



El temor y la felicidad

Sergio Peña y Lillo



EDITORIAL UNIVERSITARIA

EL SABER Y LA CULTURA

El temor y la felicidad

EL SABER Y LA CULTURA

Sergio Peña y Lillo

*El temor
y la felicidad*

1ª reimpresión de la
Vigésimo séptima edición



EDITORIAL UNIVERSITARIA

158

P419t Peña y Lillo, Sergio.
El temor y la felicidad/ Sergio Peña y Lillo;
27°ed., 1ª reimpr. Santiago de Chile: Universitaria, 2009.
166 p.; 11,5 x 18 cms. (El saber y la cultura. Serie reflexión)
Bibliografía: p.159-[166].

ISBN 978-956-11-1994-9

1. Felicidad. 2. Miedo. I. t.

© 1989, SERGIO PEÑA Y LILLO

Inscripción N° 71.846, Santiago de Chile.

Derechos de edición reservados para todos los países por

© EDITORIAL UNIVERSITARIA, S. A.

Avda. Bernardo O'Higgins 1050.

Teléfono: 4870700

Santiago de Chile

www.universitaria.cl

Ninguna parte de este libro, incluido el diseño de la portada,
puede ser reproducida, transmitida o almacenada, sea por
procedimientos mecánicos, ópticos, químicos o
electrónicos, incluidas las fotocopias,
sin permiso escrito del editor.

Texto compuesto en tipografía *Garamond 11/14*

Se terminó de imprimir esta 1ª reimpresión de la

VIGÉSIMO SÉPTIMA EDICIÓN

de 1.500 ejemplares,

en los talleres de Salesianos Impresores S. A.,

General Gana 1486, Santiago de Chile,

en febrero de 2009.

COPIA PRIVADA PARA FINES EXCLUSIVAMENTE EDUCACIONALES

PROHIBIDA SU VENTA



Biblioteca que difunde lectura y cultura gratuitamente para el desarrollo de los sectores más desposeídos. Súmese como voluntario o donante para promover el crecimiento y la difusión de este proyecto. Si usted puede financiar el libro, le recomendamos que lo compre en cualquier librería de su país.
Referencia :4139

**Para otras publicaciones visite
www.lecturasinegoismo.com**



*A los hombres y mujeres
que construyen
el Mundo Nuevo*

Índice

PRÓLOGO A LA DÉCIMA EDICIÓN	4
PRÓLOGO A LA QUINTA EDICIÓN	6
PRESENTACIÓN	9
PREÁMBULO	13
INTRODUCCIÓN	17
CAPÍTULO I	
<i>La felicidad</i>	29
CAPÍTULO II	
<i>El temor</i>	61
CAPÍTULO III	
<i>Las actitudes psicológicas erróneas</i>	81
1. La anticipación imaginaria	82
2. La contaminación del presente con el pasado	89
3. La resistencia y el rechazo al sufrimiento	99
4. El deseo y la ambición	107
EPÍLOGO	121
BIBLIOGRAFÍA	159

PRÓLOGO A LA DÉCIMA EDICIÓN

A Ana María Alessandri
In Memoriam

Deseo dedicar esta décima edición de mi ensayo a la memoria de mi esposa Ana María, a la que tanto amé y —que aún hoy día— continúo amando a través del misterio insondable de la muerte. Esa ignorada región de cuyos confines —al decir de Hamlet— “...ningún viajero regresa”, pero que está abierta a la intuición penetrante de la conciencia religiosa. La existencia humana está inmersa en el enigma y toda ciencia nos deja en la antesala de su comprensión última. Hay muchas cosas que escapan al entendimiento de la razón y, mientras tanto, sólo en la fe el hombre puede disipar su asombro.

El éxito de esta obra, que jamás tuvo ningún otro libro mío, me llama a reflexión. ¿A qué obedece? Creo que hay sólo una explicación y es que el texto —más allá de las frecuentes citas evangélicas— ha sido escrito con pensamiento prestado, pero prestado por Cristo... que es un buen aval. Mi único mérito, si es que puede decirse así, es haber desimbolizado algunas parábolas de la sublime enseñanza de Jesús. Incluso algunas ideas, que creí inicialmente originales no lo eran, como por ejemplo la contraposición entre la felicidad y el miedo, que impide vivir la verdad profunda del ser que es el amor;

esencia sobrenatural que nos habita. Releyendo a San Juan, vi que también eran pensamientos del Nuevo Testamento. Dice el apóstol con mística autoridad: “En el amor no hay temor, ...y el que teme no es perfecto en el amor” (1) y agrega, en el Apocalipsis —esa *clave de las claves* del camino Crístico— “...Y el que tenga sed, venga, y el que quiera tome gratis el agua de la vida” (2). Lo que quiere decir —lisa y llanamente— que el que teme es porque no ha conocido a Dios.

Febrero de 1990

(1) Jn. 4, 18

(2) Ap. 22, 17

PRÓLOGO A LA QUINTA EDICIÓN

Este ensayo ha tenido un inesperado éxito editorial, lo que atribuyo —desde luego— al interés general del tema, ya que todos deseamos vivir sin temores y ansiamos encontrar la felicidad. Creo también, que la favorable acogida del libro obedece en gran medida a que el texto —más allá de los conceptos psicológicos que transmite— tiene el valor de comunicar una experiencia vivida y de construir, en este sentido, un testimonio de mi propia búsqueda de la *conciencia profunda* y del misterio apasionante del *espíritu interior*.

Durante los escasos meses transcurridos desde su aparición he recibido una numerosa correspondencia de felicitaciones que me han conmovido, particularmente de médicos, no siquiátras, que estimaron el ensayo como una ayuda valiosa en su práctica clínica. Siempre pensé que el texto contenía algunas *claves psicológicas* que servirían para esa “psicoterapia básica” que es esencial a todo genuino acto médico. Me complace poder agradecer aquí esas felicitaciones que me muestran que mi libro ha resultado útil para quienes comparten conmigo el privilegio de ejercer nuestra hermosa y noble profesión. De toda esta correspondencia deseo transcribir una curiosa

interrogante que me formuló el doctor Benjamín Viel a propósito de la cita que aparece en el texto sobre el *Castigo de Sísifo* (pág. 43) y que me pareció especialmente motivadora*. La carta dice textualmente en el párrafo aludido: “He quedado con esa agradable duda que vuelve a hacer pensar ¿cómo hacer a Sísifo feliz? De lograrlo no habría depresión y sólo el temor que alguna vez la piedra quedara en la cumbre podría persistir”. Le contesté que no tenía una respuesta convincente y que... tal vez, sólo quedaría la amarga sensación de inutilidad de la propia existencia, ya que en el pensamiento de Camus, sin una trascendencia divina, la vida pierde su íntimo sentido y se convierte —inevitablemente— en un destino absurdo y en un “camino hacia la muerte”, donde el único acto legítimo y consecuente sería el suicidio. Le agregué que, en todo caso, me parecía que a Camus le habría gustado su reflexión, ya que —además de ser incisiva— tenía el encanto de la paradoja y la fascinación ambigua y desconcertante de los acertijos. En realidad Camus —en su ensayo sobre el *Mito de Sísifo*— se refiere a un “suicidio filosófico” que define muy bien al existencialismo ateo y carente de valores espirituales, donde el hombre se convierte en un absurdo que, “extraño a sí mismo”, ya no puede decidir libremente, ni justificar sus alternativas “en el desierto de una pasión inútil y de un pensamiento humillado”. Pero el hombre real —no el *espectro metafísico*

*Dr. Benjamín Viel Vicuña. Profesor de Salud Pública de la Universidad de Chile y Presidente de la Asociación Chilena de Protección de la Familia.

del existencialismo sino el hombre de “carne y hueso”—no vive en el vacío de la desesperanza sino que habita en el anhelo de lo sobrenatural y su *nostalgia de certezas* es más fuerte que la incertidumbre de su conocimiento y de su ciencia. Es por eso que el hombre no es un ser *absurdo* sino *trágico* y de ahí la conmovedora lucidez de su impotencia, de su asombro, de su vulnerabilidad, de su dolor y de su ética**.

Santiago, octubre de 1989

**Camus no se suicidó sino que murió trágicamente en un accidente de automóvil a los 47 años, apenas 3 años después de haber recibido el premio Nobel.

PRESENTACIÓN

En la antigua leyenda del *Grial* (o Graal), que forma parte del Ciclo Artúrico, se relata la búsqueda del Cáliz de Cristo, perdido por los hombres. Sólo un héroe que despreciara el mundo cortesano y hubiera vencido el temor, podría lograrlo. El *Grial*, que hemos escogido como figura significativa para la portada de este libro, es un símbolo de la Felicidad. Ningún camino en la tierra conduce hasta él y nadie puede encontrarlo “si no lleva el camino en sí mismo” (111). El *Vaso Sagrado*, que habría contenido la sangre del costado de Cristo recogida por José de Arimatea en el Gólgota (20), esconde el secreto de la *Eterna Juventud* que, a su vez, es también un símbolo del despertar a la conciencia profunda del sí mismo y a la verdad original del Ser.

El relato, de raíz céltico-cristiana, se remonta al siglo XII (Chrétien de Troyes) y se desarrolló con el tiempo, enriqueciéndose en complejidad poético-religiosa. El *Grial*—que según otras versiones habría sido tallado por los ángeles de una esmeralda desprendida de la frente de Lucifer en su caída (39)— mata o ciega a los que se acercan a él sin ser dignos, pero al *elegido* le permite descubrir su propio nombre, es decir, conocer su identidad (42).

Todas las tradiciones mitológicas hablan de las hazañas del algún héroe que busca el *Gran Tesoro* y la leyenda del *Grial*, en este contexto, es la aventura del hombre que intenta conseguir su total desarrollo espiritual. El legendario *Rey Arturo* personifica la dimensión sobrenatural del individuo y la *Tabla Redonda* no es sino la idealización de una humanidad redimida y perfecta. Esta simbólica *mesa* habría sido parte de la dote de Ginebra, y su forma obedece a que en ella nadie ocuparía un lugar preferente. *Excalibur* es, al mismo tiempo, la espada enterrada en el yunque que le dio a Arturo el trono de Inglaterra y la espada de la “Dama del Lago”, que representa la gracia divina y el dominio del reino espiritual. Un día de *Pentecostés* partieron de *Camelot* ciento cincuenta caballeros en la búsqueda del *Grial*. Sólo tres llegarían hasta el final de la arriesgada empresa: Bores, Perceval y Galaz (o Galahad). Este último, hijo de Lancelot y modelo de virtud, fue el único que conoció los secretos del Santo *Grial*, pero no pudo volver para llevar la noticia, ya que murió en un profundo éxtasis(3).

La aventura del *Grial* fue la última de los Caballeros de la *Tabla Redonda*. Arturo —después de realizar múltiples hazañas— se había traicionado a sí mismo y envejecía, marchitándose sin remedio. En una “visión mística”, los Caballeros vieron el *Grial* y tuvieron la revelación de que era la única posibilidad de salvación del Rey. La enfermedad de Arturo simboliza al hombre que perdido el contacto con su individualidad profunda y el *Grial*, el reencuentro con la verdad interior del Ser. El mito, en

su conjunto, alude en el marco de un simbolismo bíblico heterodoxo, a la separación Adámica de su centro divino y representa, en su sentido místico, la *Gracia* que, a través de Cristo, permite el retorno a la pureza, a la inocencia y a la unión primordial con Dios. Lo que en realidad se disfraza, bajo los múltiples ropajes y acertijos del mito, es la misteriosa fuente de la que brotan la conciencia del mundo y el enigma del hombre y de su ética, que para algunos es la evocación inconsciente y tal vez arquetípica de una sabiduría muy antigua y olvidada.

PREÁMBULO

El temor y la felicidad son contrapuestos en este libro como las experiencias polares de la afectividad del hombre; como su tensión más íntima y el contrapunto que dinamiza, desde la infraestructura emocional, el propósito y el sentido de su existencia. Pero el temor y la felicidad, como todo lo opuesto, son por lo mismo complementarios: no se excluyen sino que se nutren mutuamente. Sin la esperanza de la dicha no existiría el temor y sin el vencimiento del miedo no es posible la felicidad. En este sentido, ambas experiencias reflejan, en la dualidad paradójica de la conciencia, el misterio radical de la ética: el bien y el mal, el ángel y el demonio, la luz y la sombra, lo apolíneo y lo dionisíaco.

No es un texto psiquiátrico, aunque se inspira en una larga práctica médica con el temor y la infelicidad humana. Es un ensayo escrito en los límites del pensamiento clínico que, sin ser un análisis fenomenológico exhaustivo, quiere al menos *tocar* la connotación espiritual y metafísica del tema. Su propósito es el de ser un libro útil y capaz de transmitir, con sencillez, un conocimiento que pueda ayudar a muchas personas normales a transitar ese puente que une y que separa el temor y la felicidad. No

es un manual psicoterapéutico. La terapia, en cualquiera de sus formas, es siempre un acto médico. No es éste un libro para enfermos psíquicos que requieren de un diagnóstico y de un manejo especializado. Es un libro para personas sanas, que buscan una mayor plenitud de vida y un mejor equilibrio de su personalidad.

Se podría pensar que como psiquiatra, sólo debería hablar con propiedad del temor, pero no de la felicidad. No obstante el médico conoce la normalidad del hombre por contraste y muchas veces es en la patología donde se puede percibir mejor el correcto funcionamiento del cuerpo y de la mente. La normalidad, aunque parezca una paradoja, es también un problema de la medicina. No sólo como el *horizonte* necesario para definir la enfermedad, sino porque la terapéutica, que es siempre lo decisivo del quehacer médico, supone un previo concepto de salud y ésta no es sino la *normatividad* de la existencia. Es sano lo que es *como debe ser* y lo mórbido, en este sentido, es sólo el “revés negro” de la vida.

La felicidad, desde esta perspectiva, es el estado “connatural” del hombre y la condición más radical de su normalidad. Ser normal —en el hondo sentido antropológico del término— no consiste sólo en la ausencia de padecimientos corporales o psíquicos, sino que implica también una particular armonía del funcionamiento orgánico y un desarrollo pleno y creativo de la personalidad. Sólo en la normalidad puede el hombre satisfacer sus necesidades más íntimas y realizar su proyecto

original, lo que se traduce en bienestar, alegría de vivir y felicidad.

Es por eso que ni el diagnóstico ni la terapéutica podrán ser jamás el límite de la medicina. La mirada clínica debe ser capaz de intuir, más allá de los síntomas, la plenitud del hombre; y saber definir tanto el perfil de lo mórbido como el de la salud que es, por así decirlo, la ética de la vida. La medicina, además, como la tragedia griega, no es sólo una comprensión inteligente del dolor humano sino que es también —en su esencia— una percepción del sufrimiento “capaz de evocar piedad y compasión” (5). Es en el amor por el enfermo que trasciende el saber de toda ciencia, donde el médico descubre el secreto y la vocación del “Gran Oficio”. Sólo entonces, como ha dicho Karlfried Graf Dürckheim, podrá “decir la palabra y hacer el gesto que sana”(32).

Es por eso que también un médico puede hablar de la felicidad y desde su experiencia clínica, tiene algo que decir a las personas sanas que buscan una mayor plenitud en su existencia. No es otro el objetivo de este trabajo y por eso ha sido escrito en un lenguaje simple, sin tecnicismos —casi periodístico— para ser accesible a un público amplio. El texto no pretende tampoco ser original. El temor y al felicidad son experiencias cotidianas en la vida del hombre y pertenecen, por lo mismo, al conocimiento ancestral de la cultura. No obstante, no hemos encontrado en la bibliografía revisada ningún análisis que anteponga y vincule ambas experiencias del

mismo modo en que se postula en este ensayo. En todo caso, las múltiples citas y referencias del texto muestran las *afinidades* personales y los *puntos de apoyo* del pensamiento del autor. Y si el libro tiene algún mérito, es el de ser el testimonio de una experiencia de vida y el fruto de una reflexión que, al decir de Séneca, “desea más el cello de la verdad que el de la elegancia” (98)*.

*La medicina, cualesquiera sean sus adelantos técnicos, nunca será un mero conocimiento empírico del hombre enfermo. La medicina es en realidad un arte, cuya raíz brota del fondo enigmático de la vida y que requiere siempre, no sólo del saber científico, sino también de la caridad y de la ética. Paracelso, figura clave de la medicina moderna, distinguió una *ciencia médica* y una *sabiduría médica* que corresponden, respectivamente, al conocimiento del organismo animal del hombre y a la comprensión del misterio de su espíritu. Este sabio desconcertante señalaba, ya en el siglo XVI, que mucho se sabe del cuerpo exterior que *ocupa* el hombre; pero muy poco o nada del “ser interior” que lo *habita*. Para Paracelso, la “virtud del médico” era el poder de curar y éste no se lograba por el exclusivo conocimiento biológico sino que con el servicio de Dios (44).

INTRODUCCIÓN

El hombre, más que un animal racional es un animal sentimental, afirmó, entre otras paradojas, el genio agresivo y desconcertante de Unamuno (105). Se ha dicho que hasta las ratas pueden *razonar*, al menos según afirman conocidos *cientistas* de la conducta. Pero, que se sepa, no pueden reír ni llorar. Sólo el hombre es autoconsciente de su experiencia anímica y, por lo mismo, es el único ser planetario capaz de conocer sus sentimientos y de expresar su alegría y dolor. No obstante, la vida emocional del hombre, a pesar de ser la manifestación más notoria de su conducta, continúa siendo un enigma que desafía los avances sorprendentes de la ciencia. Todos los logros de la reflexión humana parecen posibles para el entusiasmo de la cibernética. Pero aun cuando las máquinas pueden sobrepasar al hombre en sus rendimientos lógicos-matemáticos, no podrán conocer jamás las conmovedoras experiencias del amor, de la alegría, de la tristeza o de la infelicidad.

Las emociones, contrariamente a lo que con frecuencia se cree, no son meros agregados subjetivos del pensamiento o simples componentes fisiológicos de la conducta, sino tal vez el rasgo más decisivo de lo huma-

no: la *infraestructura* que sostiene su experiencia anímica y posibilita la percepción del mundo y de sí mismo. El conocimiento de la realidad no es una función exclusiva del *pensar* sino que requiere también del *sentir*, y la comprensión de cualquier evento siempre supone la participación de la afectividad y de sus múltiples matices diferenciales. Así, por ejemplo, no es posible para la conciencia del hombre la percepción de un mundo ajeno al bien y al mal, o a la fealdad y la belleza, ya que tanto lo ético como lo estético son inherentes a la perspectiva humana. En última instancia, todo conocimiento es un fenómeno vital y un acto global del organismo y es precisamente lo emocional lo que permite al hombre una comprensión más profunda y sutil de la vida, enriqueciendo los esquemas demasiado *geométricos* del pensamiento lógico y conceptual. Como contrapartida, la negación de lo emocional y de lo subjetivo —señala Ernesto Sábato— es lo que ha llevado a la “cosificación” actual del hombre ya que éste, privado de su *existencia corporal*, se transforma en una mera abstracción y, en definitiva, en algo inexistente (94). Sin los afectos, decía Nietzsche en el mismo sentido, el mundo es sólo “número y línea, ley y absurdo” (Tratados Filosóficos).

El conocimiento “humanamente aséptico” no existe, afirma Ibáñez Langlois, porque el hombre “siempre conoce con su ser entero” y la *objetividad absoluta* sólo sería posible en el ámbito de las cosas materiales. En lo propiamente humano, en cambio, todo conocimiento es un acto de amor y simpatía; un *apropiarse* de lo conoci-

do y, en el fondo, un “conocimiento de sí mismo” (48). La pretendida objetividad que deja “entre paréntesis al hombre” es una utopía absurda, ya que todo saber humano, en su esencia, es un saber del hombre y en última instancia una proyección de sí mismo. La llamada *objetividad de las ciencias* es sólo un problema de metodología: un procedimiento de observación y de análisis riguroso que evita las *deformaciones subjetivas* en la percepción de los hechos. Pero es inconcebible un saber que sea autónomo o independiente del hombre que lo piensa y lo formula. Desde la neuropsicología, por así decirlo, no es posible sobrepasar el *límite solipsista** que nos encierra en las “cuatro paredes de nuestro cráneo”. No obstante, como señala el propio Ibáñez Langlois, se debe ser muy cauto para no caer en un *antropologismo* sin salida, ya que el hombre, a pesar de su radical *originalidad ontológica*, continúa siendo un ser de la naturaleza. Agrega este autor que cualquier humanismo fundado estrictamente en el axioma de que el hombre es la *medida de todas las cosas*, está condenado a la esterilidad, ya que lo vacía del contenido real de sus actos, que es el único punto de apoyo de una auténtica antropología: “la riqueza interior del hombre

**Solipsismo*: Posición extrema del Idealismo Subjetivo (Berkeley, 1685-1753) que sostiene que no existe nada fuera del pensamiento personal y de sus contenidos de conciencia. El mundo real —según este “egocentrismo metafísico”—, al igual que en los sueños, no sería una *percepción objetiva* sino una *ilusión imaginaria* de la propia actividad cognoscitiva. En su forma más radical y consecuente —propia de solipsista— lleva a la desconcertante afirmación de que “sólo yo existo” (*Solus ipse*).

sólo puede actualizarse en el mundo y en su apertura a la vida” (48)*.

Las emociones, por otra parte, sólo son posibles en el cuerpo y pertenecen, en rigor, a la porción *encarnada* del psiquismo; esa zona de transición entre lo anímico y lo somático que es el sistema neurovegetativo. Lo emocional, en última instancia, es *sensopercepción* y forma parte de la *cenestesia* profunda, difusa y visceral del organismo**. El cuerpo, a su vez, es una realidad mucho más compleja de lo que habitualmente se supone y no se reduce, desde luego, a un simple envoltorio de la mente, como sugiere a su raíz etimológica (el término cuerpo deriva del vocablo griego *karpó*, que significa simultáneamente fruto y envoltura). Tampoco es un mero sustrato anatómico de los actos y de las funciones biológicas. El cuerpo es un aspecto esencial del fenómeno humano y, para algunos filósofos existencialistas, su realidad más radical; el fundamento metafísico de su existencia y el soporte último de toda experiencia y conocimiento***

*El concepto de lo objetivo, dice Thure von Euxküll desde la biología, es uno de los grandes equívocos del pensamiento. Y agrega que “tal vez no haya nada más subjetivo, ya que se define por el sujeto que lo percibe”. No obstante, aun cuando la objetividad dependa en última instancia de nuestro propio funcionamiento sensorial —continúa Von Euxküll— la naturaleza tiene sus propias medidas y no las nuestras: “Nos absorbe; pertenecemos a ella y debemos dejar que se exprese por sí misma” (38).

***Cenestesia*: Percepción general del cuerpo y de sus estados internos que origina la sensación global de bienestar o malestar.

***No obstante, y a pesar del valor decisivo del cuerpo en toda

Para Heidegger, aun cuando la relación última entre la existencia y la corporalidad permanece en el ámbito de lo enigmático, ser hombre es *ser en el mundo* y, por lo mismo, ser algo concreto; lo que sólo es posible por el cuerpo. Resulta obvio que sin el cuerpo no se sostiene la función *cognoscitiva*, ya que ésta se nutre de la información proporcionada por los sentidos. Pero más importante aún nos parece el conjunto de *conocimientos* que se conservan en el cuerpo, como un registro de nuestra biografía (y tal vez, de la historia de la especie y del universo). Podría decirse, en este sentido, que el cuerpo es la *garantía* última de la verdad del hombre y que sin él no sería posible el autoconocimiento de la vida anímica. En efecto, las sensaciones del cuerpo no se *equivocan* como la reflexión ni tampoco *mienten* como puede hacerlo el pensamiento. Las sensaciones reflejan con fidelidad, y en todo momento, los matices más sutiles de nuestro mundo interior, siempre que se las sepa percibir y podamos descifrar sus mensajes. Dice un aforismo oriental: “Estudia la sensación y obsérvala, porque únicamente así puedes empezar la ciencia del propio conocimiento” (22).

experiencia humana, no puede decirse simplemente que *somos* nuestro cuerpo (Gabriel Marcel). Al menos en el mismo sentido en que *somos* nuestra conciencia y nuestro yo. Algo similar ocurre con la percepción del cuerpo ajeno que, aunque íntimamente vinculado a la persona, diferenciamos de su esencia anímica. Pero el cuerpo es “una extensión del alma” (Swedenborg) y no una mera *habitación* del hombre y es por eso que en él se refleja la totalidad de su psiquismo.

