al aceptarlos cuando son inevitables y al comprender que podemos, de este modo, crecer gracias a ellos. Nuestra conciencia de la felicidad viene de nuestra conciencia de la desdicha, la mayor parte de nuestras alegrías vienen de tristezas superadas.

Gibran lo explica muy bien en su *Profeta*: «Una mujer dijo entonces: “Háblanos de la Alegría y de la Tristeza.” Él respondió: “Vuestra alegría es vuestra tristeza sin máscara. Y el mismo pozo de donde brota vuestra risa a menudo ha sido llenado con vuestras lágrimas. ¿Cómo podría ser de otro modo? Cuanto más profunda es la mella cortada en vosotros por vuestra tristeza, mayor será

la alegría que podréis albergar”». Eso que Nietzsche, de nuevo, indica también: «Si experimentáis absolutamente el sufrimiento y la desdicha como malos, odiosos, dignos de ser suprimidos, como taras de la existencia [...] ¡ah, qué poco sabéis de la felicidad del hombre, vosotros, almas confortables y bondadosas! Porque la felicidad y la desdicha son hermanas gemelas que, o bien han crecido juntas, o bien, como es vuestro caso, permanecen pequeñas juntas».<sup>56</sup> Incluso si Nietzsche la rechaza por diferentes razones, esta idea está inscrita en el centro mismo de la sabiduría bíblica y evangélica, como recuerda la teóloga protestante Lytta Basset en su bella obra *La Joie imprenable*. «Los que con llanto siembran, en júbilo cosechan», afirma el salmo 126, palabras que Jesús retoma casi palabra por palabra en esta célebre bienaventuranza: «Bienaventurados los que ahora lloráis, porque os regocijaréis!».<sup>57</sup> Los que han aceptado perseverar en el dolor, en la duda, en la noche, los que han franqueado los obstáculos y han continuado avanzando a pesar de las dificultades en lugar de intentar evitarlas, aquellos conocerán las mayores alegrías. No por cualquier retribución divina, sino por esa misteriosa ley de la vida que hace que el consentimiento, la aceptación de lo que es, abra la puerta a la alegría de vivir. El niño y la gente sencilla están alegres porque aceptan la vida como es. Toman la vida tal cual se les ofrece, saben recibir lo que se les da, sin exigir que la vida sea diferente. El consentimiento nos abre la puerta de la alegría que teníamos cerrada. Es preciso nuestro consentimiento para que la vida sea amable.

A menudo me he preguntado por qué lloramos cuando estamos alegres. Creo que se debe al hecho de que la alegría viene de una prueba superada: la curación definitiva de una larga enfermedad; la victoria después de un esfuerzo intenso que nos ha provocado grandes sufrimientos; los reencuentros con algún allegado que, por largo tiempo, habían sido imposibles. Así, justo en medio de la alegría, las lágrimas expresan el dolor que ha hecho falta atravesar para conseguir esa victoria, para reanudar esa amistad indestructible, para salir de una situación peligrosa. Constituyen el último resto de una tristeza superada.

### **La alegría da sentido a la vida y al mundo**

En sus fragmentos póstumos, Nietzsche escribió este texto poderoso sobre el consentimiento: «La cuestión primordial no es en absoluto saber si estamos contentos con nosotros mismos, sino si, en principio, estamos contentos con cualquier cosa. Suponiendo que decimos *sí* a un solo instante, al mismo tiempo, hemos dicho *sí* no solo a nosotros mismos, sino a la existencia entera. Porque nada está separado de nada, ni en nosotros mismos, ni en las cosas. Pues si por un instante nuestra alma, como una cuerda, ha vibrado y resonado de alegría de vivir, entonces todas las eternidades eran necesarias para que ese acontecimiento único haya tenido lugar. Y toda la eternidad era, en ese

solo instante de nuestro *sí*, consentida, salvada, justificada, afirmada». Tomo la traducción de este texto magnífico del filósofo Martin Steffens, que profundiza en él bellamente: «Tal es el extraño poder del consentimiento: crear o revelar un orden en el desorden aparente de las cosas. Hacer que el destino de una vida pasivamente recibida tenga el dulce rostro de un destino [...]. Además, no es un error decir que el consentimiento fabrica libertad a partir de lo que se ha sufrido. Hinchaba la voluntad humana a las dimensiones de lo real, y de una realidad siempre caótica, en lugar de reducirla, con su parte de caos, a las pequeñas dimensiones de la voluntad humana [...]. En ese sentido toda alegría de vivir, toda adhesión a la existencia, incluso pasajera, tiene un acento cósmico». <sup>58</sup>

*Epílogo*

La sabiduría de la alegría

La tempestad bendijo mis desvelos marítimos  
Más ligero que un corcho, bailé sobre las olas.<sup>59</sup>

RIMBAUD

¿Hay que renunciar a la sabiduría?

La felicidad está sin duda de moda para el gran público; sin embargo, no es popular para la mayoría de los filósofos modernos. Es ya una vieja historia, que se remonta a Kant, para el que la felicidad no es un ideal de la razón, sino de la imaginación. Afirmación completamente discutible, pero que se ha convertido en un dogma de la filosofía contemporánea. Mutis, pues, para la búsqueda de la felicidad en una vida filosófica digna de ese nombre. Solo la tragedia tiene derecho de ciudadanía. En nuestros días, el pensamiento antifelicidad ha abierto nuevos frentes: en nombre de una crítica perfectamente fundada, y que siempre he suscrito, de una felicidad ficticia que oscila entre los eslóganes publicitarios de las comodidades materiales y del éxito social y las recetas premasticadas del desarrollo personal, es fácil demoler la búsqueda de la felicidad. Pero ese concepto, incluso viciado por la época, no ha sido, a pesar de ello, deconstruido. La crítica de la ideología moderna de la felicidad, basada en el consumismo y en el narcisismo (y sostenida en una orden tan estúpida como aplastante de ser feliz), no vuelve caduca por eso la cuestión fundamental de la sabiduría, con una antigüedad de veinticinco siglos: ¿podemos acceder en este mundo a una alegría o a una felicidad profunda y duradera?

La mayoría de los filósofos contemporáneos piensan que esta búsqueda es imposible porque no es razonable. Otros la estiman posible, pero inaccesible al hombre occidental moderno. Porque ya no está inserto en un cosmos sagrado, porque se ha vuelto demasiado individualista, porque se preocupa demasiado de su comodidad material, las puertas de la felicidad, tal como las concebían los antiguos, se le han cerrado para siempre, se repite sin parar. Otros llegan a cuestionarse incluso si la filosofía ha podido alguna vez ayudar a alguien a ser feliz. Los epicúreos y los estoicos jamás alcanzaron el ideal de sabiduría que preconizaban, afirman. ¿Entonces Spinoza no había sido más que un amable soñador? En cuanto a los budistas y a los taoístas, persiguen una búsqueda de la serenidad perfectamente inaccesible al común de los mortales.

Se nos recuerda, con toda la razón, que la filosofía constituye una búsqueda de la verdad y de la lucidez. Ciertamente, pero ¿en qué se opondrá eso a la búsqueda de la sabiduría, que no es más que la verdad y la lucidez aplicadas a la observación de sí mismo y a la práctica de una ética personal de vida? Contrariamente a esos escépticos, estoy convencido de que la sabiduría sigue siendo un objetivo fundamental de la filosofía. También se puede utilizar en su práctica herramientas modernas (como la psicoterapia) o venidas de otra parte (como las técnicas de las sabidurías orientales). Solo será más rica y abundante. Spinoza sigue siendo para mí el modelo de filósofo que ha sabido utilizar el esfuerzo racional para pensar y vivir una existencia que condujera a una felicidad global y duradera, que llamó «beatitud». La vida y el pensamiento de Spinoza constituyen, por sí mismos, la mejor respuesta a los que afirman que la filosofía no contribuye en nada a la felicidad, que la sabiduría jamás ha existido en acto o que es inaccesible al hombre moderno.

Desde luego que Spinoza es moderno ¡más que muchos contemporáneos! Moderno, por audaz, innovador, y porque no se puede ser más lúcido y crítico (como ya hemos visto) con las falsas alegrías y las falsas felicidades perseguidas por la mayoría de los seres humanos. Moderno, porque, mucho antes que Freud, comprendió que nos movían las pasiones y que sin una puesta al día lúcida de nuestra afectividad inconsciente la libertad no era más una palabra vacía.

Moderno, porque afirma la radical singularidad de cada individuo y persigue una auténtica búsqueda de autonomía: el sujeto autónomo, para él, no es solo el que piensa y actúa por sí mismo, sino el que piensa bien y actúa justamente. Es, pues, el pensador de una libertad completa, política e interior.