En el marco de las sensaciones y de las experiencias afectivas, la felicidad y la desdicha son seguramente las emociones más radicalmente humanas junto al amor, la amistad, la compasión y el remordimiento. En verdad, sólo el hombre puede alegrarse o entristecerse, porque es el único ser viviente en la escala biológica capaz de estar conforme o insatisfecho con su vida.

En las topografías y clasificaciones tradicionales de la emoción, se contraponen habitualmente la felicidad con la desdicha y con el sufrimiento moral. No obstante, estas polaridades de la psicología académica, como las clásicas entre el *placer* y el *dolor*, la *pena* y la *alegría*, o el *aburrimiento* y la *diversión*, son meramente descriptivas y poco o nada dicen del origen y de la naturaleza de la experiencia afectiva. Así, por ejemplo, Lersch, en su conocida estratificación de los sentimientos, contraponen la Alegría con la Aflicción y señala que en la primera (que para él es sinónimo de Felicidad) existiría un *ensanchamiento* de lo vital y por eso su gesto es el *abrirse* y el *dar*. En la Aflicción, en cambio, habría una *restricción* de la vida y un empobrecimiento de la experiencia y por eso su gesto es *apartarse* y *encerrarse en sí* (59). Esta oposición tiene una evidencia casi tautológica, ya que la Alegría y la Aflicción, como el Optimismo y el Pesimismo, son sólo los extremos polares de una misma y única experiencia emocional: la expansión o la retracción de la vitalidad interna. No obstante, este criterio es demasiado genérico y, tal como señala Mira y López, también son explosiones

del impulso vital, entre otras emociones, la cólera, los celos, la agresividad y el remordimiento (65).

En nuestra experiencia y desde la mirada más genética y, por así decirlo, más *copernicana* de la clínica*, el verdadero contrapunto de la felicidad no es con la desdicha o la aflicción sino con el miedo. Veremos posteriormente que las mismas actitudes necesarias para una vida feliz son las que permiten el vencimiento del temor y —a la inversa— los supuestos erróneos que subyacen al miedo son los que impiden el logro de la felicidad.

Sin embargo, esto no significa que la felicidad sea la contrapartida psicológica del temor. Sin duda, como experiencia emocional, es la dicha la que se contrapone a la desdicha; del mismo modo que lo opuesto al miedo es la valentía o, mejor dicho, la audacia y la temeridad. En realidad, y como mostraremos más adelante, el valor no consiste en la ausencia de miedo sino en su vencimiento y sumisión a los dictados de la conciencia ética y a la prudencia de la razón. Lo que sí ocurre es que el miedo y sus actitudes subyacentes son la raíz genética de la infelicidad, ya que es el temor el que bloquea los impulsos

*Sloterdijk ha propuesto la distinción de dos perspectivas fundamentales de la realidad: la *Ptolomeica*, en que el mundo es visto tal como se muestra a la mirada natural y la *Copernicana*, que refleja el mundo indirecto del conocimiento científico. Esta polaridad cognoscitiva expresa la contraposición de la percepción ingenua de lo manifiesto y de la inteligibilidad causal de los fenómenos.

espontáneos de la voluntad y lo que, en definitiva, impide de la realización plena y feliz de la vida humana.

El propósito de este ensayo es precisamente mostrar el vínculo intrínseco que existe entre la felicidad y el miedo. El temor, como experiencia psicológica normal, presupone siempre ciertas percepciones falsas de la realidad, que configuran una especie de *conciencia equivocada*, que es la responsable de la infelicidad. Estas actitudes que subyacen al temor pueden esquematizarse en cuatro fundamentales, que hemos denominado:

1. *La Anticipación Imaginaria*;
2. *La Contaminación del Presente con el Pasado*;
3. *La Resistencia al Sufrimiento*; y
4. *El Deseo y la Ambición**

Veremos en el texto con detalle en qué consisten estas actitudes erróneas. Sólo diremos aquí, resumiendo, que la *Anticipación Imaginaria* es la tendencia a vivir no en el presente, sino en una proyección fantástica hacia el futuro, lo que abre un horizonte incierto donde es posible el riesgo y la amenaza. La *Contaminación del Presente con*

*Pero no sólo en los temores normales o neuróticos, sino también en los propiamente patológicos se puede observar esta curiosa relación entre el miedo y la infelicidad. Así, por ejemplo, en la Enfermedad Depresiva el síntoma principal y más frecuente no es la tristeza sino la inseguridad y el miedo, al extremo de poder afirmarse que la mayoría de los pacientes que consultan por angustia o por temores fóbicos, padecen de una forma ansiosa de Depresión.

el Pasado es una exageración emocional de la memoria que lleva a suponer que volverá a ocurrir lo ya ocurrido, impidiendo la percepción ingenua y directa de la experiencia. La *Resistencia al Sufrimiento* es el rechazo del dolor inevitable de toda existencia y supone una conciencia pusilánime ante la adversidad, que impide al hombre la aceptación irrestricta de su vida y que, paradójicamente, a través de una especie de círculo vicioso, origina por sí misma la desdicha que pretende evitar. Finalmente, el *Deseo y la Ambición*, en cuyo marco de expectativas surgen los impulsos que hacen posible la acción, pero también el temor y la angustia que la paralizan. No obstante, como veremos, la superación del deseo o, mejor dicho, su adecuación y ajuste a la realidad, es el paso más difícil y, en cierto modo, el logro superior del crecimiento y de la madurez humana.

Estas cuatro actitudes psicológicas erróneas, cuyo análisis constituye el tema medular de este ensayo, son las responsables de la mayoría de los temores humanos y, al mismo tiempo, constituyen las trampas que *cautivan* al hombre impidiéndole su normal experiencia de felicidad. Todas ellas están íntimamente unidas y se refuerzan mutuamente. Por así decirlo, están *articuladas* en una común estructura de pensamiento equivocado. Sin la contaminación del pasado, no sería posible la anticipación imaginaria del riesgo; y sin el deseo de la dicha no existiría el rechazo al sufrimiento. En su conjunto, configuran una unidad indisoluble que sólo puede fragmentarse por abstracción didáctica: un movimiento global del psiquis-

mo que lo *desfasa* de la percepción real de la experiencia y que, en los deslindes de lo racional y del absurdo, intenta una evasión ilusoria de sí mismo y de la vida. Pero todo hombre que quiera encontrar la dicha debe primero alcanzar su plenitud y asumir sin temor la propia existencia, único modo de poder descubrir el camino personal de su felicidad. Estamos convencidos de que es el miedo, consciente o inadvertido, el gran obstáculo que obstruye el flujo de los impulsos vitales del hombre y, por lo mismo, el factor principal de la tristeza, del vacío y la *anhedonia* que ensombrece la vida de gran parte de los seres humanos*. La superación del miedo, por el contrario, conduce a la paz del alma que permite la vida venturosa. En la dicha, ya no hay *espacio* para el temor y la conciencia quieta sólo refleja el fluir natural de la vida. Es por eso que algunos filósofos existencialistas han dicho que el temor y la angustia son *campanas de alarma* que mues-

*El término *anhedonia* (del griego *an*: privado de, y *hedone*: placer) designa en general el empobrecimiento afectivo, con incapacidad de experimentar el goce normal de la vida. Se suele utilizar erróneamente el vocablo, en psiquiatría, como sinónimo de *anafrodisia*, para referirse a la frialdad erótica del hombre equivalente a la frigidez de la mujer. Pero la anhedonia, tanto normal como patológica, corresponde a una disminución global y genérica del interés vital. Como síntoma clínico, es muy frecuente en las Depresiones Endógenas y se caracteriza por una desmotivación general y una incapacidad para disfrutar de lo que habitualmente interesa o entretiene. En estos casos, puede incluso inhibir los deseos más instintivos como el apetito sexual y el alimenticio. No debe confundirse la anhedonia con la *hedonofobia*, síntoma

tran al hombre su caída en lo falso y en lo inauténtico, pero que —por la misma razón— pueden ser caminos abiertos hacia su libertad (Sartre). También desde la mística se ha visto en el miedo un *llamado superior* que invita al alma a abandonar su *alienación* en el mundo de las cosas y retornar a su centro divino (Meister Eckhart). Desde ambas perspectivas, el temor, como el dios *Jano*, tiene un doble rostro que mira tanto hacia el pasado como al porvenir y es, al mismo tiempo, la raíz y la solución de la desdicha humana. Veremos en este ensayo que la condición decisiva para alcanzar la felicidad es vencer el miedo. Sólo pueden ser felices quienes asumen con valor la precariedad intrínseca de la existencia y son capaces de mantenerse siempre fieles a su voz interior; aquellos hombres que no mienten y no engañan y que, en todo momento, son un testimonio sincero de sí mismos.

Para ser feliz, en efecto, no basta con el descubrimiento de la propia interioridad y se requiere, además, coincidir con ella. Es necesario un compromiso respon-

meramente neurótico que consiste en un temor irracional por el placer, similar a las aversiones obsesivas. El psicoanalista ha postulado incluso, que muchas personas temen, sin saberlo, tanto la felicidad como el éxito, por una especie de necesidad de *expiación* de culpas inconscientes. Bertrand Russell afirma, en el mismo sentido, que algunos suponen que el conocimiento debe, necesariamente, restar importancia a la vida; y están, por lo mismo, orgullosos de su infelicidad, como si la alegría fuera algo tan ingenuo como sospechoso y la desdicha, una especie de superioridad mental y la única posición razonable para un hombre culto (93).

sable con la verdad y con la vida, que implica una coherencia íntima entre la visión del mundo y el actuar personal. Pero esa particular *consistencia* sólo es posible en las profundidades del psiquismo; en esa zona de lo anímico donde Jung situó el proceso de *individuación*. Sólo ahí puede el hombre conciliar finalmente su voluntad con su esencia y resolver de este modo el dilema radical de su ética: la tensión entre el deseo y el deber, entre su libertad y el destino. Es por esto que el logro de la felicidad supone siempre una paradójal coexistencia de docilidad y determinación: un doble movimiento hacia dentro y hacia fuera; una aceptación y una afirmación, un *Amén* y un *Fiat*.

Capítulo I

LA FELICIDAD

Es casi un lugar común decir que la felicidad es el objetivo último y el don máspreciado de la existencia. Sin duda, la búsqueda de la felicidad es y ha sido siempre la gran meta, consciente o inadvertida, de todo el quehacer del hombre y, en cierto modo, el verdadero sentido de su vida. En todas las culturas, ha sido una preocupación constante de poetas y de místicos, ya que la felicidad es necesaria al alma como el oxígeno a la vida. “¿Quién de vosotros, maestros y discípulos, se atrevería a impedir y prohibirnos la alegría?” —se pregunta Hölderlin, en los límites de su genio y su locura (45). Incluso, en la historia jurídica de los derechos del hombre, al margen de la ambigüedad propia de las leyes sociales referidas a la ética, es curioso señalar que también se ha incluido el “derecho a la felicidad”*. Podría decirse que la búsqueda de la felicidad, algo tan ansiado y tan poco poseído, es el *motor* invisible que ha impulsado, subterráneamente,

*En la Declaración de Independencia de los Estados Unidos (4 de julio de 1776) se dice que: “Todos los hombres tienen derechos inalienables, entre los cuales están la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad” (79).

tanto la vida individual del hombre como el devenir de su historia; pero ¿qué es la felicidad? Es una pregunta tan obvia como enigmática, tan decisiva como difícil de contestar, como cuando se pregunta ¿qué es el hombre? o ¿cuál es el sentido de su existencia? La felicidad es un tema complejo y multifacético como la vida misma y constituye una de esas interrogantes frente a las cuales el conocimiento científico y filosófico sólo puede delimitar la periferia o el contorno y cuyo misterio, insondable para la razón, se percibe mejor en la atmósfera intuitiva de los símbolos y de las metáforas.

La felicidad es indefinible, pero es también una evidencia irrefutable cuando se la ha experimentado. Dice Ladislaus Boros que si pudiéramos describir la felicidad “habríamos descubierto la lengua para hablar sobre el cielo” (14) y se lamenta del contraste que existe entre la habitual elocuencia del hombre para referirse al dolor y su pobreza expresiva para hablar de la alegría (15). Pero si bien es imposible decir lo que la felicidad es, se puede, en cambio, indicar lo que no es, mostrando de este modo indirecto tanto lo que nos aleja de ella como lo que nos permite alcanzarla. Ya Séneca enseñaba que todos los hombres quieren vivir felices, pero que en su búsqueda de la felicidad van a tientas y que no es fácil lograrla, si han erado el camino (100). De hecho, cada cual parecería concebirla a su manera. Muchos la buscan en el éxito y en los logros exteriores; en la gloria y en el poder del mundo. Otros, en el placer y en la satisfacción sensual de los apetitos. Sólo algunos la perciben como el premio de

la plenitud de una vida y de la autorrealización personal. El bien, señaló Aristóteles, es casi indefinible, porque es diferente para los distintos hombres (7). Y Ortega decía que todo lo que el hombre hace lo hace para ser feliz y que, precisamente por eso, las *circunstancias* de su felicidad nos permiten conocer “el íntimo perfil de su yo” (75). Tal vez ningún propósito humano defina mejor, con mayor hondura y sutileza, la calidad del *nivel de ser* de una vida, que su personal búsqueda de la felicidad.

Los griegos, maestros del pensamiento occidental identificaron la felicidad con la virtud y con el conocimiento; vertientes complementarias de la sabiduría. La *felicidad helénica*, por lo mismo, lleva en su raíz una connotación moral; la doble ética del amor y del deber, un “estar bien” y un “obrar bien”, a través del esfuerzo continuo de la inteligencia y de la voluntad. La cultura griega, como ninguna otra, percibió desde sus comienzos el vínculo intrínseco que existía entre la ética y la estética y expresó en una sola palabra, *Kalogatia*, la identidad de lo bueno y de lo bello*.

Se ha dicho que los hebreos descubrieron a Dios, pero que fueron los griegos los que descubrieron al hombre. En realidad, los griegos se anticiparon al porvenir. Originales y creativos en todas las dimensiones de lo humano,

*También Heidegger, en el pensamiento contemporáneo, ha señalado que la belleza no es sino “un modo de ser de la verdad”.

no sólo supieron combinar la belleza del cuerpo con la del espíritu, sino, incluso, el arte con la economía. Se sabe que en la gran estatua de Atenea del Partenón, de doce metros de altura —una de las siete maravillas del mundo antiguo— Fidias empleó más de mil kilos de oro en la decoración de las vestiduras de la diosa. Ese oro era, al mismo tiempo, el goce estético de un pueblo y la reserva monetaria de los atenienses y de sus aliados. Con razón decía Isócrates (330 a. C.): “Tan atrás ha dejado Atenas al resto del mundo, que sus discípulos son ahora los maestros de la humanidad”. Sin duda la cultura helénica fue un grandioso caminar del hombre hacia la verdad de sí mismo y lo esencial de su ser. Tal vez por eso la fascinación que nos producen hoy día las ruinas de sus templos y sus estatuas mutiladas, símbolos de fundamento histórico de la posible grandeza humana. No obstante, el concepto griego de felicidad es más complejo y tiene variados matices. Así, Epicuro la identifica con el placer (*hedonê*), al menos en su forma “más duradera y apacible”. También fue vista como *ataraxia*, que es la imperturbabilidad del alma y, además, la mesura y la moderación; esa *symmetria* o equilibrio del placer que conduce a la vida serena. Pero tal vez lo más interesante es el contrapunto que describe Julián Marías como “las dos versiones griegas de la felicidad”: la *makariôtes* de Platón y la *eudaimonía* de Aristóteles (61). La *makariôtes*, según este autor, tenía una tonalidad más religiosa, en el sentido de un “don” y de una voluntad divina. La *eudaimonía* (o *eudemonia*), en cambio, era más humana, “un vivir y

un obrar bien”*. Señala además Julián Marías que, en el pensamiento romano, heredero de la filosofía griega, también se utilizaron dos palabras para referirse a la felicidad, que reproducen en la lengua latina la misma polaridad de las versiones griegas: *beatitudo* (de “beatum”) que significa lo que colma y lo que llena y *felicitas* (de “felix”), que tiene una connotación de fecundidad y de vida venturosa y próspera.

Como puede observarse, ya en el pensamiento greco-romano se perfila el contrapunto esencial del sentido de lo humano que, de un modo u otro, se ha mantenido a lo largo de la historia: la búsqueda del placer y de la perfección; la voluntad y el instinto, lo ascético y lo carnal. En el terreno específico de la felicidad, esta tensión se refleja en una *felicidad dionisiaca*, que obedece al grado y al bienestar y una *felicidad apolínea*, que brota de la armonía de la personalidad y de la plenitud de la vida (91).

Si pasamos ahora, en virtud de un *enroque* imaginario, en forma abrupta y sin transición, del mundo helénico al pensamiento contemporáneo, se produce una suerte de asombro y de perplejidad, no tanto por los avances increíbles de la ciencia y de la tecnología actual, como

*Los griegos utilizaron, además, para designar a la felicidad un tercer vocablo: *eutijia*, que significa “buena fortuna”, aludiendo a una *felicidad pasiva*, que obedece a los acontecimientos gratificantes y que es, en cierto modo, similar a la *eudaimonia*, que significa “tener un buen destino” (91).

por la pobreza y la mezquindad de los valores que configuran nuestra civilización. Paradojalmente, el hombre moderno después de milenios de continuas y esforzadas conquistas morales, parecería todavía añorar, atraídos por un vértigo diabólico de la naturaleza, los oscuros orígenes de su historia*. El hombre contemporáneo, en efecto, busca la felicidad en lo más periférico de su psiquismo; en el goce fácil, en los logros materiales y en el afán de prestigio. “Vivimos en un mundo de placeres sin alegría” —ha dicho con desencanto Erich Fromm (41)— y es posiblemente esta falta de una genuina felicidad la que explica el anhelo compulsivo de goce excitante y de diversión que caracteriza a nuestra época, en un intento tal vez de compensar el vacío, la soledad y la amenaza en que vive el hombre moderno. Hoy día resulta evidente que el exceso de tecnología de nuestro mundo conlleva un grave peligro de deshumanización. El utilitarismo, la masificación y la cultura de consumo han ido desvirtuando paulatinamente el sentido de lo individual frente a lo colectivo y han terminado, trágica-

*Dice el Génesis que la descendencia de *Cain* edificó ciudades y le enseñó al hombre a tocar la cítara y la flauta y a forjar los metales, elaborando “instrumentos de bronce y de hierro”. La descendencia de *Set*, por el contrario, fue una generación orante “y comenzó a evocar el nombre de Yahvé” (Gén. 5, 4, 17-26). Resulta sin duda tentador ver en el simbolismo de estos textos una curiosa y premonitoria analogía con la tensión y la polaridad actual entre una civilización material y tecnológica y una cultura superior de los valores del espíritu.

mente, con el *utopismo científico* y el *mito del progreso**. Esto no significa, por supuesto, que el hombre deba renunciar a los logros de la ciencia y la cultura, pero sí equilibrarlos con un paralelo ahondamiento de los valores espirituales para poder asumir, con responsabilidad, los riesgos que implica el conocimiento. Se ha dicho con amarga pero certera ironía que nuestra civilización ya ha llegado a la luna y que, cualquier día, “llegará también a la tierra”. El *Futurismo* (Marinetti, 1909) fue el reflejo en el arte del entusiasmo del primer cuarto de siglo por el extraordinario avance científico y técnico: el nuevo culto a la belleza del movimiento y de la velocidad, de la energía y de las máquinas (“un automóvil veloz es más hermoso que la Victoria de Samotracia”). Sin embargo, esta nueva “mística” que obsesionaba a Picabia, se derrumbaría estrepitosamente con la guerra de 1914, que terminó con el “optimismo mesiánico” del progreso in-

*El drama del hombre moderno, ha dicho Rollo May, es haber perdido el sentido de lo trágico; “el respeto y la devoción por la vida humana”. Este empobrecimiento de lo personal sin duda se refleja en el *adocenamiento* que caracteriza lo que Nietzsche llamaba la “cultura de rebaño”. No obstante, el verdadero sentido de lo individual sólo se alcanza cuando el hombre logra “ser sí mismo”, lo que no significa *ceder* a los primitivos impulsos y a las bajas inclinaciones sino, por el contrario, trascenderlos desde la verdad más profunda y sagrada del ser. Este “real nacimiento” a lo individual no es tarea fácil y muy pocos lo logran;... pero estos privilegiados, recuperan esa misteriosa capacidad de asombro y de perplejidad ante lo real y su misterio que, según Kant, se experimenta ante la percepción de: “la ley moral dentro de uno; mismo... y el cielo estrellado”.

definido de la civilización y de la técnica, como sustituto de los valores espirituales y religiosos*.

La religión de todos los tiempos ha vinculado la felicidad con la posesión de lo divino, tanto en la fe como en la intimidad contemplativa de la experiencia mística (San Agustín); tanto en la fidelidad y en la transparencia al Ser (Dürckheim), como en la percepción de lo sobrenatural; en esa dimensión interior donde es posible el nacimiento de Dios en el alma (Meister Eckhart). No es, sin embargo, privativo del cristianismo ni de las religiones modernas el nexo íntimo entre beatitud y felicidad. También los griegos, aunque paganos, hablaban de una experiencia divina interior, que era el sentido último de la vida y la raíz de la verdadera felicidad. Sócrates, como también los *órficos*, los *pitagóricos* y aun los *cínicos* (contrariamente a lo que podría suponerse por el sentido actual del vocablo), repudiaron el mero placer como una “esclavitud del alma” y sostuvieron que sólo en la *bienaven-*

*En el mundo de hoy, asistimos al quiebre del *cientificismo*, como camino que podría llevar a reencontrar al hombre. Comienza, en cambio, a despertar un nuevo anhelo por lo sagrado y vemos cómo, en el occidente cristiano, surge un afán metafísico-místico que desborda las religiones tradicionales y busca satisfacer, en prácticas y esoterismos del Oriente, su profunda necesidad de una vida espiritual y de un sentido superior de la existencia. Señala Wildiers al respecto que “el mundo moderno no es ateo” y que tal vez podría decirse que “de lo que sufre es de un teísmo insatisfecho” (30). “Dios se ha quedado dormido”, ha dicho Pieter van der Meer, ... “y los hombres sollozan y claman para despertarlo. Y Dios se alegra por este clamor de aquellos que lo llaman desesperados” (108).

turanza y en la libertad de espíritu era posible la felicidad (66). La vida feliz, que enseñaba Séneca, era aquella que, conforme con su naturaleza, coincidía consigo misma y encontraba la paz y la armonía del alma, siendo fiel a su propia esencia (99). Parecería que todas las grandes culturas han vislumbrado, en el *subsuelo* de los propósitos y anhelos concretos del hombre, como fundamento último de su búsqueda de la felicidad, una intuición y un presentimiento de la plenitud sobrenatural de la vida.

La psicología, en cambio, más empírica que metafísica —particularmente después del renacimiento— trasladó la felicidad del ámbito de la *beatitud* al de la *eficacia*; de la “paz del ánimo” al goce y al bienestar. Esta identificación de una vida feliz con la seguridad personal y colectiva es particularmente notoria en el *utilitarismo* del pensamiento inglés posterior a Francis Bacon, de marcada influencia tanto en las modernas teorías sociopolíticas como en la psiquiatría contemporánea. Así, por ejemplo, John Locke (1632-1704) y Stuart Mill (1806-1873) —seguramente las figuras más relevantes del pragmatismo británico ven en la felicidad sólo lo agradable: “el máximo de placer y el mínimo de dolor”. Coincidimos con Julián Marías cuando critica esta visión reductora que, al transformar felicidad en *bienestar*, concepto más material que psicológico (“posesión de cosas para vivir bien”), ha significado un grave empobrecimiento del sentido *dramático* de lo humano*.

*Lamenta Julián Marías lo poco que ha sido tratado el tema de la felicidad por el pensamiento moderno y señala que, como indagación filosófica,

En todo caso, esta *secularización* del concepto no parece tampoco haber enriquecido su significado y, para el pensamiento científico moderno, la felicidad continúa siendo un enigma difícil de desentrañar, como ocurre por lo demás con todos los fenómenos primarios del psiquismo y de la conducta humana. Ortega afirmará, en este sentido, que la felicidad es indefinible “porque no tiene figura, ya que coincide con nuestro propio yo” (75). Es evidente que sólo tiene *figura* lo que se puede destacar con un límite y la felicidad es, en su esencia, algo difuso y global que, cuando existe, impregna la totalidad de la experiencia anímica. Ser feliz, para Ortega, era “encajar en sí mismo y coincidir con la propia vida” y ya Kierkegaard había señalado, en su Tratado sobre la Desesperación, que la infelicidad provenía precisamente de *no ser uno mismo*.

Desde luego, la felicidad no se puede identificar con la mera alegría que despierta un acontecimiento favorable, emoción circunscrita y pasajera. La felicidad alude a un sentimiento mucho más integral, que coge al hombre en su conjunto y lo abarca por entero, iluminando *desde dentro*, el horizonte de su vida. En cierto modo, la felicidad no pertenece al campo restringido de los afectos, como el gozo o el sufrimiento, sino que es una apertura a la

la felicidad es una de esas “grandes ausencias”, que son rehuidas sistemáticamente, a pesar de ser lo más importante, como el concepto de vida humana, de libertad y de muerte personal (61).

totalidad del psiquismo en su dimensión más profunda. En la felicidad, la conciencia se hace transparente al ser y refleja la vida auténtica, que brota vigorosa y espontánea desde lo más hondo de lo anímico. Ya señalamos que los griegos distinguieron entre *hedoné* y *eudemonia*, para diferenciar el placer de los sentidos de la felicidad, que sólo se logra en la plenitud de la existencia, a través de la virtud y de la ética. El ideal de todo el pensamiento helénico fue alcanzar la *ataraxia*; aquella quietud y serenidad del alma que, según Epicuro, era la cualidad de los dioses y de los hombres sabios y sólo se alcanzaba coincidiendo consigo mismo, en una vida que transcurre en conformidad con el orden de las cosas (61). No es otro el sentido de la hermosa y conmovedora súplica de Sócrates: "...oh, Pan bien amado y vosotros dioses de estos lugares, concededme la belleza del alma y la armonía del mundo exterior con lo profundo de mi ser".

Pero la felicidad no es sólo un sentimiento global del psiquismo; es, además, un estado transtemporal que no se limita al *aquí* y *ahora* sino que, al igual que el amor, se proyecta hacia el pasado y el futuro, dando así una nueva percepción y un nuevo sentido a la totalidad de la existencia. El tiempo de la felicidad no es la temporalidad de la mente sino la del espíritu; la mente sólo puede percibir el devenir que transcurre desde el pasado al futuro a través del presente. El espíritu, en cambio, vive en el tiempo inmutable de la eternidad. Se podría decir que la felicidad es una experiencia *explosiva* que dilata la dimen-

sión del yo hacia un horizonte más ancho y trascendente. El placer y el dolor, como la alegría y la tristeza, dependen en gran medida de los acontecimientos y pertenecen, por lo mismo, a la *periferia reactiva* de la afectividad. Pero el ser feliz es una experiencia mucho más *nuclear* de lo emotivo que, con relativa independencia de lo anecdótico o circunstancial, parecería surgir del fondo mismo del psiquismo. Es conocido el hermoso cuento persa de “la camisa del hombre feliz”, que no tenía camisa, lo que significa, en el simbolismo casi literal del relato, que la verdadera felicidad no depende de los sucesos exteriores ni de las condiciones materiales de la existencia, sino de una particular actitud ante la vida. Habitualmente se piensa que la dicha o la infelicidad obedece siempre al carácter favorable o infausto de los acontecimientos. Esto es sin duda válido en condiciones particularmente dramáticas, como la muerte de un ser querido o el fracaso de una vocación; o, a la inversa, el logro de lo anhelado o un golpe súbito de la fortuna. Pero la mayoría de las veces ocurre precisamente al revés, y es el propio estado del psiquismo y su tono emocional lo que define el sentido de la experiencia y lo que, en definitiva, determina que se experimente la vida como feliz, conflictiva o desgraciada. Los acontecimientos exteriores son en cierto modo *neutros* y somos nosotros mismo los que les damos un significado. Esto es muy claro y evidente en la patología de las emociones y así, por ejemplo, un enfermo depresivo ve todo difícil y problemático y, sin embargo,

al recuperar su normalidad, muchas veces en pocos días, los mismos hechos que lo abrumaban vuelven a verse fáciles y aun favorables. En la experiencia emocional de sí mismo y del mundo, tanto normal como patológica, parecería no ser la reflexión sino el sentimiento lo decisivo y por eso se ha dicho que, en el plano de la afectividad, literalmente “la melodía encuentra su letra”.

Es una creencia común suponer que la felicidad depende de la obtención de ciertos logros concretos, ansiosamente anhelados porque de algún modo nos faltan. Así, el enfermo piensa que la obtendrá en la salud y el pobre en la riqueza (7). Esta idea, casi universal, fue expresada con nostálgica belleza por Gabriel d' Annunzio: *La gioia è sempre l' altra riva* (“la felicidad está siempre en la otra ribera”). Pero no es así; y si se quiere ser feliz hay que aprender a serlo *aquí y ahora*; con lo que se tiene y con lo que se es. No se trata entonces de obtener algún fin determinado, sino de alcanzar una actitud cuyo secreto radica, a nuestro juicio, en la aceptación de sí mismo y de la vida, con sus luces y sus sombras, con sus dones y sus límites. Sólo este camino de conformidad con la propia existencia puede llevar al hombre a la felicidad. Narciso Irala en este mismo sentido, habla de una *felicidad negativa* y de una *felicidad positiva*. La primera, según este autor, se logra percibiendo el aspecto formador del sufrimiento que se transforma en experiencia y en plenitud humana. La segunda es siempre algo interior y se obtiene por cuatro vías fundamentales: la *estética*, a través del goce de la

belleza; la *intelectual*, por la posesión del conocimiento y de la verdad; la *volitiva*, en la realización del ideal. Y finalmente, la *afectiva*, en la percepción de la bondad propia y de la ajena (49).

Para Aristóteles, la felicidad no era una disposición sino una *praxis*, un esfuerzo y una actividad del hombre*. Pero, aprender a ser feliz es un arte, el arte de ser uno mismo, lo que implica, al mismo tiempo, autoconocimiento y realización personal. No es posible ser feliz si no se satisfacen los propósitos vitales que conforman el proyecto original de cada existencia: esa verdad profunda que denominamos *vocación*, que se percibe con un *sabor* propio en la conciencia y da sentido a los diversos actos de la vida. Es por lo mismo esencial a la felicidad del hombre el poder ordenar su quehacer cotidiano en torno a una actividad laboral que satisfaga y realice su genuina creatividad; una profesión o un oficio con los que se sienta identificado. El trabajo, en cambio, que es ajeno a los intereses reales del individuo se convierte en una imposición esclavizadora y en un esfuerzo estéril y decepcionante. Como el *Mito de Sísifo*: un acto sin sentido y, en el fondo una traición a sí mismo. Sísifo, en la obra de Camus, es el héroe absurdo, tanto por sus pasiones como por su tormento. Condenado por los dioses a rodar sin cesar una roca hasta la cima de la montaña, desde donde

*Aristóteles utiliza dos vocablos para designar la actividad: *poiesis*, que era la actividad al servicio de un objetivo (Arte o Técnica) y *praxis* que es la actividad cuyo único fin está en sí misma (61).

la piedra volverá a caer por su propio peso, *Sísifo* padece “el terrible castigo del trabajo inútil y sin esperanzas”. Sin embargo, agrega Camus, “la misma lucha hacia las cumbres basta para llenar un corazón de hombre”. Y concluye su reflexión con esta hermosa y desconcertante frase: “Hay que imaginarse a Sísifo feliz” (19).

Es obvio que el hombre sólo puede ser feliz cuando su vida se ordena en torno a un quehacer que lo realiza; las *ocupaciones felicitarias* de Ortega, que se ejecutan por propia voluntad porque producen placer. Señala Julián Marías que hasta la propia diversión, como *dilatación de la vida* hacia lo irreal e imaginario, no tendría sentido fuera del esfuerzo cotidiano (61). Trabajo y diversión son experiencias complementarias y el *entretenimiento* sólo es posible como una *pausa* de una labor que vertebré la existencia. El exceso de diversión y la *hipertrofia festiva*, en cambio, pierden su carácter de imprevisto y se frivolizan pudiendo aun convertirse en una estereotipia y en un vicio.

Por otra parte, la búsqueda de la felicidad de un hombre no es siempre la misma en las diferentes etapas de su vida. Podría decirse que su logro, como todo lo vivo, está sometido a innumerables cambios y transformaciones; crece y se desarrolla en el transcurso de los años, haciéndose cada vez más sutil y refinado con la maduración progresiva de la individualidad. Así, en la infancia y primera juventud, la felicidad parecería depender casi exclusivamente de lo que nos acontece. Pero en la vida

adulta se va alcanzando una paulatina independencia del mundo exterior. La plenitud humana, en todos los planos de su manifestación, se caracteriza por la libertad y por la autonomía y en el proceso madurativo de la conciencia, el polo de la felicidad se desplaza progresivamente desde lo exterior hacia lo interior: del éxito a la realización de la vida y de la aprobación ajena a la propia estimación. En las etapas iniciales, la felicidad del hombre depende, prioritariamente, del éxito de sus ambiciones y de la mayor o la menor fortuna de su actuar social y es por eso que es tan lábil y vulnerable. Pero en las etapas más tardías, ya no interesan tanto las expectativas mundanas sino la coincidencia con lo esencial de sí mismo y la satisfacción de los propósitos reales de la vocación personal. Son estos *logros interiores* los únicos que permiten una felicidad genuina y perdurable que, al provenir de nuestro propio ser, nos hace fuertes ante el destino y nos da una mayor reciedumbre frente a los vaivenes de la fortuna y a las incertidumbres del mundo, con sus inevitables fracasos y amenazas. El hombre verdaderamente feliz, por consiguiente, es el que no traiciona su *humanidad*. En la genuina búsqueda de la verdad interior no hay decepciones ni impaciencias; es un proceso sereno y natural, que transcurre en ese silencio misterioso con que despierta la vida.

Sólo esta existencia autónoma, verdadera *elegancia* del alma, está exenta de ansiedad y de temor. El miedo surge siempre ante el riesgo de perder lo que atesoramos, pero que de algún modo no nos pertenece. En lo que

es realmente nuestro, en cambio, ya no hay espacio para el temor, porque no existe la posibilidad de pérdida; lo propio nada ni nadie lo puede arrebatarse. Esta es la paz de los hombres que *construyen su casa sobre la roca* y que, con independencia de los azares de la fortuna se mantienen serenos aun ante las más duras tribulaciones; la paz de Pablo, capaz de experimentar el gozo “en medio de la aflicción” (2 Cor., 7,2).

Si la felicidad dependiera de los acontecimientos, habría que aceptar como válido el amargo aforismo de Terencio, según el cual “no se puede decir que un hombre ha sido feliz mientras no concluya su vida”. Pero, en los hechos, no es así; y el hombre que quiere ser feliz, como hemos dicho, debe serlo hoy y no mañana; serlo con lo que ahora es, sin esperar ningún acontecimiento especial. Toda vida humana está expuesta a vicisitudes inevitables y no es necesario, para ser dichoso, vivir en una permanente prosperidad. Si el ser feliz —dirá Aristóteles— obedeciera a las mudanzas de la fortuna, “el hombre sería una especie de camaleón... de mil colores” y agrega que el único digno de felicidad es aquél capaz de soportar los vaivenes de la vida con serena dignidad “no por insensibilidad, sino por grandeza de alma” (7). Esta felicidad que se logra con independencia de los acontecimientos no es, por cierto, “el gozo de los necios que se alegran sin motivo”, sino que nace de una actitud superior que trasciende lo contingente. La felicidad, como la virtud, pareciera no tener propósito alguno. Nace espontánea, como una obligatoriedad íntima que

se satisface a sí misma. Sin duda no se escoge el propio psiquismo y mucho menos las circunstancias concretas del existir. Como ha dicho Romain Rolland, “nadie ha elegido su ser”. Pero, al margen de su misterio metafísico, la libertad del hombre está en decidir sus alternativas. Si la calidad de una vida fuera sólo el reflejo de las situaciones dadas, el hombre estaría fatalmente prisionero en un destino ciego e irrevocable desde el principio. No obstante, las circunstancias anímicas y vitales de un individuo son sólo el escenario donde transcurre un *drama de libreto abierto* a la inspiración y a la voluntad. El hombre, al igual que un jugador de naipes, no puede modificar sus cartas, pero es libre de acertar o de equivocarse su juego y es, por lo mismo, responsable de su éxito o su fracaso; de su dicha o de su infelicidad.

Ha sido un tópico permanente, y casi compulsivo del pensar filosófico, el dilema racionalmente insoluble del determinismo y de la libertad. Desde las más diversas perspectivas se ha cuestionado la posibilidad efectiva del *acto voluntario* y se ha sostenido que la libertad humana es sólo una percepción ilusoria de la conciencia (Spinoza, Leibniz, Marx, Freud, etc.). Es evidente que ignoramos la *causalidad intrapsíquica*, al igual que las *motivaciones originarias* de los deseos y de las decisiones del hombre. Sus eventuales determinismos son múltiples y casi inagotables (estructura genética, destino o providencia, condicionamientos socioculturales, experiencias biográficas y aprendizajes, dinamismos inconscientes, mecanismos

bioquímicos o moleculares, etc.). La raíz del pensamiento es tan desconocida y misteriosa como es enigmático el vínculo psiconeural*. No obstante, para la psiquiatría como ciencia de la normalidad y de la patología psíquica, lo decisivo es la propia *experiencia subjetiva* de libertad que todo individuo percibe como una *certeza primaria* de su psiquismo y que, objetivamente, se traduce en la capacidad de modificar la conducta, de acuerdo a las enseñanzas de lo vivido y a la actualización madurativa de los valores éticos de su conciencia. Francis Picabia y Marcel Duchamp, en los albores entusiastas del futurismo plástico, proclamaron “que las máquinas eran *amorales*, porque sus movimientos estaban previamente programados”. Del mismo modo, el determinismo metafísico, quiéralo o no, al cuestionar la realidad de una decisión voluntaria, no sólo exime al hombre con ligereza de toda responsabilidad moral sino que, al mismo tiempo, lo *desdibuja*, desvaneciendo lo más esencial de su realidad antropológica. La contraposición entre el determinismo y la liber-

*Nadie pone en duda hoy día el hecho radical de que el hombre es una *unidad psicofísica*. Pero como señala T. Von Euxküll, esto no es una solución, sino sólo el planteamiento del problema (38). Y la relación psiconeuronal continúa siendo un enigma. ¿Cómo logra el psiquismo orientar y actualizar la acción? ¿Cómo se levanta voluntariamente una mano? No lo sabemos. Y esta interrogante constituye, tal vez, el misterio biológico más complejo de la existencia, pero es posible también que sea algo tan simple como lo que ocurre con el piloto de un automóvil que, sin tener ninguna influencia sobre la energía de la máquina, no obstante la conduce; la pone en marcha o la detiene.

tad, dice Ibáñez Langlois, es la antinomia fundamental de toda antropología: la polaridad entre el hombre como *naturaleza* y el hombre como *existencia personal* (48). Sin duda la libertad del hombre tiene *fronteras* tanto biológicas como sociales, pero existe una *zona intermedia* de su psiquismo que está abierta a la decisión de su voluntad. Es precisamente en este *espacio* de opciones alternativas, donde es posible la ética y lo propiamente humano: su conciencia volitiva y la capacidad de programar la vida de un modo libre y responsable. Como contrapartida, la pérdida de la normal vivencia de un actuar libre y voluntario, es uno de los síntomas más graves de la patología anímica y sólo se observa en casos de profunda alienación psicótica, como ocurre, por ejemplo, en los delirios esquizofrénicos de “imposición de pensamiento”, de “influencia ajena” y de “control extraño”*.

Sin embargo, aun cuando la genuina felicidad no depende de ningún objetivo concreto, es obvio que necesita, como hemos visto, de una satisfactoria realización personal en que se manifiesten, armónicamente, las variadas disposiciones y potencialidades del psiquismo.

*Sin duda el hombre, a diferencia de los animales, “es una voluntad autoconsciente”, pero el fundamento de su vida anímica es un misterio. En cierto modo, nos encontramos con nuestro pensamiento y decisiones, al igual que con los valores éticos o la experiencia de la fe. Podría decirse entonces que también el hombre, en cierto modo, *es vivido por su humanidad*.

Podría decirse, en este sentido, transponiendo el concepto de Von Balthasar (106), que la felicidad es *sinfónica*, ya que requiere de una particular *consonancia* de la diversidad de intereses que conforman cada proyecto individual. El hombre no puede alcanzar la felicidad sino cuando descubre y coincide con su *melodía original* y todo su quehacer refleja el ritmo y el pulso íntimo de su ser; ese *sonido interior* de que habla Kandinsky (52)*. La felicidad sólo puede surgir desde esa *armonía del alma* que, según Platón, debe dirigir nuestra vida (90). Es sólo esta búsqueda de la propia plenitud anímica la que permite al hombre proyectarse hacia el mañana y da sentido a su afán y a sus anhelos**.

Pero si bien la felicidad exige la realización de nuestro proyecto personal, requiere todavía de algo más. La felicidad necesita también de una coincidencia de la vida con la verdad profunda y de una fidelidad al particular *llamado ético* de cada existencia. “Esperanza cumplida y deber desarrollado” son las condiciones que, según

*No estamos en este mundo, enfatizó Fritz Perls, para satisfacer las expectativas de nadie (82). El hombre no es un “juglar” ni un “payaso” y sólo debe *danzar* al compás de su propia música y según el *ritmo* íntimo de su personal armonía. Se ha dicho que “en todo corazón humano existe una melodía natural” (22) y ese misterio es la “fuente oscura” de su individualidad.

**La armonía platónica era hija de la moderación y de la prudencia (*Sophrosyne*) y es lo que permite superar los excesos de la fatuidad y de la desmesura (*Hybris*), originando esa *belleza del alma* que fue la aspiración constante de la ética helénica.

Neruda, conforman la alegría (67), aludiendo a la doble vertiente ineludible de la dicha: la obtención de lo deseado y la quietud de la conciencia. Pero, para ser feliz se requiere, además, de una cierta dosis de *imaginación*; ese nivel privilegiado del psiquismo donde el hombre es unitario y logra armonizar su instinto con su voluntad y su deseo con su ética. La felicidad, ha dicho Julián Marías, “está hecha de ilusión y se nutre con ella”, pero no en el sentido tradicional de *lo ilusorio* como algo falso o irreal, sino en el más profundo de una proyección imaginaria del anhelo que, al cumplirse no se desvanece, porque el hombre —a diferencia de los animales— no ansía sólo lo que le falta, sino que “sigue necesitando también lo que ya tiene” (61). La felicidad, en este sentido, es tanto anticipación como posesión; una esperanza y un logro, una búsqueda y una presencia. Es por eso que la felicidad, al igual que el amor y el arte genuino y superior, sólo es posible en esa *frontera* donde deslinda el pensamiento con la fantasía; en esa *zona simbólica* en la que, según Arnold Böcklin, reside la potencia creadora*. No era otro el ideal griego de la virtud y de la nobleza humana, donde se unen el placer y lo moral y donde se confunde la bondad, la verdad y la belleza.

*Arnold Böcklin (1827-1901), inspirador del moderno simbolismo en la pintura, percibía lo creador como un momento global y sinfónico del espíritu, capaz de expresar su esencia (28).

El que la felicidad dependa más de una actitud interior que de los acontecimientos de la vida tiene una enorme importancia práctica, ya que significa una posibilidad abierta a la voluntad del hombre y algo que se puede cultivar. La felicidad, en efecto, no nos acontece *pasivamente* sino que es un logro personal. Nadie nace feliz o desdichado y es por eso que, aun cuando la felicidad en sí misma no es un hecho moral, tiene no obstante una connotación ética y somos, en definitiva, responsables de nuestra felicidad. Aristóteles señaló que si bien la dicha era un don de los dioses era, al mismo tiempo, “el resultado de nuestro esfuerzo” (7). Pero lo ético de la felicidad tiene —para algunos— un carácter *secundario*, ya que dependería del propósito que la genera. En cierto modo, la felicidad puede estimarse como una forma particular de la *simpatía*, en el sentido de Max Scheler; una simpatía *hacia* y *con* uno mismo. Es por esto que, según el pensamiento de Scheler, no habría ninguna moral en el hecho mismo de ser feliz, ya que se puede serlo tanto con el bien como con el mal, por ejemplo, obteniendo poder y riqueza o satisfaciendo el deseo envidioso del fracaso ajeno (96). No obstante, la felicidad, como todo lo humano, tiene variados niveles de experiencia; y la *felicidad egoísta* a la que se refiere Max Scheler, es sólo su forma inferior y corresponde más bien al placer, que puede existir aun en las vidas más infames. Pero la felicidad genuina y superior, como hemos visto, exige de la ética y sólo puede surgir en la conciencia que ha logrado la paz y la serenidad, lo que implica necesariamente una *simpatía* con lo

mejor de uno mismo*. La quietud que conduce a la felicidad es aquella que, según Karlfried Graf Dürckheim, surge de la vida consumada: “Una vida que llega hasta el fondo de sí misma” (33). Del mismo modo, la realización del genuino proyecto de vida individual no es un narcisismo egoísta ni un *dandismo* en el sentido de Max Scheler; de “hacer de sí mismo una obra de arte” o el objeto de la mera complacencia del propio yo; de su belleza, su saber y su virtud (97). Muy por el contrario, es sólo en la negación de las vanidades del sí mismo por una causa más noble; en el *non fiat* de la voluntad, donde puede descubrir el hombre el secreto de su verdadera posibilidad. Dice Anais Nin, en el mismo sentido, que “una vida vivida en profundidad desemboca siempre en verdades que van más allá de ella misma” (72). La real maduración del psiquismo humano exige una *inmersión* en lo más noble de su conciencia y, por lo mismo, requiere trascender siempre los mezquinos intereses del “ego” personal. Es difícil concebir, al menos en condiciones normales y no psicopáticas, que la conciencia profunda de un hombre pueda desear el mal. Estamos convencidos que la esencia original del ser no puede aspirar sino a la perfección, a la armonía y a la belleza. Es por eso que la verdadera feli-

*Utilizamos aquí la palabra *simpatía* en un sentido extensivo del estricto significado etimológico del término (*sympátheia*: “sentir con otro”) refiriéndose a la afinidad con el propio pensamiento y a la aceptación del modo personal de sentir y de actuar.

cidad tiene siempre algo de pureza matinal y una especie de inocencia, como la del *primer día*. Es por lo mismo que la felicidad no es jamás el producto de una búsqueda deliberada ni de un propósito consciente. La felicidad no sólo exige un “olvido de sí mismo” sino también una “despreocupación” por la propia dicha. Quien busca ser feliz es porque no lo es. Podría decirse que la felicidad es algo que llega siempre “por añadidura” y tiene, como decía Huxley, un carácter *oblicuo* e indirecto.