Posmoderno incluso, porque era perfectamente racional y a la vez estaba convencido de que la razón por sí sola no es suficiente para hacernos felices: necesita de la ayuda de la intuición y apoyarse en la fuerza del deseo.

La sabiduría, incluso si es exigente, y sin duda también porque es exigente, basada en la razón y validada por la experiencia, sobrevivirá a las modas universitarias y a los sarcasmos de los que nunca han intentado acercarse a ella.

Se habrá comprendido al leer estas páginas que mi reflexión sobre la alegría es el fruto de un largo recorrido, sembrado de obstáculos, que me ha permitido volver a descubrir la alegría de vivir. La mayoría de los que recusan toda idea de felicidad o de alegría permanente ¿no lo hacen pura y llanamente porque carecen de ellas? Montaigne también señala que aquellos a quienes resulta más difícil satisfacerse con las alegrías sencillas de la vida son los pensadores, los sabios, los profesores, los que viven más en el dominio de las ideas que en sus cuerpos y en la vida

concreta. «En mi época he visto a un centenar de artesanos, un centenar de labradores, más sabios y más felices que los rectores de universidad, y a los que preferiría parecerme».<sup>60</sup>

Así pues, la cuestión que me importa no es saber si la sabiduría existe o no, si es o no posible, sino más bien qué camino de sabiduría adoptar. Hay, en efecto, dos grandes tipos de sabiduría, dos grandes búsquedas que pretenden llevar a una felicidad profunda y duradera. El primero aspira a la ataraxia, a la ausencia de inquietudes, a la serenidad. Esta es a la que aspiran los epicúreos, los estoicos o el budismo. Incluso si no reprime los placeres, esta vía exige una vida más bien ascética. No es por nada que la vía real del budismo es la vía monacal y que tanto estoicos como epicúreos preconizan una vida particularmente sobria y moderada. Todos resaltan también la fuerza de voluntad para llegar a la vida feliz.

La segunda búsqueda de sabiduría aspira más a la alegría perfecta que a la ausencia de inquietud o a la serenidad. Se apoya menos en la represión de las pasiones y de los instintos que en su conversión hacia un crecimiento de la alegría. No preconiza un ideal de renuncia, sino de desprendimiento, es decir, de vida alegre en el mundo, sin dependencia de los placeres mundanos y de los bienes materiales. Cree más en el poder del deseo y de la alegría que en la fuerza de voluntad para alcanzar la sabiduría, es decir, una alegría permanente que nada puede destruir, lo que constituye una manera diferente de hablar de felicidad. Es la vía preconizada, de manera muy diversa, por los taoístas, pero también por Jesús, Montaigne o Spinoza.

Aspiro a la sabiduría desde la adolescencia. Al elegir a los veinte años la vida monástica, me comprometí con la primera vía, la del ascetismo. Tomé conciencia de que era incapaz de progresar de manera duradera por esa vía, demasiado árida y demasiado ardua para mí, y que estaba demasiado motivado por la necesidad neurótica de llevar una búsqueda heroica. Entonces opté por la segunda vía: la sabiduría de la alegría. Una vía a escala humana, más adaptada a mis fuerzas y a mis debilidades. Una vía ciertamente también más próxima a nuestras vidas modernas. Una vía que reposa en la lucidez y el conocimiento de uno mismo, la conversión del deseo y el desprendimiento, la agilidad y la flexibilidad, la renuncia al control y el compromiso con la sociedad.

Esta vía mantiene también una relación completamente diferente con la cuestión del mal, de la fragilidad y del sufrimiento a la mantenida por la sabiduría ligada a la ausencia de inquietud. En efecto, las sabidurías de la ataraxia tienden a suprimir o a disminuir el deseo para evitar el sufrimiento. Llevan así al renunciamiento, a una disminución de los placeres y de la afectividad. La sabiduría de la alegría, por el contrario, pretende asumir plenamente la riqueza y la intensidad