Pero existe aún otro aspecto de la felicidad que también implica una dimensión ética. En efecto, la felicidad —como el amor— es siempre una experiencia *expansiva* que ensancha el horizonte del alma hacia los otros y que, por un imperativo de su propia naturaleza, debe siempre mostrarse y compartirse; debe ver “la luz del día”. Pero esta necesidad del otro, intrínseca a la felicidad, no se opone ni excluye la vida solitaria, ya que se refiere a una *trascendencia íntima* que, aun en la vida ascética, proyecta el alma más allá de sí misma, sobrepasando la dimensión del yo*. Sin esa fuerza expansiva hacia los otros, no es posible la genuina felicidad y, si ésta existe, más tarde o más temprano se deteriora y se debilita; se destruye a sí misma, desvaneciéndose en su propia esterilidad. En

*Se ha dicho que existirían dos tipos diferentes de soledad: la *hedonista* y la *ascética*. La primera es la del hombre que se sustrae de las molestias del mundo y la segunda, la del que busca en sí mismo una nueva y más auténtica convivencia (91).

realidad, no se puede ser plenamente feliz sino dando felicidad y, a la inversa, sólo logra hacer dichosos a los demás quien ya posee la felicidad. Nadie puede otorgar lo que no tiene y es por eso que para *ser y hacer* feliz a los otros, es necesario primero aprender a amarse a uno mismo. Este *legítimo amor propio*, que a una mirada superficial puede resultar egoísta y sospechoso, es necesario y constituye la obligación más radical y la condición básica de toda ética. No consiste, desde luego, en la autoadulación vanidosa y narcisista de lo personal sino en la valoración profunda y sincera de uno mismo. Quien no conoce esta autoestimación difícilmente podrá estimar al otro. Podría decirse que, paradójicamente, el primer deber moral del hombre es amarse a sí mismo y ser feliz*.

Lo que más nos interesa en este ensayo, sin embargo, es el hecho de que se puede aprender a ser feliz. No es tan simple lograrlo, pero es algo posible. Dice Ladislaus Boros que es fácil ser infeliz, ya que no requiere de nin-

*“Es imposible que ayudes a los demás hasta que no hayas adquirido alguna certeza de ti mismo”, dice un milenario aforismo oriental (22). Pero este autoconocimiento sólo se logra con la aceptación irrestricta de la totalidad del sí mismo, asumiendo la responsabilidad plena de nuestros actos y aun, la de los otros, ya que en cierto modo también *somos* nuestra particular visión del mundo y de la sociedad. La vida, por una necesidad primaria, debe siempre expandirse y proyectarse más allá de sus límites. Es por eso que *encontrarse* a sí mismo no es posible sin trascender hacia lo ajeno, ya que existir (*ex-sistit*) significa en el fondo “permanecer fuera de sí”. Lo contrario del auténtico *ser sí mismo* es precisamente el egocentrismo vanidoso, como el legendario *Pigmalión* que, enamorado de su propia alma (la estatua de *Galatea*), quedó cautivo en su pasión narcisista.

gún esfuerzo. Lo difícil, en cambio, es cultivar el “hábito de la alegría” (15). Pero, si la felicidad es susceptible de obtenerse a través de un esfuerzo personal, ¿cuál es entonces la clave para alcanzarla? Aprender a ser feliz significa, en última instancia, saber vivir; lo que no es un asunto de conocimiento o de cultura, sino de sabiduría; una disposición ética más que una filosofía, algo que no requiere tanto de la inteligencia como del coraje. No obstante, lo asombroso, lo sorprendente de la felicidad es que siendo algo tan ansiosamente buscado por el hombre sea —al mismo tiempo— la condición natural de su experiencia anímica, siempre que ésta brote de un modo espontáneo desde lo más auténtico de lo personal. Afirma Julián Marías que “las condiciones antropológicas para la felicidad están potencialmente dadas” y que es precisamente por eso que el hombre la desea y la necesita (61). Paradojalmente, sólo podemos desear lo que de algún modo ya poseemos. De no ser así, sería incomprensible todo anhelo; al igual que es impensable, en lo biológico, la existencia de instintos que carecieran de un objeto adecuado para satisfacerlos. Es por eso que la ausencia de felicidad —utilizando la distinción aristotélica— no es una mera *carencia*, sino una *privación*, que es no tener algo que nos pertenece o que necesitamos (puedo *carecer* de alas, pero estoy *privado* de abrazos). Señala Julián Marías que sólo hay vocablos para designar las privaciones (ciego, cojo, etc.), pero no para enumerar las carencias, que serían por lo demás ilimitadas (61).

Hay dos formas polares de existencia que marcan el pulso íntimo de la vida del hombre y de su ética: lo verdadero y lo falso, el ser y el parecer, la realización y el espectáculo. La conciencia que se ordena desde los valores exteriores y que vive vuelta hacia los otros, sólo puede conseguir el éxito o el fracaso; el goce efímero o la frustración. La conciencia, en cambio, que se ordena desde lo interior y que vive los valores superiores del sí mismo, es la que conduce a la plenitud de la vida y a la felicidad. Es en este sentido que hemos dicho que la felicidad requiere de *transparencia* y de *fidelidad* al ser: un vivir de acuerdo a lo que se es y en armonía con el fondo de sí mismo, esa zona enigmática del psiquismo que desborda el concepto tradicional del inconsciente y toca los límites impensables de lo humano. Puede decirse que la felicidad es una especie de brújula que nos informa, en cada instante, el grado de coherencia y de unidad anímica. Pero ser fiel a sí mismo no sólo requiere de equilibrio y consistencia personal, sino también de una aceptación valerosa de la propia vida, asumiendo el dolor cuando éste es necesario. El hombre, decía Diderot, debe ganar su felicidad mediante el sufrimiento: es la ley de la tierra.

Sin duda, no hay *recetas* para alcanzar la felicidad, como tampoco una sola forma de experimentarla. Podría hablarse de *felicidades* y cada hombre debe aprender a construir la suya; y la respuesta individual a este desafío, dependerá de la concepción que se tenga de la vida. Pero, si bien no hay recetas para la felicidad, hay

caminos para lograrla. Se han descrito muchos: amor, generosidad, valoración de sí mismo, reforzamiento de lo positivo, aceptación de los límites, ideales superiores de existencia, vida de servicio, etc. Del mismo modo, se han enumerado diversos *caminos* que conducen a la infelicidad y así, por ejemplo, Bertrand Russell destacó entre otros: la competitividad, la envidia, el orgullo, el temor a la opinión pública, etc. (82)*.

Hemos dicho que nadie nace feliz o infeliz y que, en cierto modo, se decide serlo. La felicidad, “no se encuentra; se hace” (49). No está lejos de nosotros sino que es la esencia más íntima de nuestro ser. Por eso, quien busca la dicha fuera de sí, es como “el pez que busca el mar”. Es obvio, entonces, que debería existir una educación capaz de preparar al hombre para la felicidad. No obstante, la pedagogía moderna, particularmente en el período escolar más temprano, tiende con demasiada frecuencia a hacer del niño algo diferente de lo que realmente es; lo nutre de normas y de conocimientos, pero coarta su libertad desvaneciendo, de este modo, la originalidad de su fantasía y las expresiones más auténticas y vitales de su personalidad. Esta verdadera “matanza de los inocen-

*Julián Marías, en su reciente y exhaustivo ensayo sobre el tema, sostiene que el hombre tiene, en su naturaleza, una *vocación de felicidad*; pero que ésta varía en los individuos y también en la historia y propone como un medio de *fomentar la felicidad* tanto en lo personal como en la cultura de los pueblos, el *cultivar la ilusión*, en el sentido de una proyección optimista hacia el futuro y una capacidad de aprender a desear la dicha (61).

tes” desvirtúa el normal desarrollo de la potencialidad creadora y, educando al hombre para el éxito mundano, favorece el surgimiento de la frustración, del miedo y del desencanto. Una verdadera y responsable educación del niño debería ser siempre una educación *para la libertad*. Tomando una analogía de la plástica, podría decirse que la formación de un hombre debiera ser más *escultura* que *pintura*; la pintura coloca colores ajenos en el lienzo; y la escultura, en cambio, como ya lo dijeron tanto Miguel Ángel como Rodin, quita del mármol o de la piedra lo que éste tiene de más, para que emerja la “figura escondida en la materia”. Rousseau señalaba, en el mismo sentido, que había una opción radical entre la “educación de un hombre para sí mismo” y la “educación para los demás” (Emilio). Pero esta polaridad es en el fondo ficticia y sólo puede ser válida si se confunde lo personal con el egoísmo. En el logro de la verdadera madurez de un individuo, la aparente oposición se desvanece y el interés *por sí mismo y por el otro* no sólo no se contradicen sino que se complementan. El propio Rousseau imaginó un tercer camino capaz de sobrepasar tanto al *hombre solitario* como al *hombre ciudadano*, al que denominó con acierto, el *hombre normal*; “aquél que no habita ni en el cuerpo ni en la urbe, sino en lo humano” (104).

Bertrand Russell afirmó que la felicidad dependía en parte de las circunstancias y en parte de uno mismo. Pero que la dicha verdadera sólo es posible “en la unión más profunda e instintiva con la corriente de la vida;

cuando la personalidad no se escinde contra sí misma ni se alza contra el mundo” (22). Es por eso que la genuina felicidad, como veremos más adelante, no es posible si no se coincide con la verdad de uno mismo. En lo más íntimo del pensamiento y de la voluntad del hombre anida un “hambre de infinito” que ningún bien material podrá nunca saciar. La felicidad, quiérase o no, está intrínsecamente vinculada con un sentido metafísico y aun religioso de la existencia y proviene, en el fondo, de una ética de la vida. Dice San Agustín, refiriéndose a esta connotación mística de la felicidad: “Nos hiciste para Ti, Señor, y nuestro corazón estará inquieto mientras no descansa en Ti”. Es por lo mismo que para lograr la felicidad no hay “recetas”, ya que la verdadera dicha no es el producto de un mero *savoir-vivre* de la inteligencia o la cultura, ni mucho menos un asunto de “cosmética” de la conducta; la felicidad proviene de un compromiso con la *vocación* profunda del ser que, para la conciencia religiosa, es la coincidencia del hombre con lo sobrenatural que lo habita; la identidad de su deseo con la Providencia y con la voluntad de Dios.

Con frecuencia muchas personas buscan hoy día alcanzar la felicidad en diversas disciplinas orientales de relajamiento o de meditación. Estas técnicas son sin duda útiles, pero sólo complementarias. La felicidad, como la paz, no puede obtenerse con meros ejercicios de aquietamiento psíquico, sino que requiere de una transformación madurativa del psiquismo, aunque sin duda exige de una dosis de “silencio e interioridad” (33). Este

ensayo se propone también mostrar un camino hacia la felicidad: el del vencimiento del miedo. Es un camino arduo y difícil, pero tal vez el más directo y decisivo. Es posible que nunca se pueda extirpar el temor de un modo completo, ya que pertenece a la naturaleza propia del psiquismo humano. Por lo mismo, es probable que no se pueda lograr tampoco una felicidad permanente. Pero eso es otro problema y con los logros de felicidad posible, nos parece suficiente.

Capítulo II

EL TEMOR

Las primeras palabras de Adán, después de comer del fruto del *Árbol Prohibido* fueron: “Tuve miedo y me escondí” (Génesis: III, 10). Parecería que el hombre, desde sus más remotos orígenes, conoció el temor y la angustia que, como experiencias *trashumantes*, han estado presentes a lo largo y ancho de su historia. Para Kierkegaard, la angustia era una consecuencia del pecado original (54). Es obvio, en el simbolismo bíblico, el vínculo del miedo con el conocimiento del bien y del mal, raíz oscura de la conciencia ética. En esta perspectiva mítica, el temor y la angustia son algo así como la *cara siniestra* de la herencia adámica: el precio de la conciencia de sí mismo y de su “brusco despertar en medio de la noche” (102). Tal vez por esto la incertidumbre, el asombro y la perplejidad, son tan típicos y característicos de nuestra especie. *En el principio era el temor*, bien podría ser el comienzo de un “evangelio apócrifo” de la vida dramática del hombre, cuya naturaleza ambigua y contradictoria, lo convierte en un ser equívoco que, al decir de Merton, parecería viajar hacia su destino “en el vientre de una paradoja” (63).

Magdalena Chasles en su hermoso libro *El imperio del miedo* (24) rastrea el hilo negro del temor y de la angustia

a través de los escritos bíblicos y concluye que el miedo, religiosamente hablando, es la fuerza satánica del “príncipe de este mundo” que se inició en el Edén y se extenderá hasta la gran tribulación apocalíptica*. También para esta autora el miedo es la consecuencia inmediata del Pecado Original: “la separación de la conciencia del hombre de su fundamento sobrenatural”. El riesgo que, en definitiva, subyace a todos los temores es el de perder la individualidad. El hombre se aferra a su “pequeño yo” y es precisamente por eso que el miedo es el contrapunto de la felicidad, ya que bloquea e impide la plenitud de su existencia personal. La raíz última del miedo en la Escritura Sagrada, estaría entonces en la lucha radical de la luz con las tinieblas; de Satán contra Dios. Y en el plano de la creatura humana, el enfrentamiento del hombre con su creador; la lucha de la personalidad que teme disolverse en el Ser. Por eso el miedo es connatural a la conciencia reflexiva que lo alejó del *paraíso*; esa dimensión sobrenatural del hombre que Cristo denominó *el reino* y los hebreos *la tierra prometida*. Es talvez por lo mismo que el miedo, como fenómeno humano, sólo puede surgir, como veremos en un capítulo posterior, ante una vida sin sentido y un mundo que ha perdido su coherencia íntima; un mundo sin Dios.

*Después del temor de Adán (por desobediencia a Dios), el segundo temor bíblico es el de Caín (por odio y asesinato de su hermano). Ambos configuran el *reverso negativo* del primer mandamiento (Ama a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a ti mismo).

También para muchos filósofos modernos el temor y la angustia son hechos *ontológicos** y connaturales a la existencia humana. Es la angustia del presentimiento de la muerte y de la experiencia de la nada (Heidegger); la angustia de la percepción de la infinitud del número y del tiempo (Pascal) y la angustia cósmica de la insignificancia del hombre ante la grandeza del universo (Teilhard de Chardin). Es posible que el miedo y la angustia, como sostienen estos pensadores, sean realidades muy *primarias* del fondo metafísico del hombre, pero no son las únicas ya que, paralela o complementariamente, también existen la esperanza, el amor, el presentimiento de la plenitud y la intuición de la felicidad. No obstante, lo que parecería indiscutible es que el temor y la angustia, al igual que la tristeza y la culpa, configuran una especie de *columna vertebral* que sostiene la desdicha humana, vertiente ineludible de la vida sin la cual no es posible pensar al hombre.

Pero si bien el temor y la angustia no son emociones recientes ni contemporáneas, sin duda se han acentuado hasta el paroxismo en un mundo como el nuestro que sólo *habita* en lo más periférico de lo humano y en el que tanto el individuo como la sociedad parecieran no percibir el sentido del futuro. Sin duda, ninguna época tiene el *monopolio de las calamidades*, pero hay tiempos más difíciles y el hombre moderno, después de haber perdido

*Ontológico: referido al conocimiento metafísico del ser del hombre en sí mismo.

su seguridad *antropocéntrica* no parece intuir aún la plenitud de su destino y ve morir sus ideales, asfixiados por una tecnología que lo separa peligrosamente de su naturaleza*. Su angustia, entonces, resulta casi una reacción normal frente a una civilización deshumanizada que, de no cambiar, lo puede conducir a un *suicidio planetario*. No obstante, el temor y la angustia del hombre actual no parecen surgir tanto del riesgo evidente de un eventual exterminio de la civilización y de la especie, sino de amenazas que afectan lo más exterior y banal de su personalidad: el *status*, los logros sociales, la estimación y el reconocimiento, la seguridad económica, etc. Señalamos en el capítulo anterior que el hombre moderno, inmerso en la *cultura fáustica* del poder y del prestigio, buscaba la felicidad en los placeres más efímeros y superficiales, incapaces de satisfacer “las necesidades profundas y trágicas que lo afligen” (64). Del mismo modo, la angustia contemporánea conlleva una suerte de superficialidad moral, que traiciona los valores más auténticos de lo humano. Como ha escrito Anaïs Nin, aunque en otro contexto, “hoy día el hombre es como un árbol que se está marchitando por las raíces” (72)**.

*Señala Teilhard de Chardin que, con el desarrollo moderno de la ciencia, el hombre ha sido paulatinamente *descentrado*: primero en el universo, por la Astronomía; después en el mundo vivo, por la Biología y, finalmente, del fondo de sí mismo, por la Psicología (102).

**Sin duda la angustia efectiva del hombre moderno ya no puede encajarse tan fácilmente en los tres niveles descritos por Paul Tillich como las temáticas fundamentales de la angustia humana: 1) La angustia *del sino y de*

La religión y la mística de todos los tiempos han visto en el temor y en la angustia la consecuencia de la progresiva pérdida de los valores espirituales del hombre y del alejamiento de su esencia divina. Pero, por lo mismo, el temor y la angustia son también un camino y una posibilidad de salvación. Así Meister Eckhart hablará de un “llamado de la angustia” que invita al alma a abandonar el deseo de posesión y regresar a la intimidad de Dios (40). Karlfried Graf Dürckheim, en este mismo sentido, señala que la crisis del mundo contemporáneo es una crisis íntima, debida a que el hombre ha perdido su centro y ya no obedece a su conciencia profunda sino al *yo profano*, pequeño y superficial. Y agrega este místico moderno, con honda y profética intuición, “privado de su verdad interior, aquella según la cual debería vivir, el hombre enferma, entristece o se pervierte” (32).

Para la Biología, en cambio, tanto el miedo como la angustia son sólo respuestas defensivas de los seres vivos ante las agresiones del ambiente y forman parte del *Instinto de Conservación* de las especies que, tanto en el hombre como en los animales, prepara al organismo

la muerte; 2) la angustia *de la vacuidad y del absurdo*; y 3) la angustia *de la culpa y del remordimiento*. Es evidente, como señala Enrique Rojas, que esta trilogía se refiere, respectivamente, a la amenaza del *ser-para-la vida*; del *ser-para-sí*; y del *ser-para-el-otro* y que, en ella, la angustia se vincula sucesivamente, con lo *vital*, lo *espiritual* y lo *moral* (91). No obstante, a nuestro juicio, todas esas angustias metafísicas se interrelacionan entre sí y emergen de una común experiencia antropológica de empobrecimiento interior y de pérdida de un sentido de la existencia.

para el ataque o la huida frente al peligro. Así por ejemplo Kretschmer describió dos modelos polares de comportamiento defensivo que estarían presentes en todos los organismos de la escala biológica: la *tempestad de movimientos* y el *hacerse el muerto* que corresponden, respectivamente, a la defensa activa y la defensa pasiva (55). En nuestro libro sobre la Angustia, señalamos que también en el hombre se dan estas dos formas de reacciones arcaicas y primitivas y describimos una *angustia hiperactiva* y una *angustia paralizante* (83). Ambos tipos de angustia se dan tanto en los casos normales como en los patológicos y expresan, en el plano del temor y de las respuestas defensivas, el bipolo fundamental de la conducta: lo *esténico* y lo *asténico*; la excitación y la inhibición.

Corrientemente se utiliza en psicopatología la distinción entre miedo y angustia propuesta por Kierkegaard, según la cual el miedo estaría siempre vinculado a un objeto (*temor de algo*) y la angustia, en cambio, sería vaga e indeterminada (*temor de nada*). Hemos discutido en otra parte nuestra crítica a esta diferenciación basada en la presencia o ausencia de un objeto (83). Sólo diremos aquí que, a nuestro juicio, el miedo y la angustia se diferencian únicamente en el grado de compromiso somático y visceral de la experiencia. El miedo, desde este punto de vista, se refiere a la exclusiva estimación intelectual de un peligro; a la vertiente cognitiva del riesgo. La angustia, en cambio, es una respuesta neurovegetativa que se traduce, necesariamente, en sensaciones corporales y

en síntomas físicos (opresión toracoabdominal, tensión, temblor, taquicardia, sudoración, etc.). A diferencia del miedo, la angustia es una emoción y se encuentra, por así decirlo, “anclada en el cuerpo”. Puedo tener temor de algo, pero sólo si experimento el componente corporal puedo decir que estoy angustiado. El miedo, entonces, es una experiencia más intelectual y reflexiva y pertenece a un nivel superior de integración psíquica. Es por eso que constituye la respuesta ante el peligro propia de la conciencia adulta, capaz de proyectarse hacia un futuro y presentir los riesgos potenciales de una situación. La angustia, por el contrario, puede también ser experimentada por los niños y aun por los animales ya que se vincula a los estratos psíquicos más primitivos, donde las vivencias son semiconscientes; protofenómenos vagos e indiferenciados*. Toda angustia es siempre *visceral*. La propia

*La angustia animal es meramente refleja y moviliza al organismo para la lucha o la paraliza (“reflejo de muerte” de Konorsky). Una forma particular de este reflejo, que ocurre tanto en el hombre como en los animales, es la reacción de *espanto* o de *pánico*, en que se pone en marcha mecanismos arcaicos defensivos. La Reacción de Pánico es esencialmente contagiosa, como se observa en las estampidas de manadas de animales salvajes y en las propias masas humanas en situaciones de catástrofe. La posibilidad misma del pánico no supone necesariamente una condición mórbida y corresponde a una disposición natural presente en el hombre sano. Diferente es el caso de los *Ataques de Pánico* individuales y que surgen en condiciones no peligrosas. Este síntoma patológico forma parte del contexto clínico de la angustia depresiva y, en ocasiones, se vincula a la existencia de un Prolapso de la Válvula Mitral.

palabra deriva del latín *angustus*, que significa “estrecho” y alude a una sensopercepción espacial y somática, pero que al mismo tiempo, es vaga, difusa y generalizada. Para la conciencia angustiada el peligro está en todas partes; en el mundo exterior (expectación catastrófica) o en el propio organismo (expectación hipocondríaca). Es por lo mismo una experiencia muy primaria y tal vez arquetípica, que traduce, en el hombre de hoy, el recuerdo genético de las luchas, los temores y las necesidades de su remota evolución (90).

Es por eso que, desde la visión biológica, la tajante afirmación de Kierkegaard de que “ni el ángel ni el animal conoce la angustia” no pasa de ser una sugestiva metáfora sin fundamento real ya que, como hemos dicho, la angustia es una experiencia psicosomática común al hombre y a los animales. Lo que sí ocurre es que la angustia del hombre adquiere una cualidad particular debido a su compleja estructura anímica y al carácter reflexivo e intencional de su psiquismo. La angustia humana, más allá de cualquier interpretación filosófica o explicación neurobioquímica, es una experiencia de “asfixia” del ser que, al igual que la culpa, no surge jamás frente a la responsabilidad social sino sólo ante la personal. En el hombre, además a diferencia de los animales, las amenazas del ambiente que originan su angustia no son meramente físicas sino que suponen también todos aquellos peligros que interfieren en la ejecución de sus proyectos de vida y bloquean las posibilidades de su de-

sarrollo personal (vocación, libertad, seguridad, amor, compañía, prestigio, etc.). En el hombre civilizado, la angustia no surgiría tanto por situaciones que ponen en peligro su vida, como por riesgos sociales y culturales que amenazan los valores con los que el individuo identifica su existencia. En el hombre, lo propiamente biológico está siempre subordinado a los valores de su ética y lo instintivo es sólo la infraestructura y el soporte genético de su conducta. Es por esto que, independientemente de su evidencia empírica, toda formulación exclusivamente biológica de lo humano, por decir lo menos, es insuficiente. El animal *habita* en el instinto y, al decir de Merton, es “vivido por su naturaleza”. Hasta donde sabemos, no posee reflexión ni libertad. Pero el hombre *habita* en los propósitos de su conciencia y en las decisiones de su voluntad. Lo más distintivo y, al mismo tiempo, lo conmovedor del hombre, donde radica su última nobleza, es su desconcertante *vocación ascética*, que lo impulsa a ir más allá de los límites de su biología desbordando los impulsos de su naturaleza. El hombre no ordena su conducta desde el instinto, sino desde su ética. Tal vez por eso, desde su más remoto pasado, imaginó la existencia de *dioses* como seres *ultra humanos*, que no eran sino lo que los propios hombres deseaban ser o, mejor dicho, “lo que sabía que podían y debían ser”. Dijo Nietzsche que el hombre se sostenía sobre un abismo y que era “una cuerda tendida entre el animal y el superhombre” (70). En realidad, lo propio y característico del *fenómeno humano*, aquello que da la singularidad de la especie, es

su capacidad de trascender tanto el placer como el dolor, asumiendo los riesgos y los infortunios de la vida, en una constante búsqueda de perfección, de belleza y armonía*.

Toda existencia es alegría y es dolor y ambas experiencias, que no son excluyentes sino complementarias, son las que hacen posible la riqueza emocional. Es obvio que una aceptación irrestricta de la vida requiere de coraje y reciedumbre moral. Pero el gesto original del hombre es el valor que, psicológicamente hablando, no consiste en la ausencia de miedo sino en su vencimiento y, por lo mismo, más bien lo supone. El hombre valiente, como ya lo señaló Aristóteles, es el que sabe resistir sus temores por un propósito superior (7)**. En una hermosa y conmovedora reflexión sobre la valentía, dice Bergson que no es valor la imprudencia del niño que penetra inconscientemente en la cueva de un león, sino el del padre que, temblándole las piernas, entra a buscarlo.

*El hombre tiene una vocación innata de trascendencia y un anhelo de infinito que lo impulsa siempre más allá de sí mismo. Es por eso que sólo en la mística y en el arte —en esa “periferia de la lógica”— se puede tocar, en profundidad, el enigma de su existencia. Dice Novalis, en sus *Fragmentos*, que el arte comprende la naturaleza mejor que la ciencia y que el conocimiento —“mientras más poético— es más verdadero” (73); y en sus *Himnos a la Noche* expresa con singular belleza, este fascinante llamado que proviene del fondo insondable de la vida: “Muy lejos queda el Mundo, ...yo, sin embargo, me vuelvo hacia la misteriosa noche sagrada. ...¿Acaso también tienes un corazón humano oscura noche? ¿Qué guardad debajo de tu manto que poderoso e invisible solicita mi alma?

**El valor, para Aristóteles (la *andreía*), era la capacidad para mantenerse sereno ante el peligro; no la apatía negligente, pero sí la *impavidez* que per-

El valor, en realidad, es un rasgo muy primario del psiquismo; una virtud y una cualidad intrínseca del *rango personal* de cada individuo. Con el valor se nace; no se elige ni se imita. El miedo, en cambio, es un bloqueo y una inhibición ante la vida que en gran medida se aprende y que, como todo lo adquirido, se puede superar. Pero el verdadero valor es, además, una sumisión del miedo a la razón (7). Sin ella, el valor se desvirtúa y se desnaturaliza, convirtiéndose en *temeridad* que, ciega e imprudente, no percibe los peligros objetivos y reales de la vida. El valor, en este sentido, no es una mera *desinhibición* del ánimo que, exaltando irracionalmente el sentido normal de seguridad, sólo puede llevar a una indiferencia irresponsable frente al riesgo. El verdadero valor implica un particular equilibrio entre la audacia y la prudencia y ocupa, según se ha dicho, un lugar intermedio entre la temeridad y la cobardía. Lo humano, siempre debe oscilar entre lo activo y lo pasivo y su conducta superior surge, precisamente, de la interacción de ambas fuerzas: “el hueco de la mano que moldea la arcilla y su filo cortante que rompe la piedra” (17). El genuino valor, por otra parte, no es —como algunos erróneamente suponen— algo propio de lo masculino, sino una virtud genérica de la especie. Parecería incluso que, en la plenitud de su experiencia,

mite siempre ser dueño de sí mismo y no *alterarse*, es decir, “no convertirse en otro” (61).

el valor debe siempre apoyarse en lo femenino. De ahí tal vez la fascinación de Juana de Arco, símbolo del alma que se pone de pie y que, desde la ternura femenina, coge la espada viril de la acción y del combate.

La ausencia de valor, por consiguiente, no es el origen del miedo sino de la cobardía; de esa pusilanimidad del ánimo que rehúye el compromiso y vacila ante la acción. El cobarde es, en esencia, un *avaro de sí mismo* que, por una atonía del propósito y de la voluntad, inhibe los impulsos espontáneos de su naturaleza. Es por eso que la cobardía, en sí misma, no es un síntoma patológico sino un hecho moral. “No tengáis miedo” fue la constante amonestación de Jesús; y, en el Bhagavad-Gita, ante el temor y la indecisión de Arjuna, Krichna lo increpa con frases duras y decisivas, que recuerdan la elocuencia de los trágicos griegos: *¿De qué proviene, Arjuna, en estos instantes críticos, esa cobardía que cubre de ignominia y cierra las puertas del cielo?* (18). Y no es tampoco casual que el Dante, en la Puerta del Infierno, encontrara primero a los cobardes: “...a los que nada hicieron en la vida” (25).

No obstante, la valentía no supone tampoco el vencimiento de todo temor. Hay temores que no sólo son objetivos sino también útiles y necesarios, como por ejemplo el temor a la propia *deshonra* que proviene del sentimiento del honor. Del mismo modo, son legítimos los temores éticos al daño ajeno, a la culpa o a la propia cobardía y aun, en el campo de lo religioso, el temor

escatológico de Dios*. Se pregunta Aristóteles, con razón, si no hay nada temible para un hombre de valor (7). Sin duda lo hay, pero son sólo temores ante riesgos evidentes de la vida o autorreproches legítimos de la conciencia moral.

Tanto el valor como la cobardía presuponen y conllevan el miedo, al igual que la libertad es la condición necesaria de la ética. La ausencia de temor, cuando es normal y reflexiva, sólo parece ser posible en la felicidad; en esa particular serenidad de la mente que caracteriza a los hombres que dejan de luchar contra el destino y aceptan el acontecer azaroso de su existencia. Aquellos hombres que tienen la *osadía* de asumir de un modo irrestricto su vida y que, sobreponiéndose al infortunio y a los límites, con serenidad, “aran su propia tierra”.

Es en este horizonte antropológico** sin el cual se desvanece el hombre, donde hemos querido situar nuestro análisis del temor y de la felicidad. Estamos convencidos que lo humano no puede reducirse al juego caprichoso de instintos y de aprendizajes. El hombre es y no es un mamífero y su “misterio biológico” desborda siempre las disposiciones genéticas de su constitución. El sello inconfundible de lo humano, donde se revela

*Escatológico: en el sentido de lo sobrenatural; de la vida y del juicio de ultratumba.

**Utilizamos aquí el término *antropológico* no en el sentido científico de “conocimientos naturales de lo humano”, sino en su dimensión más amplia que, sobrepasando los conceptos concretos de la historia, es una “reflexión metafísica y ontológica de su ser” (48).

la originalidad de la especie, es su desconcertante capacidad de renuncia y sacrificio; su voluntad de negarse constantemente a sí mismo, en la experiencia superior del amor y de la compasión. Las actuales observaciones de *etología zoológica**, han ido desvaneciendo la validez de los clásicos criterios de *homo sapiens* y de *homo faber*, que diferenciaban al hombre del resto de las especies por su capacidad de razonamiento y de fabricación de instrumentos. No obstante, hay algo en el hombre que desborda y desbordará siempre la complejidad del instinto: su conciencia moral. Sólo el hombre puede percibir y aceptar la experiencia de sus límites y dominar los impulsos innatos de su naturaleza por una conciencia superior del sentido del deber. Definitivamente, el hombre es el único *animal ético* en la escala biológica planetaria**.

No obstante, la gran paradoja es que también el hombre es la única criatura capaz de crueldad, de traición, de infamia y de injusticia. Sin embargo, la última verdad de lo humano no debe buscarse en su historia sino en su esencia. Dice Ofelia, desde la fascinante “lucidez” de su locura: “Sabemos lo que somos, mas no sabemos lo

**Etología zoológica*: Estudio de las costumbres de los animales en su medio natural y en su estado salvaje.

**Obviamente, también podría decirse que el hombre es el único ser que puede ser feliz, inauténtico o capaz de arrepentirse y de llorar y tal vez, con mayor hondura, el único *animal religioso*. Sin embargo, estas potencialidades no son suficientemente genéricas como para ser definitorias de lo humano.

que podemos ser”. Y Pascal señala, en el mismo sentido, que “el hombre supera infinitamente al hombre” (79). En realidad, en las honduras de su psiquismo, en lo más íntimo de su enigma anímico, el hombre es todavía un proyecto inacabado de sí mismo y sólo podrán percibirse sus verdaderos límites en la manifestación madura y en la plenitud de su existencia.

La vida del hombre, afirma Enrique Rojas desde el pensamiento de Ortega, “es abierta, incompleta y provisional”, lo que quiere decir que nunca está terminada ni concluida, sino que es “una constante interrogación sobre sí misma” (89). Julián Marías, desde la misma perspectiva, dirá que el hombre es una realidad proyectiva y nunca lograda (60). Ibáñez Langlois, en el marco del cristianismo, también sostiene que toda antropología “debe estar abierta a la posible totalidad de lo humano” y afirma que el hombre no es un *dato empírico*, como supone la ciencia positivista, sino el horizonte de una pregunta metafísica: “un proyecto abierto, inconcluso y autotranscendente... hacia el ser, la verdad y la belleza”. No obstante, enfatiza que si bien “sólo el hombre se pregunta por sí mismo y se juega su propia existencia en esta interrogación”, también el *autoocultamiento* humano es tan constitutivo de nuestro ser como la propia *autoindagación*. Cita a San Agustín para quien el hombre permanece él como un misterio para sí mismo”; y también a Heráclito, que afirmaba que los hombres “por muy lejos que vayan no hallarán los límites de su alma” (48). El problema del

hombre es, paradójicamente, insondable para la razón del hombre y la solución de ese enigma sólo parece ser posible en esa “percepción superior” de lo intuitivo que ocurre subterráneamente, en las profundidades místicas de la conciencia. Con razón decía Berdiaev: “se ha escrito mucho para justificar a Dios y ya es hora de justificar al hombre; de transformar la *Teodicea* en *Antropodicea*, único camino que no está agotado” (9)*.

La neurobiología ha podido demostrar que el hombre tiene tres cerebros superpuestos: 1. El tronco basal o *cerebro reptil* que permite conservar la vida; 2. El sistema diencefálico-límbico o *cerebro mamífero*, origen de las emociones y de los instintos; y 3. La corteza cerebral o *neocerebro*, donde reside lo propio y característico del “homo sapiens”: su capacidad de conocer e interpretar al mundo y preguntarse por su propia naturaleza. No obstante, es posible que la pregunta sobre el hombre quede siempre inconclusa, porque es el hombre mismo el sujeto y el objeto de la indagación. El ojo puede mirar, pero no verse a sí mismo y la mente que comprende ¿podrá autocomprenderse? Parecería obvio que el pensamiento es una función del cerebro, pero como ya se preguntaba Kant: ¿no es el concepto del cerebro también una idea de la mente? Sin duda que es el propio psiquismo el mayor misterio del hombre y de su ciencia. ¿Cómo surgen

**Antropodicea*: neologismo derivado de *Teodicea*, que es la justificación metafísica de la existencia y de los atributos de Dios.

las ideas desde la bioquímica cerebral? ¿Cómo una decisión de la voluntad puede movilizar las energías del cuerpo? La conexión psiconeural es uno de esos misterios últimos, como el de la “duración” o el “espacio” del momento presente. Es fácil demostrar que el cerebro es el fundamento de la memoria, pero otra cosa es saber cómo un hecho psicológico, consciente o invertido, puede modificar la estructura químico-molecular de las neuronas. ¿Cómo explicar el sustrato genético que subyace a la percepción de la belleza, la caridad o la ética? ¿De dónde surge esa intuición de eternidad que anida en la raíz misma de la conciencia? ¿Dónde está el origen de los pensamientos y de los actos? Hay diferentes respuestas, pero ninguna resulta convincente. Sin duda hay *actos reflejos* que derivan del automatismo de las costumbres y otros que provienen de la *conciencia del deber*. Hay actos que se originan en la *opinión ajena*, que reflejan una dependencia y búsqueda de aprobación y algunos que nacen de la *sensibilidad*, que percibe esa armonía íntima que llamamos bienestar y aún actos venidos desde el *cuerpo*, que sólo buscan la satisfacción de las necesidades. Pero también hay actos que nacen de una ética superior del sí mismo que, según André Roché, autor de esta estratificación, es el lugar de la verdadera identidad que expresa y autoafirma la verdad íntima de cada personalidad (89). Estos *actos éticos* son los únicos que “nos construyen y nos permiten llegar a ser lo que realmente somos”. Pero, para lograr ser sí mismo —continúa Roché— el hombre debe

aprender a ubicarse en su “punto de indiferencia”, que es un *lugar de síntesis*, único sitio desde donde se puede escuchar la voz de la profundidad; esa *zona de lo personal*, donde el hombre puede decidir tomando en cuenta, al mismo tiempo, a su cuerpo. Esta descripción es atrayente y sugestiva, pero ¿explica el origen de la voluntad o del pensamiento? Sin duda que no. Es sólo una topografía y un diagrama descriptivo de los diferentes planos desde donde se decide el quehacer humano. La gran pregunta permanece siempre formulada: ¿Cuál es la fuente original del psiquismo y de los actos? Este es un misterio insondable para el pensamiento; el enigma de los enigmas y, tal vez, la pregunta más esencial y decisiva de la vida del hombre: la relación entre el alma y el cuerpo, entre el espíritu y la materia. Emanuel Swedenborg (1688-1772), uno de los más misteriosos sabios del pensamiento occidental, también afirmaba que “los aspectos internos del pensamiento son ignorados por el hombre” y que, si se pudiese captar lo que subyace a una sola idea, “veríamos cosas asombrosas, más de lo que puede decirse en palabras” (109). Por debajo del pensamiento está el abismo; esa fuente inconsciente de la vida anímica desde la cual pueden surgir tanto el bien y el genio creativo como el mal y la locura.

Definitivamente, el hombre es la gran incógnita del hombre y el dilema más radical de su conciencia reflexiva. Se ha dicho, con razón, que el cerebro es la última frontera de la ciencia, ya que el mismo saber es el lími-

te de todo conocimiento: la zona impensable del propio pensamiento; algo así como la luz, que no podemos ver, aunque nos permite ver todas las cosas. El último secreto, siempre se ha dicho, se esconde en quien lo busca. Tal vez por eso la fascinación del mito de Edipo y de la Esfinge que, en el fondo, son lo mismo ya que constituye, simultáneamente, la pregunta y la respuesta.

Capítulo III

LAS ACTITUDES PSICOLÓGICAS ERRÓNEAS

El temor y la angustia, cuando no son respuestas instintivas y reflejas ante un peligro directo e inmediato parecen surgir, tanto en las personas normales como en las neuróticas, de algunas actitudes erróneas y equivocadas que configuran lo que podría llamarse los *fundamentos psicológicos del miedo**. Estas actitudes básicas, sin las cuales no es posible el temor son, al mismo tiempo, las responsables de la mayoría de los sufrimientos inútiles del hombre y de los *cautiverios* que le impiden su normal experiencia de felicidad. Pensamos, de acuerdo a nuestra práctica clínica, que estas actitudes perturbadoras pueden resumirse en cuatro fundamentales que hemos denominado: 1) *Anticipación Imaginaria*; 2) *Contaminación del Presente con el Pasado*, 3) *Resistencia al Sufrimiento*; y 4) *El Deseo y la Ambición*. Estas cuatro actitudes que analizaremos a continuación, subyacen siempre a los temores humanos

*Nos referimos aquí con el nombre de “fundamentos psicológicos del miedo” a los mecanismos estrictamente conscientes que originan la experiencia de temor. Sin duda es posible postular la existencia de eventuales dinamismos inadvertidos que subyacen a estas “actitudes erróneas”. Pero ellos son sólo supuestos hipotéticos que no constituyen, en rigor, hechos fenomenológicos de la conciencia.

y son, como hemos dicho, la causa del frecuente infortunio y de las desdichas injustificadas e innecesarias del hombre*.

1. LA ANTICIPACIÓN IMAGINARIA

La primera y la más fundamental de las actitudes psicológicas erróneas que originan el miedo es la ansiedad expectante que deriva de la *anticipación imaginaria*. En efecto, el temor, como experiencia normal, pertenece estrictamente al campo temporal del futuro y sólo es posible en el marco de la percepción anticipada del peligro; de la eventualidad de una pérdida o de un fracaso. El miedo es producto y fruto de la imaginación: “esa maestra de la falsedad” que, a juicio de Pascal, “ha creado una segunda naturaleza” (81). Los temores del hombre, en rigor, no se encuentran en el presente sino en la anticipación fantástica de lo por venir, único horizonte donde es posible la experiencia de riesgo y de amenaza.

*El temor neurótico es sólo la exageración y la *caricatura* del temor normal. Ambos se sostienen en la común experiencia psicológica de estas cuatro actitudes equivocadas. Las angustias propiamente patológicas, en cambio, tienen una naturaleza diferente y se originan en disposiciones anómalas del psiquismo y de su sustrato biológico. En estos casos, el temor y la angustia son habitualmente vagos e inmotivados y su sentido psicológico se desdibuja en la “incomprensibilidad” de los verdaderos síntomas mentales, como ocurre por ejemplo en la Depresión Endógena, en la Epilepsia o en la Esquizofrenia.

Krichnamurti señala que el hombre “vive en la ambigüedad de dos mundos: el mundo de los hechos y el mundo de los símbolos” (56). En realidad, no tememos lo que es sino lo que *suponemos que es* y el miedo no surge tanto de los acontecimientos en sí, como de un pensar previo sobre ellos, “de un nombre y de una imagen”. La experiencia de casi todo hombre enseña que cuando el riesgo temido eventualmente ocurre, su enfrentamiento es siempre menos terrible que lo supuesto. Podría decirse, en este sentido, parafraseando a Goya, que la anticipación imaginaria “...también produce monstruos”*.

El temor y la angustia normales están indisolublemente ligados a la expectación de un futuro incierto en su significado equívoco de amenaza y de esperanza. No nos angustiamos ante lo inevitable sino ante la posibilidad del riesgo. Cuando se sabe lo que va a ocurrir, por negativo que sea, ya no se teme o, al menos, el miedo es

*La célebre frase de Goya: “El sueño de la razón engendra monstruos” tiene la fascinación de lo equívoco y de la paradoja. ¿De dónde surgen los monstruos?; ... ¿De los anhelos y aspiraciones del pensamiento o de la pérdida de su dominio y su control? La racionalidad del hombre es moneda de dos caras y, al igual que su locura, tiene una doble faz. Ya Platón señaló que existía una “locura poética” y otra “del mundo”. Y Hieronimus Bosch, en su conocido cuadro *La extracción de la piedra de la locura*, también insinúa este misterio de la mente. Esta pintura, aun cuando ha sido generalmente interpretada como una sátira de la necedad del hombre engañado por los médicos charlatanes y a pesar de su evidente “ironía plástica”, esconde una desconcertante ambigüedad: lo que el cirujano extrae del enfermo es una flor, símbolo de la creatividad y de la conciencia superior.

menor . Frente a lo definitivo y a lo ya consumado, cuando es doloroso, sólo caben la tristeza, la culpa o el remordimiento. Para el temor, en cambio, es clave la connotación de incertidumbre, en su doble posibilidad de satisfacción o de fracaso. Paradojalmente, la angustia y la esperanza no se oponen sino que se nutren mutuamente. Sólo tenemos aquellos riesgos que siendo posibles son, al mismo tiempo, evitables. Por eso señalaba Amiel, en su Diario Íntimo, con amargura y desencanto, "...cada esperanza es un huevo del que puede salir una serpiente en vez de una paloma" (4).

Sin duda, es la anticipación de lo porvenir lo que hace posible el pensamiento intencional del hombre y lo que le permite programar racionalmente su conducta. Pero esta *anticipación* es también la raíz que origina sus angustias y sus miedos. Es precisamente este carácter imaginario lo propio y específico del temor del hombre, a diferencia del *miedo* de los animales, que es sólo una respuesta instintiva y refleja frente a las agresiones directas del ambiente o la percepción de sus indicadores inmediatos*. Debido a esta característica del temor humano, de ser una *pre-caución* y una *pre-visión*, el objeto de todo temor es siempre algo irreal, en el sentido de que nunca *está ahí*.

*Las conocidas respuestas de "temor previo" que se observan en los experimentos de *castigo* en animales de laboratorio, no son una anticipación imaginaria ni del dolor ni de la evitación aprendida, sino que forman parte del propio mecanismo reflejo del condicionamiento defensivo.

El miedo del hombre es sólo la *antesala* del dolor, como el deseo lo es del placer y la esperanza de la felicidad*.

En cierto sentido, es absurdo angustiarse *ahora* por lo que ocurrirá *después*, debido a que el “verdadero hombre” que enfrentará el eventual riesgo futuro aún no existe y, en su momento, ya se verá cómo lo experimenta. Es por eso que enseña el evangelio: “No os inquietéis pues, por el mañana, porque el día de mañana ya tendrá sus propias inquietudes; bástales a cada día su propio afán” (Mt. 6, 34).

No debe confundirse, sin embargo, esta anticipación imaginaria del temor con la prevención racional del acontecer futuro, que no sólo permite controlar el riesgo potencial de una situación, sino que es necesaria para cualquier proyecto de vida responsable. La proyección racional hacia lo porvenir es la *temporalidad* específica del hombre y, sin ella, sus actos carecerán de sentido y de finalidad. La vida humana no se ordena desde el pasado sino desde el futuro; desde las previsiones y propósitos de la conciencia. La anticipación intelectual, por lo tanto, es necesaria y constitutiva del psiquismo del hombre cuya vida es un proyecto hacia el mañana. “El pasado de hoy es el futuro de ayer” dice Leonard Boff (14) aludiendo a que la existencia del hombre “no es un pasado que

*Todo temor tiene siempre algún grado de connotación futura; raras veces es del presente y jamás ante un hecho del pasado.

va al encuentro de un futuro, sino un futuro que va al encuentro de un pasado”*.