de una vida afectiva y llena de deseo, aceptando el sufrimiento como corolario. Incluso si mis deseos están ligados a unas ideas verdaderas, incluso si amo a una persona que es buena para mí, esta siempre puede dejarme o morir. Para protegerme de esta eventual separación, no voy intentar querer menos a esa persona. Muy al contrario, voy a amarla plenamente, sin un ánimo posesivo ni ataduras pasionales, pero asumiendo el riesgo de una separación. Y si un día eso llega, sufriré, lloraré, mi corazón estará herido, pero mi amor por esa persona y por la vida no se debilitará. Mi alegría de vivir estará siempre presente y podré apoyarme en ella para superar esa prueba. Más aún, ese amor, en la medida en que ha sido verdadero, ha alcanzado una forma de plenitud que le confiere un carácter eterno: ya nada ni nadie puede hacerlo desaparecer o hacer desaparecer la alegría vivida de la que ha sido la fuente. Todos los seres que hemos amado, incluso si su ausencia nos resulta dolorosa, continúan viviendo en nosotros. No de manera imaginaria, como para intentar hacer sobrevivir desesperadamente su presencia física, sino de manera real, a través del estado afectivo de alegría activa que ha nacido del amor.

En su muy hermoso libro *L'Art de la joie*, libro desgraciadamente poco conocido, el filósofo Nicolas Go ha intentado expresar una sabiduría de la alegría, que insiste particularmente en su dimensión creativa y artística. Pero ha escrito también páginas muy profundas sobre el mal y la muerte, que suscribo plenamente. Así, a propósito de la muerte de la amada dice: «El amor convertido, espiritualizado, diría Nietzsche, perdura en la alegría cuando, en virtud de nuestra naturaleza mortal, la causa se elimina. No es que uno se regocije con la muerte de la amada, lo cual sería absurdo, todos estamos de acuerdo, sino porque el amor afirma su poder a través de la muerte. El amor se conoce en su esencia (la alegría como estado afectivo) cuando descubre que sobrevive a su causa exterior. El amante privado del amado o la amada está falto del amor como afecto (en el sentido de pasión), y sufre por ello falto de la perfecta sabiduría, pero encuentra en un mismo movimiento el amor como estado afectivo, que es capaz de hacer superar su pena. Continúo queriéndote mucho aunque estés muerta, anuncia el gran enamorado, porque tú eres el amor. La añoranza, las lamentaciones, señalan un amor fallido que no ha sabido convertirse en su propia esencia en una exigencia de sabiduría. Metamorfoseado plenamente, librado de la carencia, el amor se realiza a la perfección en la finitud a través de la experiencia de la alegría».<sup>61</sup>

Y como también señala Nicolas Go, esta sabiduría típicamente spinozista no deja, de nuevo, de recordar la de Cristo. Pensemos en su bello diálogo con la samaritana sobre el amor; una mujer que ha tenido cinco maridos y que vive en concubinato con un hombre que no es su marido. A esta mujer apasionada, perpetuamente enamorada, pero que queda encerrada en la dimensión pasiva del amor, para siempre insatisfecha, Jesús le revela el amor verdadero como estado afectivo de alegría activa, que alcanza una dimensión de plenitud; por tanto, de eternidad. Afirma así,

haciendo un paralelismo entre el amor y el agua del pozo que acaba de sacar: «Cualquiera que beba de esta agua tendrá sed de nuevo; pero quien beba del agua que le daré nunca más tendrá sed; el agua que le daré se convertirá en él en fuente de agua que brotará hasta la vida eterna». <sup>62</sup>

Podemos sentirnos irritados por estas palabras a propósito del duelo, sobre todo si se ha padecido mucho para superar una ruptura o la muerte de un ser querido. No me habría atrevido a escribirlas si, una vez más, no hubiera tenido una experiencia personal.

He vivido varias historias de amor importantes, he conocido, por tanto, rupturas afectivas, dolorosas en el momento. Pero, pasados los lamentos y las penas ligadas a la dimensión pasiva y pasional de la relación, he recuperado con mis antiguas compañeras una relación de gran calidad, acompañada de una alegría profunda al volver a vernos. Cuando amamos a una persona, este amor, en lo que tiene de verdadero, es eterno, y no podría desaparecer o transformarse en odio. Igualmente he pasado por varios duelos y he estado especialmente afectado por uno, reciente, de una querida amiga, con quien había vivido durante seis años, y que murió en unas condiciones dramáticas. Cuando lo supe, primero me sentí destrozado por la violencia del choque. Al principio no conseguía dejar de llorar, ni superar aquella pena abisal. Y luego, poco a poco, sentí una pequeña alegría enterrada en mi corazón que no dejó de resplandecer hasta derrotar a la pena. La alegría de sentir que nuestro amor, en lo que había tenido de más puro y más verdadero, estaba todavía allí, que era eterno. Evidentemente, sufría por su ausencia física, por saber que ya no la volvería a ver en su ser carnal. Durante varios meses, las lágrimas brotaban de mis ojos por nada. Y luego la alegría ha vencido definitivamente. Esa amiga tan querida está para siempre viva en mi corazón. Las tristezas ligadas a las pasiones tristes que nuestra relación había conocido desaparecieron. Solo queda el amor verdadero y el estado afectivo de alegría activa que lo acompaña.