Pero una cosa es la temporalidad racional del hombre y otra la anticipación fantástica del porvenir, como si ya fuera presente. La anticipación imaginaria del temor —a la que aquí aludimos— no es reflexión sino fantasía; no es *un pensar*, sino *un vivir* el futuro con la proximidad y la inmediatez de lo presente. En la ansiedad expectante del miedo y de la angustia, no se *pre-ve*, sino que se *pre-vive* lo temido. Es en esta *traslocación* de la temporalidad de los

*La idea de una *finalidad* como motivación afectiva de la conducta del hombre ha sido combatida por el *Positivismo* y por el *Pragmatismo* científicos, que sólo ven en ella una lucubración teórica y un concepto metafísico. No obstante, lo propiamente humano es impensable sin un propósito consciente y aun en todo lo vivo parecería existir una cierta determinación del presente por el futuro. Lo *teleológico* (doctrina de las causas finales) no es ilusorio sino objetivo; y la vida, como unidad funcional, requiere de anticipaciones de regulación adaptativa. Así, por ejemplo, Anokhin, desde una neurofisiología estrictamente científica, demostró que el cerebro era capaz de crear *anticipaciones del futuro* y describió sus “esquemas de excitación” que subordinan la conducta a los planes y a los propósitos. La mayoría de los conceptos básicos de la medicina, ha dicho Von Euxküll, son teleológicos y no tienen sentido fuera del marco de una finalidad (regulación, coordinación, salud, enfermedad, etc.) y los fines, agrega este eminente biólogo, no son supuestos humanos sino necesidades de la vida (38). Los modernos modelos cibernéticos, por su parte, verdaderos equivalentes mecánicos de la finalidad, con sus sistemas de *feed-backs* (regulación desde adelante) y de *feed-forwards* (regulación desde atrás), han originado una nueva disciplina, la *Teleomanía*, que favorece la comprensión de muchos mecanismos vitales y aun psíquicos, como hemos mostrado a propósito del círculo vicioso de la actualización de los síntomas fóbicos (84).

sucesos donde surge el temor que desorganiza la ejecución de los actos y puede aun, en condiciones extremas, paralizar por completo la conducta.

El angustiado está en una constante espera ansiosa de que ocurra algo desagradable y por lo mismo vive en una inquietud permanente. Fritz Perls ha dicho que la angustia surge “en la brecha entre el ahora y el después... cuando se abandona la realidad segura del presente” (82). También para Sartre la angustia deriva de un proyecto personal anticipado: “yo me cito en el futuro y la angustia es el temor de no encontrarme en esa cita” (95). Para ambos pensadores, la angustia surge precisamente en este *hueco* que conecta y separa la seguridad del presente y la incertidumbre del futuro. El miedo y la angustia del hombre son, en definitiva, expectación anticipada y presentimiento de peligro.

Pero la ansiedad expectante no es sólo la raíz psicológica del miedo y de la angustia, sino que posee, además, un curioso poder de autorrealización. Esta especie de *capacidad creadora* del temor es, en cierto modo, paralela a la de la fe, pero de signo contrario. La fe, como experiencia psíquica, es la esperanza de un bien que se desea y el miedo es su contrapartida, la expectación de un mal que atemoriza. Nunca se teme que ocurra algo favorable, como tampoco se tiene esperanza de algo perjudicial. Pero lo temido, al igual de lo que se espera con fe, tiende a suceder. Podría decirse que el temor *también mueve las montañas*. Dice Job: “Lo que temo, eso me llega; y lo que me atemoriza, eso me coge. No tengo tranquilidad ni

descanso; se ha adueñado de mí la turbación” (Job, 3, 25 y 26)*.

La experiencia de amenaza, que es lo esencial del temor, se caracteriza, en su estructura psicológica, por una especie de *expansión hacia delante* de la conciencia que, dilatando el espacio y el tiempo subjetivo, incorpora al campo de lo real lo imaginario. Pero la amenaza, curiosamente, implica también una particular *retracción* de la conciencia que queda, por así decirlo, *atrapada* en la expectación de lo inminente: en el vértigo que produce el riesgo próximo e inevitable. Ante lo inminente, como lo señaló magistralmente Conrad (23), se pierde la libertad y ya no se puede decidir; se está atado a lo inminente con esa suerte de fascinación que caracteriza a la perplejidad del espanto y del suspenso. Se ha dicho que en la angustia “todo es futuro” (91). Pero de igual modo, podría sostenerse que “todo es presente”. En la conciencia angustiada, se disocian el *tiempo cronológico* y el *tiempo pático*, y parecería detenerse la experiencia íntima del normal fluir de los acontecimientos**.

Pero tal vez lo más notable de la expectación imaginaria de riesgo; lo desconcertante y lo paradójal, es que nace del pasado: de la suposición de que volverá a ocurrir

*Nacar-Colunga.

**Recientemente César Ojeda describió, en el campo de la patología mental, una *imbricación* similar entre *lo real y lo imaginario* en el origen de los delirios que, a su juicio, explicaría la certeza apodíctica de las evidencias psicóticas y su incorregibilidad frente a la argumentación lógica (Delirio, Realidad e Imaginación. Ed. Universitaria, 1987).

lo ya ocurrido. Esta nueva y paralela deformación imaginaria de la experiencia real, que proviene de la memoria, constituye —como veremos a continuación— otra de las actitudes psicológicas necesarias para que surja el miedo.

2. LA CONTAMINACIÓN DEL PRESENTE CON EL PASADO

La segunda actitud psicológica errónea que posibilita el temor y conduce a la infelicidad es la capacitación deformada del presente por la *inclusión ilegítima* de las experiencias del pasado. Esta “contaminación temporal” de lo vivido es en sí misma, y dentro de ciertos límites, un mecanismo normal y necesario del psiquismo, ya que permite —interpretando lo nuevo desde lo ya conocido— una percepción consciente y reflexiva de la realidad. Sin la posibilidad de la memoria, el hombre estaría irremediablemente *cautivo* en la inmediatez de la experiencia y en la fugacidad de cada instante. Pero es también la memoria la que dificulta una percepción novedosa de lo original y de la singularidad única de cada acontecimiento. La memoria, al igual que la imaginación, es lo que nos impide ver las cosas como son. Nunca nos atenemos al presente, ha dicho Pascal, sino que “recordamos el pasado y anticipamos el porvenir... vivimos en tiempos que no son los nuestros y nos disponemos siempre a ser felices y es por eso inevitable que no lo seamos nunca” (81).

Habitualmente sólo se piensa en los trastornos que derivan de las deficiencias de la memoria que, en su conjunto, configuran las llamadas *amnesias**. Pero la amnesia, salvo cuando es francamente patológica, como ocurre en las perturbaciones de conciencia o en los deterioros demenciales (que traducen un daño agudo o crónico de la estructura y del funcionamiento del cerebro) no es, en sí misma, algo necesariamente perjudicial. Debe existir incluso una cierta cuota de *olvido normal* que, paradójicamente, es lo que permite recordar. La mente humana, en una analogía simplista pero esclarecedora, es comparable en una linterna de foco restringido que sólo puede *iluminar*, sucesivamente, campos limitados de percepción consciente. Es por lo mismo necesario poder “olvidar” el resto de la experiencia psíquica, tanto para recordar un hecho específico, como para concentrar el pensamiento en la comprensión de una idea o de un suceso.

Pero lo más interesante, para los propósitos de nuestro estudio, es el fenómeno opuesto de *hipermnesia*, o memoria excesiva y exagerada. Sin duda que la “buena memoria” no es vivida nunca como un defecto y no constituye, por lo mismo, un motivo de consulta. No obstante, el exceso de memoria puede también ser un factor limitante de la plenitud de la experiencia psíquica y precisamente, tanto el temor como la mayoría de las angustias

**Amnesia*: déficit parcial o total de la memoria con incapacidad, transitoria o permanente, de evocar los hechos del pasado.

normales o neuróticas, no derivan de una inadecuación primaria del juicio sino de una exageración de la memoria, particularmente de la memoria emocional.

Por otra parte, si bien la hipermnnesia no es un síntoma patológico, tampoco constituye un aval de lucidez mental o de inteligencia. Se conoce desde luego el caso de algunos débiles mentales que suelen tener una excelente memoria, al menos mecánica, y que pueden repetir ante el asombro de las personas normales, series de números de hasta treinta cifras. Se han relatado, por otra parte, fenómenos extraordinarios de hipermnnesia en niveles de conciencia inhibida, como ocurre por ejemplo en la hipnosis, estado bajo el cual algunos sujetos, según se dice, pueden recordar hechos de la más temprana infancia e incluso, aunque esto resulta más que discutible, experiencias vividas durante el nacimiento y aun en la vida intrauterina. Existen también hipermnnesias que ocurren, por el contrario, en estados de exaltación anormal de la conciencia, como por ejemplo bajo el efecto de anfetaminas o de drogas psicodélicas del tipo del ácido lisérgico*.

No cabe duda que la función más propia del cerebro es la memoria y que, sin ella, no serían posibles ni

*Sin duda los casos más curiosos y fascinantes de hipermnnesia son los llamados *Estados de Ecmesia*, que relatan algunas personas que han sobrevivido después de estar en trance de muerte. Estos sujetos, que con frecuencia merecen credibilidad, señalan que en pocos segundos han revivido en *visiones panorámicas* trozos importantes de su pasado y aun toda su vida.

el pensamiento reflexivo ni la anticipación consciente y responsable del futuro. Sin memoria, no existiría tampoco la vivencia del sí mismo ni la percepción integradora de un yo común y unitario, que trasciende la variedad y el continuo cambio de los acontecimientos. La memoria es, además, como hemos dicho, lo que permite una comprensión racional del presente ya que éste, privado de una significación previa, se desvanecería perdiendo su sentido.

No obstante, el pasado que realmente importa para la comprensión inteligente de lo actual no es, en rigor, el mero contenido de la memoria sino algo mucho más extenso y *subliminal** que está vivo en la conciencia de hoy y que, inmerso en el subsuelo del psiquismo, sostiene la percepción significativa de la experiencia presente. Resulta obvio que, sin este *recuerdo vivo*, no es posible el conocimiento ni tampoco la anticipación racional del futuro. La temporalidad humana, tanto en el individuo como en la historia, es un *continuum* y un todo homogéneo imposible de separar. La experiencia del presente es compleja ya que incluye tanto las *huellas* del pasado como el germen de las potencialidades futuras. Parecería que,

**Subliminal*: estímulos o procesos que trascurren inadvertidos para el psiquismo, por no alcanzar un umbral de manifestación en las sensaciones o en la conciencia.

en la vida real, se condensa y en cierto modo se desvanece la conciencia ilusoria de un tiempo que transcurre*. No es otra la raíz inconsciente de la intuición; esa comprensión directa e inmediata de la vida que se nutre, al mismo tiempo, de la experiencia previa y del presentimiento del acontecer venidero. “Veo el Pasado, Presente y Futuro que existen simultáneos ante mis ojos”, dice William Blake (11). Y Proust señalaba que el recuerdo no era una ilusión “sino la percepción verdadera de la vida, ya que el presente es demasiado difuso y engañoso” (88). Es por eso que, en el *quiebre* de la memoria de los dementes, no sólo se desintegra el juicio sino que también se fragmenta, *caleidoscópicamente*, la percepción y la conciencia de sí mismo y de la realidad.

Podría decirse que, en cierto modo, toda la vida es memoria, ya que el propio instinto y los reflejos —tanto en los animales como en el hombre— no son sino la memoria genética de la especie. La memoria reflexiva es sólo su forma superior, que permite la evocación consciente y selectiva de los hechos que fueron percibidos por la inteligencia con mayor emoción y significado. Sin embargo, la memoria es tan necesaria como perjudicial para la manifestación de la compleja potencialidad de

*En cierto modo, se expresa una idea similar en la distinción que establece San Agustín de tres tipos de experiencia del presente: el *presente-pasado*, que es memoria; el *presente-presente*, que denomina “visión” o percepción directa de lo real; y el *presente-futuro*, que es la esperanza (91).

la conciencia del hombre; y si bien sostiene y da continuidad al pensamiento, también lo limita y lo aprisiona, debilitando la curiosidad y el asombro, elementos esenciales de su actividad creativa. Pareciera existir entre la memoria y la conciencia una relación similar a la que tiene el lenguaje y el pensamiento. Son las formas verbales las que permiten una formulación ordenada y coherente de las ideas pero, al mismo tiempo, las *atrapan* en los moldes lingüísticos de su gramática. Es a través de la palabra que el pensamiento se conoce a sí mismo. Pero es también el *velo verbal* el que separa al hombre de la percepción directa de la realidad, aislándolo en un mundo de símbolos y de conceptos abstractos. No obstante, si bien el lenguaje es un límite, es también lo que da un *perfil* a la inteligencia. Es obvio que, en un sentido amplio, no se piensa sólo con el cerebro si no que *se piensa con la vida* (61). Pero sin lenguaje y con una mera *expresión corporal*, como ha dicho con humor José María Valverde, a pesar del escándalo de algunos orientalistas, sólo seríamos unos imbéciles (107). Es el lenguaje el que nos permite escapar de la *situación inmediata* de la experiencia animal, y sin él no serían posibles ni el pensamiento, ni la memoria, ni la fantasía.

En realidad, el psiquismo sólo debiera *apoyarse* en la memoria, pero sin permitir que ésta lo aprisione en el recuerdo. Lo creativo, en cualquiera de las áreas de su manifestación, es siempre una intuición de lo que aún no ha sido configurado y surge, precisamente, desde ese fondo del psiquismo que puede ser bloqueado por la memoria.

Hemos dicho que sin el pasado no son comprensibles ni el hombre ni su historia, pero la fuerza dinámica de la creatividad de la conciencia no está en la memoria sino en la percepción de lo novedoso y de lo original. Por eso todo hombre que busque la madurez plena de su psiquismo deberá aprender también a liberarse de la memoria; escapar del cautiverio de su pasado emocional y poder, de este modo, percibir con ingenuidad y transparencia, el sentido siempre actual de la vida. La existencia habitual de la mayoría de los hombres está llena de conversaciones, de prejuicios y de normas aprendidas que pudieron ser útiles en su infancia o juventud, pero que ahora entorpecen la plenitud de la vida adulta. Con demasiada frecuencia el hombre responde al desafío de la vida, que es siempre nuevo, con normas viejas y con supuestos que ya no son útiles ni válidos. De ahí que su conducta, por lo general, carezca de originalidad y de frescura. Del mismo modo, la mayoría de los temores normales o exagerados del hombre derivan casi exclusivamente de la contaminación de la experiencia nueva con lo previamente vivido o imaginado, que ya no expresa con fidelidad, ni la singularidad de la experiencia, ni nuestro modo actual de sentir y de pensar. El temor, en su estructura temporal, no es sino el producto de la proyección futura de recuerdos penosos, reales o supuestos y de riesgos ya vividos. Quien no hubiera tenido experiencias ingratas o dolorosas difícilmente podría concebir el temor. Puede decirse entonces, desde esta perspectiva, que para supe-

rar el miedo el hombre debe ser capaz, primero de dar la espalda a su pasado y, por así decirlo, “saltar más allá de su propia sombra”; esa sombra que hace percibir tinieblas donde ya sólo hay luz*.

Sin duda, como hemos visto, el sentido más profundo de la experiencia está dado por su *resonancia afectiva* y son las emociones, mucho más que la lógica, las que permiten una percepción sutil y matizada de la realidad. Pero también es esta *resonancia afectiva*, particularmente bajo la forma de la *memoria emocional* cuando es exagerada, la responsable de las mayores distorsiones de la conducta del hombre normal y, al mismo tiempo, el origen más corriente de las conductas desproporcionadas y de la visión deformada de los hechos que caracterizan el subjetivismo de los comportamientos neuróticos.

El Psicoanálisis acuñó el término de *transferencia* para designar la proyección en el terapeuta (y en las demás personas) de las experiencias emocionales infantiles, particularmente de aquellas vividas frente a las figuras parentales (padres, abuelos, etc.). la actualización excesiva de estos “modelos emocionales infantiles de compor-

*En los trucos cinematográficos para evocar temor, se utiliza con frecuencia la iluminación *desde abajo*, para que la sombra sea mayor que el monstruo. Del mismo modo, la expectación temerosa, como una lupa siniestra, deforma y dilata los contornos del sufrimiento real. Incluso en la mística cristiana, aludiendo al temor anticipado de la renuncia y del sacrificio en el camino de Imitación de Cristo, se ha dicho que: “La sombra de la cruz, es más grande que la cruz”.

tamiento” que pudieron ser útiles en el pasado, deforman la percepción del presente y desajustan el comportamiento adulto ante la realidad. Es curioso que tanto el Psicoanálisis como el Aprendizaje, concepciones polares de la Teorías de la Neurosis, coinciden en postular en su origen, desde la vertiente psicógena y neurobiológica respectivamente, la idea común de una deformación del presente por la inclusión exagerada de la experiencia del pasado: *transferencia* de temores infantiles en el modelo dinámico del Psicoanálisis y *hábitos anormales* en el modelo reflejo-condicionado del Aprendizaje.

Pienso que el hombre que aspire a alcanzar los pedáneos superiores de su madurez anímica y a eliminar el miedo que lo acobardaba ante la vida impidiendo su plena experiencia, debe aprender a olvidar; romper con las *ataduras* del pasado y abrirse así a lo original de su conciencia. Aprender a olvidar: no es otro el sentido de Nietzsche cuando señala, con humor pero también con mordaz y sabia ironía, “Bienaventurados los olvidadizos, porque se olvidan hasta de sus propias tonterías” (71). Todo lo vivo es —en esencia— movimiento, cambio y transformación. La vida mental del hombre tampoco puede detenerse y presupone una ruptura constante de la inercia psíquica. Definitivamente no somos “máquinas que aprenden y repiten” sin conciencias vivas que se autoformulan *desde dentro*. Debemos por lo mismo “luchar contra la memoria” si queremos percibir lo nuevo y liberarnos del temor. Contrarrestar la tendencia natural del cerebro a repetir siempre lo ya aprendido y vencer, de

este modo, la inercia natural de la mente que, por una ley de la vida, tiende a entorpecer el cambio y el crecimiento evolutivo. Liberarse del pasado es abrirse a lo actual de la experiencia; vencer esa pasividad obstinada del psiquismo que deriva, según Milán Kundera, de “la tenaz lucha de la memoria contra el olvido” (56). Dice el evangelio: “Nadie que, después de haber puesto la mano sobre el arado, mire atrás, es apto para el reino de Dios” (Lc. 9, 72). Definitivamente no se puede vivir con la mirada vuelta hacia el pasado y todo lo conseguido es, por lo mismo, algo ya resuelto y que carece de importancia. En el presente, en cambio, todo puede comenzar siempre de nuevo y esa es “la raíz de la esperanza”(15).

El rasgo inconfundible del hombre ha sido, y será siempre, su anhelo de libertad y ésta supone una conducta siempre creadora e impredecible. Contra el ambiguo fatalismo del Eclesiastés: “Lo que es, eso fue ya y lo que fue, eso será” (Ecl. 3, 15) se levanta la gran promesa cristiana, donde el único tiempo de Dios es el presente; el tiempo de la eternidad.

El hombre no es *hijo* de su pasado, como algunos parecen suponer, si no de su proyecto personal y de los propósitos éticos de su voluntad. Es precisamente por eso que el hombre, lo sepa o lo ignore, es en cualquier circunstancia el único responsable de su vida y de su felicidad. Dice un hermoso proverbio inglés: “Hoy es el primer día del resto de mi vida”, aludiendo precisamente a que el presente es un horizonte siempre abierto a

lo nuevo y a lo original. La biografía de los hechos del pasado no son la *causalidad subterránea* de la conducta del hombre sino sólo de su historia: las manifestaciones más tempranas o más tardías del misterio de su personalidad. El hombre, como todo lo vivo, es un *desarrollo* que brota del fondo de sí mismo y lo que en él no es libertad, es providencia; esa fuerza enigmática que, en la oscuridad, hace “germinar las semillas y las estrellas”.

Pero, además de la anticipación imaginaria de la contaminación del presente con el pasado, se requiere aún de otras actitudes psicológicas erróneas para que surja el temor. La tercera de estas actitudes básicas, que analizaremos a continuación, es el rechazo y la resistencia al sufrimiento.

3. LA RESISTENCIA Y EL RECHAZO AL SUFRIMIENTO

La desdicha en general y particularmente el temor y la infelicidad, parecerían surgir de una curiosa *resistencia* que, más o menos consciente o desapercibida, opone al flujo de los acontecimientos. En realidad, tanto el dolor moral como el miedo suponen una conciencia cobarde ante el destino que no acepta o pretende negar el *lado oscuro* de la vida: lo ingrato, lo penoso, lo precario y el riesgo connatural de toda existencia. El hombre *habita* en el “filo de la vida” y, como todo lo biológico, está inmerso en el cosmos y sometido a sus ritmos. Es por

eso que el alma humana, al igual que en la naturaleza en el mito de *Perséfone*, tiene necesariamente sus “inviernos” y sus “primaveras”, no pudiendo eludir el ciclo universal de *muerte y resurrección**.

Es por lo mismo que la sabiduría milenaria y las religiones de todos los tiempos han invitado siempre al hombre a una aceptación irrestricta de los hechos: a dar el *Sí a la Vida* de que hablaba Meister Eckhart, como condición irrecusable para alcanzar la felicidad duradera. Esta aceptación incondicional de sí mismo, de los demás y de los acontecimientos, es el único camino que puede conducir a la paz y a la serenidad de la conciencia. Pero, más allá de la valentía personal, esta aceptación requiere de una íntima unidad de la razón y del carácter y de un misterioso vínculo entre la inteligencia y la voluntad, origen tanto de la sabiduría como de la ética. Decía Sócrates que ser sabio, era “vencerse a sí mismo” y ser ignorante, en cambio, “ser vencido por sí mismo” (66).

**Perséfone* (Prosperina) hija de *Zeus* y de su hermana *Deméter* (Ceres) fue raptada por *Hades* (Plutón) y llevada al “mundo subterráneo” que era el “infierno” de los griegos. *Deméter*, diosa de las cosechas y de la agricultura (paralelo helénico de la *Isis* egipcia y símbolo de la tierra y de la “maternidad del género humano”), sólo pudo lograr que su hija viviera con ella durante seis meses de cada año, originándose de este modo, según el mito, la alternancia inevitable de los helados y estériles inviernos y el brotar alegre de las primaveras, de acuerdo a la sucesiva “tristeza” de la diosa por la separación y la “alegría” del reencuentro. Es significativo que tanto los griegos como los romanos celebraran en honor de *Deméter* los “misterios de Eleusis”, cuyo propósito iniciático culminaba con la *autopsia* o contemplación de la verdad última de la existencia (46).

Comúnmente se piensa que la dicha y el miedo, que es sólo la anticipación de un posible dolor o de una pérdida de bienes deseados, dependerían estrictamente del carácter feliz o penoso de los acontecimientos. Pero, en estricto rigor, ni el goce ni la tristeza existen en la naturaleza sino sólo en la conciencia del hombre y surgen, en última instancia, de la propia actitud con que se enfrenta la vida. En cierto modo, los hechos son neutros o, al menos, no necesariamente gratos o dolorosos y somos nosotros mismos los que les damos un significado. Se atribuye a Epicteto el antiguo aforismo según el cual “los hombres no se inquietan por las cosas que le suceden, sino por la opinión que tienen de lo que les ocurre” y en realidad parecería que, la mayor parte de las veces, el sufrimiento y la desdicha no surgen tanto de lo acontecido en sí, como de la forma en que se lo percibe o se lo imagina. Es la razón, sin duda, la que decide sobre el significado de las cosas, al menos en el sentido en que ellas “me importan” y “me afectan”. Julián Marías ha dicho que la estimación de los valores es algo que *se impone* a la conciencia y que el hombre no escoge libremente (61). Esto puede ser válido para la apreciación de los llamados *valores objetivos*, como la belleza o la maldad que, de algún modo, son inherentes a los objetos y a los actos, pero no en lo que se refiere a su sentido personal para la existencia. Pensamos, por el contrario, como los *estoicos* que es el hombre el que define lo que es bueno y lo que es malo; lo que es beneficioso o perjudicial y, en definitiva, lo que tiene o carece de importancia para su propia vida.