Lo que es cierto del sufrimiento íntimo lo es también respecto al mal que existe en el mundo. Al contrario que la sabiduría de la ataraxia (que estará ansiosa por huir del mundo para conservar la paz de ánimo), la sabiduría de la alegría nos incita a vivir en medio del mundo para abrazar sus contradicciones e intentar ser levadura en la masa para contribuir a su transformación. La sabiduría de la alegría rima con «compromiso».

Porque amo intensamente la vida, toda la vida, la sé infinitamente preciosa. Porque he sufrido y superado ese sufrimiento para transformarlo en alegría, conozco el precio de la vida. Por consiguiente, no dejo de querer su plena realización, no solamente para mis hermanos y hermanas humanos, sino también para todos los seres vivos.

La alegría de vivir es empática. Invita a la compasión, a compartir, a la solidaridad. Mientras que las pasiones tristes nos encierran en el miedo y nos incitan a replegarnos sobre nosotros mismos, la alegría activa hace arder nuestro corazón por el deseo de ver a los demás desarrollarse plenamente. Nos hace más abiertos, más audaces, más enérgicos, más tolerantes, más preocupados por el prójimo.

Algunos afirman que cuando el mal es demasiado fuerte, cuando toma por ejemplo el rostro de los campos de exterminio, ninguna felicidad, ninguna alegría es ya posible en la tierra. Pienso exactamente lo contrario. No solo la felicidad y la alegría son todavía posibles, sino que constituyen incluso un deber para que semejantes tragedias, salidas de las pasiones tristes del hombre, no vuelvan a producirse. Mejor aún, la alegría ha existido en medio del horror. Varios testimonios conmovedores de personas que han conseguido huir de los campos informan de ello. En el epílogo de mi libro sobre la felicidad, cité las cartas de Etty Hillesum, quien, después de lo que llama «un gran arreglo interior» para superar la angustia y la fragilidad, da testimonio de la alegría que la embarga cuando está en el campo de tránsito nazi de Westerbork, en Holanda. «El gran obstáculo —dice— siempre es la representación y no la realidad [...]. Hay que quebrar esta representación del sufrimiento».<sup>63</sup> E incluso será capaz de exclamar, cuando presiente lo que le espera después de Westerbork, Auschwitz, donde morirá el 30 de noviembre de 1943: «Pero qué bella es la vida pese a todo».<sup>64</sup>

Para mi amigo Luc Ferry, que no cree en la existencia de una felicidad o de una alegría profunda y permanente, Etty Hillesum es una «psicótica». Por el contrario, pienso que alcanzó, como muchos otros con ella, un grado elevado de sabiduría y esta, por difícil y exigente que sea, todavía es posible, incluso en Auschwitz, incluso después de Auschwitz.

La sabiduría de la alegría no aporta ninguna respuesta teórica a la cuestión del mal, sino una respuesta práctica: a través de la transmisión de un fuerte amor por la vida, de un compromiso a favor de todos los seres vivos. Este compromiso no tiene nada de sacrificio, ya que no se trata ni de renunciar a los placeres de la vida ni de dejar de desear, sino de aportar nuestro pequeño grano de arena, por modesto que sea, a la construcción de un mundo mejor: al rechazar responder a la violencia con violencia, al apoyar, tanto como podamos, a las personas de nuestro entorno que están en una situación de angustia moral o material, al facilitar la acogida de los extranjeros que huyen de su país devastado, al intentar polucionar menos la tierra, consumir menos carnes procedentes de la crianza intensiva, al comprometernos en las redes asociativas que favorecen la vida en común, al intentar superar nuestros problemas cotidianos para ofrecer a los demás una sonrisa comunicativa, etcétera.