Existe una curiosa y sugerente analogía entre lo que ocurre con el dolor físico y con el dolor moral. El dolor somático es una especie de “protesta del cuerpo” ante una lesión o un desorden biológico y, al mismo tiempo, un *aviso* de algo que no está bien en el organismo (92). Del mismo modo, el sufrimiento moral no es una consecuencia directa y necesaria de un acontecimiento penoso, sino una “protesta del psiquismo” que se niega a aceptar lo indeseado y también un *aviso* de algo que está incompleto o inmaduro en nuestra personalidad. Así como es la propia *resistencia* del cuerpo al traumatismo físico la que causa el dolor somático, así también es la *rebeldía* del psiquismo ante la frustración lo que origina la desdicha y el dolor moral.

Podría decirse que para vencer el temor es necesario aceptar aun al propio miedo. Los temores no se dominan jamás con *resistencia*: se los debe acoger y, si es posible, penetrarlos: “saber de qué están hechos” y explorarlos, paso a paso, para así poder develar su contenido y su significado. Al aceptar el temor, éste no sólo tiende a desvanecerse, sino que además se convierte en experiencia enriquecedora y en madurez personal. La felicidad, como veremos más adelante, requiere trascender el dolor y el sufrimiento: *ir más allá del bien y del mal* y no dejarse abatir por la mala fortuna. El hombre feliz, dice en este sentido Séneca, es aquél “para quien nada es bueno ni es malo” (100)*.

*Pero este concepto estoico, al margen de su evidente valor moral,

Sin duda, uno de los grandes enigmas de la vida del hombre es el significado del padecimiento y la desdicha. El dolor y el sufrimiento son reales y sería absurdo intentar negarlos. Sólo se los puede profundizar hasta convertirlos en un camino de crecimiento y desarrollo y en una experiencia enriquecedora de la propia vida. Aprender a ser hombre requiere comprender el sentido del dolor y percibir su valor madurativo para la personalidad. Pero el *hedonismo* del pensamiento contemporáneo pareciera ser incapaz de percibir el *sentido positivo* del dolor y el sufrimiento, aun cuando es precisamente esta *connotación metafísica* la que permite al hombre una mayor reflexión e interioridad; la que suscita las preguntas más complejas y cuyo misterio “nos abre las puertas del conocimiento profundo de la vida”. Detrás de todo dolor moral hay siempre una felicidad escondida, al igual que por *debajo* de cualquier error existe una verdad parcialmente percibida o formulada. Todas las experiencias del hombre son potencialmente *nutritivas* siempre que, como ocurre en la digestión del organismo normal, éste *asimile* lo beneficioso y se libere de lo tóxico, de lo inútil y de lo dañino*.

adolece de una insuficiencia fundamental que corregirá posteriormente el cristianismo: la existencia de un bien absoluto que trasciende tanto el pensamiento como las actitudes del hombre y que, superando lo “neutral” del quehacer humano, da un sentido superior a su ética y una objetividad trascendente del bien y del mal.

*No debe confundirse, sin embargo, esta metafísica del sentido del dolor con la actitud propia del quehacer de la medicina. El médico no es un

Es por eso que tanto el dolor como el sufrimiento son —y han sido siempre— un fundamento de la fe en una existencia sobrenatural. La aceptación del infortunio constituye tal vez la expresión más genuina de toda profunda y verdadera conciencia religiosa. No se trata, por supuesto, de la aceptación resignada o imponente ante lo inevitable, sino de esa aceptación superior que, en los límites del valor humano, brota de la fe y de la confianza en Dios. Nos interesa aquí lo religioso como experiencia empírica del psiquismo humano y como estructura arquetípica universal de la especie, sin la cual no es posible comprender al hombre y a su historia. Lo religioso, como actitud psicológica, alude a un vínculo providencial de la creatura con su creador; a un sentimiento de *filiación* divina que, al margen de los diversos credos doctrinales, subyace a la experiencia íntima de la fe.

Hemos dicho que el temor se nutre de la incertidumbre y que, en cierto modo, es la cara *siniestra* de la espe-

pedagogo, ni un moralista sino un terapeuta y su responsabilidad es siempre, con el único marco de los límites técnicos, aliviar el sufrimiento. No obstante, el objetivo último de la medicina es el de la salud del hombre y ésta supone, más allá del mero *silencio corporal*, en el sentido de la ausencia de padecimientos somáticos y anímicos, una vida plena y una *normatividad* psicobiológica que, como ya hemos dicho, es la ética de la vida. Esta moral intrínseca de la medicina no es, obviamente, una ética definitiva. Existen otros criterios más amplios y propiamente antropológicos. El hombre, por así decirlo, “no ha sido hecho para la medicina” y el sentido último del sufrimiento y de la enfermedad sólo puede ser percibido desde una significación metafísica de la existencia.

ranza; la esperanza y la angustia tienen en común una dosis de expectativa incierta: sin la inquietud por lo que ha de ocurrir, la esperanza se trasformaría en certeza; y sin la posibilidad de evitar el riesgo, la angustia se convierte en desesperación. Pero en la conciencia religiosa se disipa lo imprevisto y el azar se desvanece y se convierte en providencia. Hasta el más pequeño suceso y el hecho más insignificante tienen ahora un lugar en el propósito divino. Lo realmente insoportable de cualquier desgracia, y lo que sostiene en su raíz al miedo, no es tanto la posibilidad del dolor o de la pérdida en sí misma, como su falta de sentido, su arbitrariedad y su absurdo. Pero, en la perspectiva de la fe, la vida se hace exacta y no es posible el temor porque ya no hay espacio para lo casual. Para la conciencia religiosa, ningún dolor es caprichoso ni es inútil. Como dijo Einstein desde las matemáticas, “Dios no juega a los dados”. Aquí radica la fuerza psicológica transmutadora de la fe y su sostén ante los golpes de la vida. Los designios de Dios pueden ser oscuros para la razón, pero se comprenden desde la fe; y esa intuición, cuando existe, es aún más fuerte que la evidencia de los sentidos.

Pero, para el pensamiento religioso, existe además otra razón que permite enfrentar con serenidad tanto el infortunio como las desgracias inevitables de la vida: el sentido de *prueba* que adquiere todo dolor y sufrimiento. Distingue Meister Eckhart tres clases de tribulaciones y de pruebas: 1) los perjuicios causados a un bien exterior; 2) el sufrimiento de los amigos y de las personas más

queridas; y 3) el padecimiento personal de la vergüenza y de los dolores físicos o morales (35). Este orden de las tribulaciones que formula Meister Eckhart corresponde, precisamente, a los tres niveles sucesivos del dolor de Job que, siendo el hombre más justo de su época es, por lo mismo, el sujeto de la prueba. Aquí se esconde un misterio de la vida espiritual. Dios pone a prueba con más severidad precisamente a los que más ama. Dice el profeta Oseas que “el Señor llama a las almas nobles a un desierto y ahí les habla a sus corazones” (34), no obstante las pruebas, como tales, jamás superan nuestras propias fuerzas y posibilidades y, talvez lo más importante, se disipan cuando no se las rechaza y son aceptadas. La vida es una constante prueba y el secreto del valor de los hombres religiosos ante el infortunio radica, precisamente, en saber que son pruebas y que su aceptación plena las hace innecesarias. No es otra la enseñanza del relato de Abraham que, con razón, ha sido considerado como el padre de la fe. Abraham recibe seguramente la prueba más terrible de la historia: matar con su propia mano al hijo adorado, al hijo de la vejez; al hijo de toda la promesa. Si Abraham hubiera dudado... tal vez habría tenido que matar a Isaac. Pero Abraham acepta la prueba y por ello ésta ya no es necesaria. Sin darnos cuenta somos continuamente probados como Abraham. Si rechazamos los acontecimientos penosos, éstos nos acosan con obstinación; si los aceptamos, se desvanecen o al menos encontramos la paz. Este es el milagro oculto en la aceptación; el secreto de la paciencia de Job y aun de

la obediencia de Jesús en la hora trágica y sublime del Getsemaní.

Pero, como hemos dicho, la aceptación de la conciencia religiosa no es pasiva sino un acatamiento activo y voluntario que brota de la confianza en el amor del Padre y en su misericordia. Esta aceptación de la fe que sin duda exige un particular coraje y valentía moral en quienes tienen el convencimiento y la certeza de que el hombre no sabe lo que le conviene y que, por lo mismo, se entregan en las manos de Dios. Sólo el Padre sabe lo que necesitamos y, en su amor infinito, que jamás reprocha ni castiga, nos da siempre lo que nos conviene, aun cuando “en la boca sea amargo como la hiel”. Es por eso que El Cristo, en el corazón de su enseñanza evangélica invitó a “no resistir el mal” mostrando, precisamente, el camino y el secreto para evitar el temor y el sufrimiento.

4. EL DESEO Y LA AMBICIÓN

Existe, finalmente, una cuarta actitud psicológica errónea que también sostiene y posibilita tanto la experiencia de temor como, en general, la desdicha humana: el *deseo* y la *ambición*. Sin duda el temor no es sino la otra cara del deseo y parecería obvio que quien poco o nada desea, poco o nada puede temer. En realidad, sólo podemos experimentar temor en el horizonte de lo que *atesoramos*, sea la vida, la salud, la seguridad, la compañía, el amor propio, el éxito o el prestigio personal. El miedo no es

sino la *vertiente cóncava* de la esperanza y la propia etimología del vocablo *ansiedad* designa, indistintamente, la impaciencia por lo temido y por lo anhelado.

Para ser feliz —decía Marco Aurelio— “Es suficiente con ser indiferente a las cosas que, por sí solas, no son ni buenas ni malas”. Y agregaba que “cuando no se es atormentado por el deseo se puede ser feliz”. El temor del hombre normal es siempre motivado y sólo puede existir en relación a la posible pérdida de un bien que se valora. Aun el miedo a lo desconocido es, en el fondo, un temor a perder lo ya conocido (56). Así por ejemplo, el miedo ante la muerte, la mayoría de las veces, es sólo un temor a perder la vida y lo que cada cual atesora de ella. Es por eso que sólo puede ser feliz, escribió Séneca, “el que, gracias a la razón, ni desea ni teme”. Lo que quiere decir que el hombre, para ser dueño de sí mismo y suprimir el temor, debe primero renunciar al deseo. Se ha dicho incluso, con ironía, que en el deseo existe una intrínseca y trágica paradoja, ya que surge de la intención de obtener un bien o de evitar un sufrimiento y es, al mismo tiempo, la causa que engendra tanto el sufrimiento como la frustración.

Parecería desprenderse de lo dicho que para no temer es necesario no desear ni poseer. Pero el deseo, en sí mismo, es una condición natural y necesaria de la vida del hombre. Sin deseo, es impensable la conducta propositiva y la creatividad humana. Ni siquiera es concebible el ascetismo religioso y la búsqueda de una espiritualidad

superior sin una *pasión* tanto por el hombre como lo sobrenatural. Tampoco se debe confundir el ambicioso anhelo con la quieta esperanza de la dicha; ni la caprichosa y obstinada búsqueda de logros personales, en el legítimo deseo de armonía y perfección, ese *instinto* radicalmente humano que es el amor por el clásico ascetismo místico, camino directo hacia el encuentro con Dios, es posible ver también en el *éxtasis creativo*, más que una actividad meramente mundana, una forma de experiencia religiosa propia de la actitud del hombre actual y que, además, sería en cierto modo privilegiada, ya que junto al retorno a lo divino permite “la construcción de un nuevo mundo”. Toda belleza, dice Berdiaev, conduce necesariamente a lo divino, porque pertenece a la eternidad; y lo creativo, en este sentido, es un modo de resurrección del espíritu y un “desafío a la herencia del antiguo Adán” (9).

¿Cómo podría vivir el hombre sin desear? No obstante, parecería existir esta posibilidad cuyo logro es, sin duda, el paso más difícil y, al mismo tiempo, el *escalón superior* del crecimiento y de la madurez humana. Desde luego, la vida necesita cierta dosis de satisfacción y la renuncia o la negación del deseo no tienen ningún valor por sí mismas, sino sólo cuando obedecen a un propósito superior. A nuestro juicio, nadie ha expresado mejor y con mayor claridad que Teilhard de Chardin esta posibilidad ética y legítima de trascender el deseo y las ambiciones de dominio y posesión del mundo y de las cosas. Es el *desasimiento* que, en Teilhard (103), no significa una

desmotivación o una pérdida del interés y del agrado por la vida, lo que sólo sería una *anestesia* y una *perversión* del alma, sino una sutil *distancia emocional* que permite, por el contrario, un goce más profundo y más completo de la existencia. Este *desapego* interior que obedece a la superación del afán de dominio y de la necesidad de dependencia, cuando se logra, es capaz por sí solo de extirpar en su raíz el miedo. No conduce, como a primera vista podría suponerse, a un *aplanamiento* de la sensibilidad ni a una vida vacía, carente de alegría y de sorpresas. Conduce, por el contrario, a una plenitud del psiquismo y a una vida que ahora, vuelta sobre la misma, se nutre en su libertad y se sacia en su propio anhelo. El desasimiento de Teilhard coincide con el sentido griego del vocablo *apátheia* que no era la indiferencia, sino la ausencia de pasión (páthos): esa serenidad del alma necesaria para ser feliz; y también con el “desapego del mundo” de Meister Eckhart que, en el fondo, es un “apego a Dios”*.

*La ambición es, y ha sido siempre, “el gran tentador del hombre” (22) y lo que le impide penetrar en los niveles superiores de su conciencia. Pero no es fácil superarla, y suele *disfrazarse* en formas muy sutiles y aun *vestirse* de honcstidad y perfección. Así, por ejemplo, algunas búsquedas de “una espiritualidad superior” pueden ser sólo refinamientos de la vanidad que, en una especie de “elitismo místico” sólo ensanchan los límites del deseo y de la ambición personal.

Sustine et Abstine (Soporta y Renuncia) fue el lema de los estoicos (23), para quienes el hombre virtuoso se basaba a sí mismo y estaba por encima de las contingencias. El sabio —dirá Séneca— es el que no “desea ni teme”, ya que “sólo la indiferencia frente a la fortuna puede dar la libertad y la quietud del espíritu” (99). En efecto, el gozo profundo y duradero sólo parece ser posible cuando proviene de lo más íntimo y personal: cuando el hombre se alegra con lo suyo y “no desea bienes mayores que los que posee”. Julián Marías discute, desde el ya clásico planteamiento de Ortega: “Yo soy yo y mis circunstancias”, la validez de esta posibilidad estoica de una felicidad independiente de los hechos de la vida (61). No obstante, a nuestro juicio no existe tal contradicción, ya que *las circunstancias* de Ortega no son los *sucesos exteriores* en sí mismos, sino el modo en que se los percibe y se reacciona frente a ellos, lo que depende de la actitud con que se los enfrenta y, por lo mismo, algo que se puede modificar.

No obstante, el deseo es necesario y el hombre no puede vivir sin expectativas. Sin una proyección futura, se pierde el sentido del propósito y ya no es posible la acción. Sólo desde el deseo anticipado se ordena el *proyecto personal* del hombre, esa vocación íntima que vertebra y dinamiza los impulsos de su vida. Entendemos aquí por *proyecto de vida*, siguiendo el concepto de Ortega, no los propósitos que el hombre *se hace*, sino aquello que él mismo *es*: esa radicalidad del sí mismo que constituye su llamado y su vocación original (58).

Pero si bien existen *expectativas realistas* que reflejan adecuadamente las posibilidades concretas de la acción individual, existen también *expectativas falsas*, que conducen a ilusiones prefabricadas e irrealizables, destinadas fatalmente a originar desencanto, frustración o infelicidad*. Del mismo modo, deben diferenciarse los *deseos inferiores*, que sólo anhelan la posesión de bienes materiales o el dominio de los otros y los *deseos superiores*, que buscan el crecimiento y el desarrollo pleno de la personalidad. Estos últimos son válidos y legítimos y no brotan de lo *periférico* sino de lo *nuclear* del psiquismo, protegiéndonos de perder lo que realmente necesitamos y lo que nos pertenece. Es por eso que todos deseamos ser felices y tememos la desdicha. Pero lo absurdo, lo que constituye una actitud errónea que conduce a la infelicidad, es temer lo inevitable y anhelar lo imposible. Para ser feliz, entonces, es necesario aprender a desear. El secreto de la felicidad para Tolstoi, “no está en buscar siempre lo que se quiere, sino en querer siempre lo que se hace”. San Agustín completará esta idea señalando que “No es feliz el que no tiene lo que desea, pero tampoco es feliz el que

*En nuestro libro sobre la Angustia (83), nos referimos al *bovarysimo* (Jules de Gaultier), que consiste en la ficción imaginaria de verse a sí mismo mejor de lo que realmente se es. Desde esta “deformación romántica” de la autoimagen personal surgen iniciativas descabelladas y “proyectos fantásticos” que están condenados fatalmente al fracaso y a la decepción. Cuando el *bovarysimo* es persistente y exagerado se transforma en un síntoma de la Histeria (“mitomanía vanidosa”) y cuando es delirante, lleva a vivir en el mundo alienado de la locura.

tiene cuanto apetece”. Sólo se puede ser feliz, según este gran místico cristiano, en la moderación y en la templanza; donde “nada sobra y nada falta” (1). Y Confucio, desde el otro polo del pensamiento contemplativo, afirmará que sólo puede ser feliz “el que sepa ser feliz con todo”.

El miedo y la infelicidad, por consiguiente, no surgen del natural deseo de vivir con bienestar, sino de la compulsión por obtener lo que no se necesita: lo superfluo y lo banal; la gloria y los honores del mundo que, por lo demás, “pertenece más bien al que los dispensa que al que los recibe”. Son estas falsas expectativas de la *conciencia socializada* las que aprisionan la vida del hombre y someten su libertad a una pauta de deberes autoimpuestos que alienan y desvirtúan la espontaneidad de su conducta. Vivir sin miedo requiere vivir sin normas. Pero la mente es, en sí misma, *norma* y por eso “la mente es miedo” (56). Sólo puede entonces extirpar el miedo y ser feliz el que trasciende su propia mente; el que se libera de esa *caparazón* que, según Durkheim, impide percibir el milagro del ser y vivir su plenitud (33).

Luego, el verdadero y único antídoto eficaz contra el temor, es alcanzar la verdad profunda del sí mismo: esa verdad que desbordando los pequeños propósitos del ego, nos identifica con los valores superiores de la conciencia y que siendo tan íntima, al mismo tiempo nos trasciende hacia algo más grande que nosotros mismos. Es el olvido del *pequeño yo* lo que nos permite liberarnos del miedo. El que sólo se ama a sí mismo vivirá siempre

en lo precario y en lo incierto. El que es capaz de amar al mundo, en cambio, vive en la paz inmutable de la vida.

Es por lo mismo que para lograr la felicidad no basta con el mero placer, que es egoísta. Se requiere, necesariamente, de un sentido de la vida que trascienda lo estrictamente personal del hombre; y la búsqueda obstinada de una felicidad individual, paradójicamente, la hace imposible. Las grandes experiencias de la vida, ha dicho Viktor Frankl, “son palomas que se posan sobre la mano quieta, pero que vuelan si se las intenta aprisionar”; y Mérimée, en un sentido similar, ubicaba la felicidad como un estado intermedio entre la vigilia y el sueño; entre el deseo y el “dulce aniquilamiento” del desinterés*.

Pero, como hemos dicho, no se trata de eliminar todo deseo sino sólo sus manifestaciones inferiores que son

*Cuando ya estaba terminando el texto de este libro, hemos tenido la oportunidad de leer un planteamiento muy similar al nuestro en una publicación privada del último curso dictado por Tony de Mello en Barcelona, poco antes de morir (1986) y editado por José Luis Villalba con el título *La Iluminación es la Espiritualidad* (Stgo., Chile, diciembre 1988). Dice este pensador y psicólogo cristiano que “el amor es lo contrario del miedo; porque donde hay amor no hay deseo y sin deseo, ya no hay espacio para la decepción”. No obstante, también para Tony de Mello existen deseos legítimos, que serían aquellos cuya realización produce alegría, pero de los cuales no dependemos. La verdadera felicidad —continúa este autor— jamás se pierde; “...sólo puede estar oculta, porque dos métodos para evitar la infelicidad que resumen muy bien lo medular de nuestro propio pensamiento: 1) Buscar siempre en uno mismo el motivo real de toda aflicción, que habitualmente suponemos originada por el actuar del otro o por las circunstancias, y 2) Darse cuenta

las que originan la felicidad y el temor. Los deseos inferiores provienen de la *Falsa Personalidad* (Nicoll), que es sólo un *yo imaginario* y una invención de la conciencia, que enmascara al *yo real* (68). El deseo superior, en cambio, proviene de la *Personalidad Verdadera* y no se apoya en el mundo exterior ni en las expectativas del *ego*, sino que surge de la verdad íntima, como una necesidad de plenitud de la conciencia. Este deseo superior no es posesivo ni egoísta y, por lo mismo, su insatisfacción no conduce jamás al miedo sino sólo a la tristeza, a la culpa o la decepción. Señala Wagner, en el ciclo de los Nibelungos que “sólo el que renuncie al amor podrá poseer el oro del Rhin” (112). Debe entenderse este símbolo mítico, en el sentido del abandono de los deseos inferiores como condición heroica para conquistar lo superior y poder percibir el *tesoro* escondido en las profundidades del alma. Es el triunfo de Jesús al vencer las tentaciones del desierto: el *hambre* (dominio del instinto); los *reinos del mundo* (dominio del deseo de riquezas materiales); y la *protección de los ángeles* (dominio de la vanidad y de la soberbia). Estas tres tentaciones ilustran ejemplarmente la naturaleza del deseo inferior y muestran, al mismo tiempo, las direcciones claves que deben orientar su superación: el vencimiento del afán de *placer*, de *poder* y de *prestigio**.

que todo sufrimiento obedece a nuestra propia reacción ante las situaciones y los hechos que están ocurriendo.

*Las tentaciones de Jesús, dirá Dostoiewski, contienen todo el drama

Las tres *batallas interiores* del Cristo ocurren en el desierto (en la soledad y en el silencio) y traducen, en el nivel psicosimbólico, la lucha del hombre superior contra las proyecciones de su propia *sombra*, que no es sino su *luz interior interceptada* y que ya no ilumina lo que debiera iluminar. Lo demoníaco, se ha dicho, es no permitir que el Ser emerja; la traición a nuestra esencia. La vida del hombre es una arena donde la verdad del Ser combate y lucha incansablemente con la mentira que la propia conciencia genera. Jesús, al asumir la condición humana, debió vencer también a su propio *Urizen*, el enemigo secreto de William Blake; ese tenaz adversario de la vida espiritual que trata de impedir la plena posesión del sí mismo y el despertar superior de la conciencia*.

íntimo de la historia humana. Y agrega que “toda la sabiduría de la tierra reunida no podría discernir algo semejante en fuerza y hondura a esas tres preguntas que formuló el poderoso e inteligente espíritu en el desierto”(31).