Ese es el sentido del movimiento «Colibrí» fundado por Pierre Rabhi. Así como el colibrí intenta apagar el fuego que asuela el bosque al transportar una pequeña gota de agua en su pico, intentemos «hacer nuestra parte» de esta obra inmensa que incumbe a la humanidad para curar al mundo de todas las plagas que nuestras pasiones equivocadas le infligen: deseo de dominar, avaricia, envidia, celos, orgullo, miedo. Es el mejor compromiso para favorecer la conversión filosófica, la que nos invita a transformarnos a nosotros mismos, a convertir nuestras pasiones en acciones, a pasar de las alegrías pasivas a las activas, cuyo poder es salvador.

En esta sabiduría de la alegría, inspirada tanto en Spinoza como en los evangelios, es en la que creo, hacia la que tiendo, la que intento, con todas mis debilidades y mis flaquezas, vivir cada día mejor y transmitir con felicidad.

1. Séneca, *Cartas a Lucilio*, 59.
2. Bergson, *L'Énergie spirituelle*, Petite bibliothèque Payot, pág. 52 (trad. cast.: *La energía espiritual*, Buenos Aires, Cactus, 2011).
3. He desarrollado esta reflexión en una obra precedente, *Du bonheur; un voyage philosophique* (Fayard, 2013; Le Livre de Poche, 2015; trad. cast.: *Sobre la felicidad*, Barcelona, Ariel, 2014), el lector deseoso de profundizar en estas cuestiones podrá informarse en ella.
4. Epicuro, *Máximas capitales*, VIII.
5. Epicuro, *Carta a Meneceo*, 131-132.
6. Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, libro II, caps. 6, 5 y 8.
7. François Lelord, Christophe André, *La Force des émotions*, Odile Jacob poche.
8. Montaigne, *Ensayos*, III, 9.
9. *Ibíd.*
10. Spinoza, *Ética*, III, proposición 6.
11. Spinoza, *Ética*, II, apéndice, definición II.
12. Nietzsche, *Humano, demasiado humano*, II, 98.
13. Bergson, *La energía espiritual*, *op. cit.*
14. *Ibíd.*
15. *Méditations quotidiennes du Dalaï Lama*, Pocket (trad. cast.: *El pequeño libro de sabiduría del Dalai-Lama*, Barcelona, Luciérnaga, 2006).
16. Mathieu Terence, *Petit Éloge de la joie*, Folio, pág. 23.
17. Esta experiencia me inspiró un cuento iniciático, *Coeur de cristal* (Robert Laffont, 2014).
18. Bergson, *La energía espiritual*, *op. cit.*, pág. 51.
19. *Petit traité de vie intérieure* (Plon, 2010, y Pocket, 2012; trad. cast.: *Breve tratado de la vida interior*, Barcelona, Kairós, 2011).
20. Ahmad Ibn Ata Allah, *Aforismos*.
21. Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, libro I, cap. 6, 2.
22. *Ibíd.* cap. 8, 10.
23. Spinoza, *Ética*, III, 1, explicación.

24. Spinoza, *Ética*, IV, 18, demostración.
25. Spinoza, *Ética*, IV, 7, proposición.
26. Juan 8,3-11.
27. Juan 3,17.
28. Lucas 19,1-10.
29. Françoise Dolto, *L'Évangile au risque de la psychanalyse*, Points-Seuil (trad. cast.: *El evangelio ante el psicoanálisis*, Madrid, Ediciones Cristiandad, 1979).
30. Juan 15,11.
31. Spinoza, *Ética*, III, 57, demostración.
32. Bernanos, *Oeuvres romanesques*, Gallimard.
33. Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, libro VIII, I, 1155a.
34. Montaigne, *Ensayos*, libro I, XXVIII.
35. Citado por Diógenes Laercio, biógrafo y poeta de principios del siglo III, en *Vida, doctrina y sentencias de los filósofos ilustres*, X, 22.
36. Khalil Gibran, *El Profeta*, Sobre el matrimonio.
37. Khalil Gibran, *El Profeta*, Sobre los niños.
38. Nicolas Go, *L'Art de la joie*, Le livre de Poche, pág. 178.
39. Hechos 20,35.
40. Spinoza, *Ética*, V, proposición 23.
41. Esta anécdota se cita en *Las florecillas de san Francisco* (cap. 8), una antología anónima de historias maravillosas de su vida, compuesta tras su muerte, sin duda en el siglo XIV.
42. Spinoza, *Tratado teológico-político*, IV, 4.
43. *Sobre la felicidad, un viaje filosófico*, op. cit. cap. 21
44. Spinoza, *Ética*, V, 23, escolio.
45. Plotino, *Enéada*, VI, 7º tratado, 34.
46. *Gálatas*, 2, 20.
47. Carta de Romain Rolland a Sigmund Freud, 5 de diciembre de 1927, en *Un beau visage à tous sens. Choix de lettres (1886-1944)*, Albin Michel, 1967, pág. 264.
48. Schopenhauer, *El mundo como voluntad y representación*, III, 52.
49. Nietzsche, *El nacimiento de la tragedia*, 17.
50. Clément Rosset, *La Force majeure*, Minuit, pág. 21.
51. Friedrich Nietzsche, *Fragmentos póstumos*.
52. Marcos 10,15.

53. Dostoievski, *Los demonios*, 2ª parte, cap. 1.
54. Montaigne, *Ensayos*, I, libro XXXI.
55. Bergson, *Les deux sources de la morale et de la religion*, PUF, cap. IV, pág. 330 (trad. cast.: *Las dos fuentes de la moral de la religion*, Madrid, Tecnos, 1996).
56. Nietzsche, *La gaya ciencia*.
57. Lucas 6,21.
58. Martin Steffens, *Petit Traité de la joie. Consentir à la vie*, Poche Marabout, págs. 40-43.
59. Rimbaud, *El barco ebrio*.
60. Montaigne, *Ensayos*, II, 12.
61. Nicolas Go, *L'Art de la joie, op. cit.*, pág. 120.
62. Juan 4,13-14.
63. Etty Hillesum, *Les Écrits, Journaux et Lettres 1941-1943*, «30 septembre 1942», Seuil (trad. cast.: *Diario de Etty Hillesum: una vida conmocionada*, Barcelona, Anthropos, 2007).
64. *Ibid.*, «24 septembre 1942».

## Orientación bibliográfica

- Aristóteles, *Oeuvres complètes*, Flammarion, 2014 (trad. cast.: *Aristóteles*, tomos I y II, Madrid, Gredos, 2011).
- Lytta Basset, *La joie imprenable*, Albin Michel, poche, 2004.
- Georges Bernanos, *Oeuvres romanesques*, Gallimard, 1961.
- Henri Bergson, *L'Énergie spirituelle, essais et conférences*, PUF, 1967 (trad. cast.: *La energía espiritual*, Buenos Aires, Cactus, 2015).
- Henri Bergson, *Les deux sources de la morale et de la religion*, PUF, 2013 (trad. cast.: *Las dos fuentes de la moral y de la religión*, Barcelona, Tecnos, 1996).
- La Biblia de Jerusalén.
- Confucio, *Les Entretiens*, Folio, 2005 (trad. cast.: *Analectas*, Madrid, Popular, 2009).
- Gilles Deleuze, *Spinoza: philosophie pratique*, Minuit, 2003 (trad. cast.: *Spinoza: filosofía práctica*, Barcelona, Tusquets Editores, 2001).
- Françoise Dolto, *L'Évangile au risque de la psychanalyse*, Points-Seuil, 2 tomos, 1980, 1982 (trad. cast.: *El evangelio ante el psicoanálisis*, Madrid, Ediciones Cristiandad, 2010).
- Fiódor Dostoievski, *Les Possédés*, Folio, 2001 (tomos 1 y 2) (trad. cast.: *Los demonios*, Madrid, Alianza Editorial, 2011).
- Epicteto, *Manuel, Lettres et Entretiens* (diferentes ediciones) (trad. cast.: *Manual de vida*, Barcelona, Ariel, 2014).
- Epicuro, *Lettres, maximes, sentences*, Le livre de Poche, 1994 (trad. cast.: *Cartas y sentencias*, Palma de Mallorca, José J. de Olañeta, 2015).
- Les Fioretti de saint François*, Points Sagesse, Seuil, 1960 (trad. cast.: *Las florecillas de San Francisco*, Madrid, San Pablo, 2014).
- Khalil Gibran, *Le Prophète*, Casterman, 1974, Le Livre de Poche, 1996 (trad. cast.: *El profeta*, Barcelona, Urano, 2012).
- Nicolas Go, *L'Art de la joie, essai sur la sagesse*, Le Livre de Poche, 2012.
- Etty Hillesum, *Les Écrits, Journaux et Lettres 1941-1943*, Seuil, 2008 (trad. cast.: *Diario de Etty Hillesum: una vida conmocionada*, Barcelona, Anthropos, 2007).

Victor Hugo, *Les Misérables* (diferentes ediciones) (trad. cast.: *Los miserables*, Barcelona, Penguin Clásicos, 2015).

Diógenes Laercio, *Vie, doctrines et sentences des philosophes illustres*, Garnier Flammarion, 1993 (t. 1 y 2) (trad. cast.: *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, Madrid, Alianza Editorial, 2013).

Dominique Lapierre, *La Cité de la joie*, Pocket, 2015 (trad. cast.: *La ciudad de la alegría*, Barcelona, Planeta, 2010).

François Lelord, Christophe André, *La force des émotions*, Odile Jacob, 2003.

Robert Misrahi, *Spinoza, une philosophie de la joie*, Entrelacs, 2011 (trad. cast.: *Spinoza*, Madrid, Edaf, 1990).

Montaigne, *Essais*, Pocket, 2009 (trad. cast.: *Ensayos*, Barcelona, Debolsillo, 2014).

Friedrich Nietzsche, *Fragments posthumes, Oeuvres philosophiques complètes*, XIV, Gallimard, 1977 (trad. cast.: *Fragmentos póstumos*, Madrid, Abada, 2004).

Friedrich Nietzsche, *Le Gai Savoir*, Garnier Flammarion, 2007 (trad. cast.: *La gaya ciencia*, Madrid, Edaf, 2011).

Friedrich Nietzsche, *Humain, trop humain*, Le Livre de Poche, 1995 (trad. cast.: *Humano, demasiado humano*, Madrid, Edaf, 2006).

Friedrich Nietzsche, *Naissance de la tragédie*, Folio, 1989 (trad. cast.: *El nacimiento de la tragedia*, Madrid, Alianza, 2012).

Michel Onfray, *La Puissance d'exister*, Le Livre de Poche, 2008 (trad. cast.: *La fuerza de existir*, Barcelona, Anagrama, 2008).

Jean-Marie Pelt y Pierre Rabhi, *Le monde a-t-il un sens?*, Fayard, 2014.

Platón, *Oeuvres complètes*, Flammarion, 2011 (trad. cast.: *Platón*, tomos I y II, Madrid, Gredos, 2011).

Plotino, *Ennéades*, Les Belles Lettres, 1938, 1981 (trad. cast.: *Enéadas*, Buenos Aires, Losada, 2005).

Romain Rolland, *Un bon visage à tous sens. Choix de lettres (1886-1944)*, Albin Michel, 1967.

Clément Rosset, *La force majeure*, Minuit, 1983 (trad. cast.: *La fuerza mayor*, Chile, Acuarela, 2000).

Arthur Schopenhauer, *Le monde comme volonté et représentation*, Folio, 2009 (t. 1 y 2) (trad. cast.: *El mundo como voluntad y representación*, tomos I y II, Madrid, Alianza, 2013).

Séneca, *Entretiens, Lettres à Lucilius*, Bouquins, Robert Laffont, 1993 (trad. cast.: *Cartas a Lucilio* [4ª ed.], Barcelona, Juventud, 2012).

Baruch Spinoza, *Éthique*, Livre de Poche, 2011 (trad. cast.: *Ética demostrada según el*

- orden geométrico*, Madrid, Tecnos, 2014).
- Baruch Spinoza, *Traité théologico-politique*, Garnier Flammarion, 1997 (trad. cast.: *Tratado teológico-político; Tratado político*, Barcelona, Tecnos, 2010).
- Martin Steffens, *Petit traité de la joie. Consentir à la vie*, Marabout, 2015.
- Chuang Tse, *Oeuvre complète*, Folio, 2011 (trad. cast.: *Obras completas*, Barcelona, Ediciones Cort, 2005).
- Mathieu Terence, *Petit éloge de la joie*, Folio, 2011.
- Émile Zola, *Les Rougon-Macquart, XII: La Joie de vivre*, Folio, 2008 (trad. cast.: *La fortuna de los Rougon*, Madrid, Alianza, 2006).

## *Notas de la traductora* |

\* *Relaison* en el original. (N. de t.)

Su opinión es importante.  
Estaremos encantados de recibir sus comentarios en:

[www.plataformaeditorial.com](http://www.plataformaeditorial.com)

Vaya a su librería de confianza.  
Tener un librero de cabecera es tan recomendable como tener un buen médico de  
cabecera.

*«I cannot live without books.»*

*«No puedo vivir sin libros.»*

THOMAS JEFFERSON

Plataforma Editorial planta un árbol  
por cada título publicado.