*El *Urizen* de William Blake (1757-1827) no es el adversario de la vida mundana sino de la vida espiritual. Es el *enemigo oculto* y no el error ya desmascarado. *Urizen*, en definitiva, es la propia mente del hombre; el Pecado Original en el doble aspecto de la condición reflexiva: la razón que permite el conocimiento y la que impide, al mismo tiempo, alcanzar la condición *sobrehumana*, que es la invitación decisiva del Evangelio de Jesús. Por eso dirá Blake que para desmascarar a este adversario no sirven los códigos morales: “son vanos, porque son obra del propio Urizen”. Es necesario un “salto en el vacío” si se quiere reconocer y vencer a este *adversario* que somos nosotros mismos (12).

Es interesante observar —siempre en el marco de una interpretación simbólica del Evangelio— que Jesús vencerá al demonio contestándole según las Escrituras; es decir, con *palabras de vida* que, inscritas en el corazón del hombre, brotan de su verdad más profunda. No obstante, si bien la superación de los impulsos inferiores es el camino que conduce al hombre a la posesión de su esencia divina (“... y los ángeles los servían”)*, este logro no es nunca definitivo y el hombre deberá constantemente a enfrentar la prueba si desea alcanzar la plenitud de su vida (“... el demonio se retiró de Él, hasta el tiempo determinado”)**.

La gran batalla del hombre para conseguir la felicidad se da siempre en su interior y el secreto de su triunfo decisivo es el vencimiento del egoísmo: la superación de los aspectos negativos de la propia personalidad***. Pero, para poder triunfar en esta *lucha de las sombras*, se requiere de coraje y, sobre todo, de fidelidad a la conciencia profunda y al llamado íntimo del Ser. La felicidad debe conquistarse y sólo puede surgir desde la negación valerosa del pequeño yo. Es por eso que, al igual que el verdadero

*Mateo, 4, 11.

**Lucas, 4, 13.

***La batalla que en el *Bhagavav-Gita* acobarda el ánimo de Arjuna, al tener que combatir con “parientes muy queridos” es, en el sentido místico-iniciático del texto, un símbolo de la lucha interna del hombre con las *sombras* de su propia individualidad; esa batalla implacable que debe sostener el alma contra “los mercaderes del templo”, a los que el dulce Jesús, sin piedad y con decisión, expulsó a latigazos.

amor, la felicidad requiere siempre de una *cuota* de abnegación y sacrificio. Sólo la fuerza de la verdad interior puede vencer y *desmistificar* a la “Falsa Personalidad”. No obstante, para alcanzar este supremo vencimiento, que es tal vez el logro metafísico último del hombre, no basta con el mero deseo o el simple propósito de superación que requiere de una real y verdadera transformación personal, que debe comenzar en lo simple y en lo cotidiano. El heroísmo dramático, en la paradoja de todo lo humano, es siempre lo más fácil y lo menos significativo. El quehacer común en cambio, es el gran desafío de la conciencia que anhela trascenderse a sí misma y es el diario vivir donde le es más difícil al hombre superarse, ya que estos *pequeños cambios* no sólo requieren de valor, sino también de constancia, de humildad y “mansedumbres del corazón”. Sólo una decisiva y responsable determinación de crecimiento permite abandonar los *disfraces* y llegar a ser lo que se quiere ser, lo que se es en esencia. Ninguna transformación es posible si se permanece en lo ya conseguido. Es el abandono de lo que se era lo que permite convertirse en algo diferente. Nadie logra ser feliz así no más; y se requiere de un valeroso esfuerzo personal para alcanzar esa *quietud del alma* en que anida la felicidad. La mayoría de los hombres no encuentran la felicidad, no por las circunstancias penosas o desfavorables de su vida, sino porque eluden el decisivo encuentro con su verdad profunda y la aceptación plena de su realidad interior. Pero nadie puede ser feliz si no comienza

por aceptarse a sí mismo, asumiendo sus límites y aun sus propios defectos. Es por eso que la felicidad también requiere de honestidad y de amor irrestricto por la verdad íntima de la conciencia.

La felicidad, en definitiva, es el fruto de la virtud del hombre y esta es sólo posible cuando la vida brota con espontaneidad desde el fondo de sí misma. La virtud humana, hemos dicho en otra parte (85), no es de *entrada* sino de *salida* y se logra cuando el hombre tiene el valor de *transitar* su propia vida, sin temores y prejuicios. Sólo entonces será posible el *hombre nuevo* del que hablaba San Pablo que ya “no está sometido a la ley sino a la gracia”*. En esta empresa, cada cual tiene el deber de descubrir el propósito que moviliza su entusiasmo y es por eso que, con independencia de la circunstancia, cada cual es responsable de su felicidad. Para la vida no hay excusas, porque el hombre no es un *títere* de ningún destino. Sin duda, como ser biológico recibe los impulsos naturales del instinto, pero es también voluntad y reflexión y, sobre todo, libertad capaz de someter su constitución genética a los propósitos éticos de su conciencia. Lo más distintivo del hombre, ese “asceta de la vida” según la bella metáfora de Max Scheler, es su misteriosa voluntad

*Pero la *gracia* de San Pablo no invalida los códigos morales sino que los perfecciona. El propio Jesús señaló: “No he venido a abrogar la ley y los profetas sino a cumplir”. Del mismo modo, la mística, aunque tiene una dimensión *gratuita* en el sentido de ser “un don de Dios”, es también la coronación de una existencia ética y el fruto de una vida de esfuerzo y sacrificio.

de trascender; de negarse constantemente a sí mismo, transmutando, en el sentido de la alquimia hermética, lo inferior en superior, lo vil en noble y el plomo en oro*.

*La alquimia no fue una “química ingenua y precientífica”, sino una tradición esotérica y una enseñanza iniciática cuyo propósito real, como mostró Jung, era la “liberación del espíritu ígneo de los metales”, es decir, la liberación del alma de la materia (51). Pero tampoco la alquimia puede reducirse a simples mecanismos psicoanalíticos o a una mera “proyección del proceso íntimo de *individuación* a las combinaciones químicas”. Era un conocimiento secreto de la posible plenitud de la conciencia, utilizando el símbolo de los metales y de sus transmutaciones. Así, por ejemplo, el *azufre* representaba la voluntad; el *humo* era una alegoría del alma; y el *arsénico*, de la virilidad. La *pedra filosofal* representaba la búsqueda de una perfección ultraterrena donde el propio hombre era la materia prima para la “Gran Obra” que, bajo la forma alegórica de una transformación del mercurio en oro, simboliza la unión de los dos principios primordiales de la vida: lo masculino y lo femenino; lo creativo y lo receptivo (Adán-Eva), que se armonizan en la unidad superior que es la trascendencia hacia el espíritu (Cristo). La alquimia no es, sin embargo, un verdadero misticismo —al menos en el sentido cristiano—, sino una sabiduría gnóstica, neoplatónica y cabalística.

EPÍLOGO

*El alma ha de irrumpir
con toda fuerza de su
propia luz;...y abrirse
camino con todo ímpetu
hacia el orden divino*

MEISTER ECKHART

Las cuatro actitudes erróneas que hemos descrito (anticipación imaginaria, contaminación del presente con el pasado, resistencia al sufrimiento y el deseo y la ambientación) subyacen y sostienen —como verdaderos *jinetes apocalípticos*— la mayoría de los temores del hombre normal y son el origen de su frecuente infelicidad. No son las únicas actitudes equivocadas, pero posiblemente son las principales, ya que muchas otras percepciones erróneas de la vida parecen ser sólo modalidades o matices de estas cuatro actitudes psicológicas básicas, como es el caso, por ejemplo, de la intolerancia por la frustración, de la desconfianza de sí mismo y de los otros, de la vanidad y del afán de prestigio, de la obsesión por el éxito, de la agresividad defensiva, del afán del dominio o la necesidad de dependencia, del activismo evasivo, de los reproches autodescalificadores, etc. Para Bertrand Russell, las causas de la desdicha son muchas y variadas, pero tienen algo en común: “la absorción en sí mismo” que tendría tres formas principales: 1) *La del pecador*, cautivo en la conciencia de su pecado real o imaginario. 2) *La del narcisista*, que es la opuesta a la anterior: el hábi-

to de admirarse y desear ser admirado, cuyo origen muchas veces es la timidez. Y 3) *La del megalómano*, en que el deseo predominante es el de poder y de omnipotencia (93).

Se han postulado también diferentes motivaciones profundas e inadvertidas que, como raíces ontológicas de la angustia y del miedo, serían las responsables de la desdicha humana. Desde la incapacidad de una radical trascendencia, presentida y necesaria para la plenitud del alma (Ruiz-Mateo), hasta un “instinto vital de transferencia” que, de un modo inconsciente, reflejaría la “aspiración del hombre hacia la perfección de Dios” (Jung). Pero, en el campo de la psicología empírica, merecen destacarse dos importantes mecanismos emocionales erróneos que con frecuencia impiden al hombre ser feliz: los *sentimientos de culpa* y los *complejos de inferioridad*. Ambos se vinculan a la autodescalificación por reales o supuestas equivocaciones o insuficiencias personales. Es obvio que nadie puede violar sus principios éticos sin experimentar, legítimamente, culpa o inferioridad. Pero tampoco nadie puede ser feliz si, vuelto hacia el pasado, vive reprochándose y no es capaz de perdonarse a sí mismo. Aun en las morales religiosas más estrictas, se distingue entre el *arrepentimiento* por una culpa actual —beneficioso y necesario— y el *remordimiento* inútil por las fallas del pasado. Dice Monseñor Escrivá de Balaguer, en este sentido, que los *escrúpulos* (o remordimientos) “bien pueden ser las envolturas de la sombra” y agrega, con piadosa

autoridad: “Te prohíbo que pienses más en eso... rechaza esos escrúpulos que te quitan la paz. No es de Dios lo que roba la paz del alma” (38).

Como contrapartida, entre los numerosos *antídotos* que se han propuesto para vencer el miedo, es interesante destacar el de *la acción*. Así como el temor tiende a inhibir la conducta, es lógico suponer que se lo puede superar con la actividad. Como es sabio, las emociones tienen su apoyo en la expresión corporal, que las refleja, pero también las sostiene y las alimenta. De tal modo que, si se utiliza la *expresión contraria*, la emoción se debilita y aun se extingue. Este es el fundamento de una curiosa “terapia de gestos” propuestas por William James a comienzos de este siglo y según la cual, al imitar los gestos propios de una emoción determinada (por ejemplo de tristeza o alegría), en virtud de la unidad intrínseca que existe entre la vivencia y su expresión somática, se puede lograr la actitud psicológica y el sentimiento correspondiente. Es por eso que en todo acto de valor, cuando es posible, el hombre se sobrepone al miedo y lo transforma en coraje y valentía. Hay que “salvar en la oscuridad”, dice un proverbio inglés. En el antiguo Japón se enseñaba que “cuando el rostro sonríe, sale el sol en el corazón”. Sin duda, el gran antídoto contra el pesimismo es el propio entusiasmo y si se enfrenta el temor con decisión, éste desaparece. Se ha dicho que el miedo es como un “monstruo” que sólo puede habitar “en las cavernas del inconsciente”; al morarlo cara a cara se desvanece.

Del mismo modo, la felicidad también puede alcanzarse por otros caminos, además del vencimiento del temor y de sus actitudes subyacentes. Así, por ejemplo, es posible lograr la felicidad a través de la fe, del arte y de la ciencia, del servicio caritativo y altruista; de la sencillez y de la humanidad; y, sobre todo, del amor a los demás y a sí mismo. Sin embargo, más que caminos, estas *virtudes* ya son logros de la propia felicidad y por lo mismo suponen, desde nuestro punto de vista, el haber superado —al menos parcialmente— la angustia y el miedo*.

Algunos piensan incluso que el talento y la inteligencia favorecen y posibilitan la experiencia de felicidad. Chesterton distingue, en este sentido, una *felicidad natural* y una *felicidad imaginativa* y señala, con su característico sentido del humor, que la primera (*felicidad animal*) es asequible a todo el género humano y la segunda (*felicidad espiritual*), sólo “a las personas que saben leer y escribir” (93).

*Para C.F. Lewis, hay cuatro formas principales del amor: el afecto, la amistad, la erótica y la caridad (60). No son alternativas excluyentes, sino más bien “planos superpuestos” de los cuales el afecto y la erótica son de algún modo compartidos por el hombre y los animales; tienen un fundamento corporal y provienen del instinto y la genética. La amistad y la caridad, en cambio, serían *gestos* típicamente humanos, algo nuevo y, por así decirlo, algo gratuito. La amistad es una decisión voluntaria y reflexiva que, a juicio de Lewis, va más allá de la especie y es un acto soberano de individualidad. La caridad, que es el amor al otro en el amor de Dios es, en definitiva, la fuente y el origen de todos los demás amores y, al mismo tiempo, el único amor que no es vulnerable, ya que jamás puede llevarnos al sufrimiento. Es la clave del supremo mandamiento de Jesús: “Amaos los unos a los otros... como yo os he amado”.

No obstante, la inteligencia al igual que el conocimiento, son fuerzas ambiguas y de doble vertiente, ya que no tienen una dirección precisa y su sentido, para la vida del hombre y su felicidad, va a depender exclusivamente de sus propósitos y sus finalidades. Sartre se preguntaba con insólita honestidad: “¿Qué significa la literatura en el mundo en que el hombre tiene hambre?” (113). Del mismo modo podríamos preguntarnos ¿qué significa la inteligencia o la cultura para el hombre si no lo hace feliz? Es por eso que la inteligencia no es, en sí misma, un valor moral y puede llevar tanto a una vida feliz como a una existencia desdichada. Ocurre aquí algo similar a lo que señalamos a propósito de la sexualidad que, siendo también una energía éticamente neutra, “puede ennoblecer o degradar al individuo, convertirse en virtud o en lujuria* (85).

Definitivamente, para un psicólogo, es el temor el gran cautiverio de la vida y el principal obstáculo que entorpece la normal experiencia de la felicidad. Sin duda, no hay recetas para ser feliz, pero es obvio que la feli-

*Se ha sugerido incluso que el propio “sentido del humor” sería un camino hacia la felicidad. Sin duda el humor, cuando no es sarcástico ni agresivo, constituye una forma de “tomar distancia de uno mismo” y puede conducir a un crecimiento y a una profundización de la experiencia personal, adquiriendo de este modo un valor madurativo que favorece la felicidad. Como ha dicho Enrique Araya: “Cuando el humor deja al desnudo lo risible de la psicología y de la conducta humana, se convierte en una visión más sabia e inteligente de la vida” (*El Pícaro García*).

cidad sólo puede obtenerse en una vida lograda y plena, que se expresa libremente a sí misma. La felicidad, como hemos intentado mostrar a lo largo de este ensayo, sólo es posible en la conciencia realizada y ésta requiere, necesariamente, de la extirpación del miedo, que bloquea el flujo natural y espontáneo de las potencialidades psíquicas. El temor, en cualquiera de sus variadas formas, supone siempre una conciencia pusilánime que, intimidada por el riesgo, traiciona los propósitos de la voluntad y frena el impulso de la acción. Es esta timidez ante la vida, verdadera *avaricia del alma*, la que no sólo origina el miedo, sino también la decepción y el desencanto. Es por eso que tanto el temor como la felicidad, aun cuando en sí mismos no son actos morales, conllevan un sentido ético y aun religioso*.

Durkheim distingue dos tipos diferentes de temores que explicarían el sufrimiento habitual del hombre: un *temor exterior* ante los peligros que vienen del mundo

*Tradiciones y relatos milenarios aluden a lo mismo a través de sus símbolos. Cuando Wottan, en el ciclo wagneriano, convierte a la divina Brunhilde en criatura mortal por haberle desobedecido, la rodea de un cerco de fuego que "sólo podría atravesar aquel que no conociera el miedo" (8). Ulises, en la Odisea, debe desafiar durante diez años los riesgos que obstruyen su reencuentro con Penélope en su *tierra natal* de Itaca. Tanto Sigfrido como Ulises representan al héroe eterno de todos los mitos en busca de su mundo interno; el hombre arquetípico en el sentido de Jung que encuentra su *ánima* o su *animus*: contrapartida personal inconsciente que es el camino hacia su propia felicidad (el *ánima*, en la concepción junguiana corresponde al aspecto femenino inconsciente del hombre y el *animus* al masculino de la mujer).

y un *temor interior*, que surge por haberse separado del propio Ser (32). El temor *exterior*, más psicológico que metafísico, sólo originaría inseguridad ante la vida. El temor *interior*, en cambio, es el que impide la felicidad. la felicidad y la desdicha humana, desde esta perspectiva, se *profundizan* y tienen una raíz no sólo ética, sino también espiritual, ya que obedecen, en última instancia, a la separación de la conciencia del hombre de su centro divino. Se preguntaba San Agustín, en este mismo sentido: "... ¿puede no temer aquel que ama una cosa y corre el riesgo de perderla?" y concluye que sólo es feliz el que apetece los bienes que no pueden ser arrebatados por la adversa fortuna y esto sólo se logra en la posesión de Dios (1). También Meister Eckhart ve la felicidad del hombre como una experiencia interior de lo divino que nace en el alma (34) y el temor, como una invitación superior a abandonar los deseos de posesión y retornar a la intimidad de Dios.

Como vemos, para la religión y la mística, la felicidad sólo puede brotar del reencuentro con lo sagrado de la vida; con ese trasfondo sobrenatural de la conciencia que contiene el *agua viva* después de beber la cual "no se tiene más sed". La felicidad, entonces, es una realidad interior del hombre y por eso se preguntaba Boecio: "¿Por qué buscáis la felicidad ¡oh mortales! fuera de vosotros, cuando la tenéis dentro de vosotros mismos?". No obstante, la coincidencia de la vida con la verdad interior y con lo esencial de sí mismo no es, obligatoriamente, una actitud exclusiva de lo religioso y puede existir también, aunque

no exista la fe, en toda conciencia sincera y honesta. Del mismo modo la *transparencia* al Ser, en el sentido místico en que utilizamos el término, no significa tampoco un necesario apartarse del mundo. La transparencia y la fidelidad a la conciencia profunda pueden darse también —y así ocurre en la mayoría de los hombres— como una experiencia inserta en lo vital y en lo cotidiano. Lo místico, en rigor, es una experiencia íntima de lo divino y una perspectiva frente al universo. Tiene, además, un doble movimiento hacia *dentro* y hacia *fuera*, que varía y oscila, alternativamente, según el momento de la vida y el llamado o vocación particular de cada existencia. En todo caso, para la visión religiosa, hay una identidad connatural entre el amor divino y la felicidad del hombre y es por eso que, en la fe, ya no hay *espacio* para el temor del mundo y de la vida. El que teme, afirmará San Juan, es porque no ha conocido a Dios.

Se ha criticado injustamente al cristianismo el haber transferido la felicidad al terreno de la *salvación*, desdeñando, según se dice, el logro de la dicha en esta vida. Es posible que algunos escritos ascéticos así lo aparenten y es obvio además, que el *núcleo* de la promesa de Cristo está en la vida perdurable y en la resurrección, pero también es evidente que en la enseñanza evangélica, la *salvación* es algo que debe ocurrir *en este mundo*. Se ha dicho que el término *bienaventuranza*, clave de la felicidad cristiana, por derivar de *ventura*, significa “algo que ha de venir” y que tiene por lo tanto una connotación futura (61).

No obstante, esta *futuridad* no quiere decir, necesariamente, que sea después de la tumba. Por el contrario, la palabra *ventura*, además de ser sinónimo de felicidad, es un término que alude a un riesgo y a una contingencia; algo que puede o no suceder, pero en el transcurso de la propia vida. Es la existencia terrenal del hombre la condición insoslayable de todo crecimiento espiritual; y la felicidad cristiana presupone, como condición primaria, el logro de una conciencia dichosa, quieta y armónica.

Julián Marías afirma que, si bien para la Teología la felicidad sería una visión beatífica sólo posible después de la muerte, para la Mística, en cambio, la unión sobrenatural con Dios es algo alcanzable en la experiencia de la vida: “una especie de *pregusto* y una anticipación de la beatitud en este mundo” (61). Cita a San Juan de la Cruz, quien no deseaba ningún *mensajero* (“que no sabe decirme lo que quiero”), porque buscaba un contacto inmediato y sin intermediarios con lo sobrenatural. Curiosamente Julián Marías, entre los numerosos trozos que transcribe del *Cántico Espiritual*, no menciona la canción XIV, que es posiblemente su estrofa más significativa, en lo que se refiere a la felicidad como posesión mística de lo divino.

La noche Sosegada.

En par de los levantes de la aurora.

La Música Callada.

La Soledad Sonora.

La Cena que recrea y enamora (26).

El simbolismo de estos bellísimos versos es casi literal y en ellos se enumeran los momentos sucesivos del *gran viaje* hacia la dicha sobrenatural; esa “subida al Monte Carmelo”, que es la ascensión del alma (o su *inmersión*) para unirse con Dios. Es obvio, como el mismo San Juan de la Cruz señala, que la “inteligencia mística” no puede explicarse en palabras, porque es una percepción íntima de una realidad inefable. Sin embargo, y apoyándonos en las propias *Declaraciones* que San Juan de la Cruz escribió sobre su Cántico (27), no resistimos la tentación de insinuar un esbozo interpretativo que, aunque necesariamente parcial e insuficiente, nos parece útil y esclarecedor del contenido de este profundo texto, a nuestro juicio clave para la comprensión de la felicidad cristiana: 1) *La Noche Sosegada*: el control y el dominio previo de los apetitos del mundo y del afán natural de los sentidos. 2) *En par de los levantes de la aurora*: ese punto de la noche y de “las tinieblas del conocimiento” en que la oscuridad más profunda anuncia la proximidad de la mañana y el comienzo de un “nuevo día” en la luz sobrenatural de Dios. 3) *La Música Callada*, la quietud mental que sin pensamientos y dando la espalda al mundo exterior, se prepara a penetrar en el abismo de su propia esencia. 4) *La Soledad Sonora*, la percepción del silencio en lo más hondo y personal de la interioridad anímica, donde se escucha esa callada voz íntima, que es la “música de Dios”. Y 5) *La Cena que recrea y enamora*, el encuentro final con lo divino, en la dimensión sobrenatural del alma, único sitio donde es posible la posesión absoluta del bien y el logro pleno de la felicidad.

Al margen de la mayor o menor validez de nuestro intento de comprensión *anagógica** del simbolismo de este texto del gran místico español, es indudable su similitud con la *meditación*, como actitud orante, que el propio Jesús recomendara al enseñar el Padre Nuestro: “Cuando vayas a orar, *entra en tu aposento* y, después de *cerrar la puerta*, ora a tu padre, que está allí, *en lo secreto*; y tu Padre, que ve en lo secreto, *te recompensará*” (S. Mat. 6,6)**.

La felicidad cristiana, en realidad, lejos de ser una mera *promesa espectral* para una condición de ultratumba, es una exigencia perentoria de plenitud en la vida terrenal del hombre. “El reino ya está entre vosotros”, afirmó Jesús, indicando, precisamente, que tanto la felicidad como la salvación pueden y deben comenzar en este mundo. Si bien el cristianismo es “impensable sin la cruz” es también, y en su esencia, un germen de vida, de felicidad y de esperanza. “No estés triste. Ten una visión... más cristiana de las cosas”, es la respuesta de Monseñor Escrivá de Balaguer para quienes ven en lo religioso sólo un ascetismo triste, hosco, deshumanizado (38). Todo el Evangelio es una invitación tanto a la alegría como al sacrificio y, desde el milagro de Belén hasta el matrimonio del Calvario, la *Buena Nueva* no es

**Anagogía*: Interpretación del sentido místico de las Sagradas Escrituras.

**Biblia de Jerusalén (el destacado es nuestro).

sino un llamado a percibir en Dios el amor al hombre y a la vida*. En la *ascensión* de Jesús los apóstoles miraban equivocadamente hacia arriba, cuando debieron mirar hacia la tierra, ya que es en el mundo donde el cristianismo debe percibir lo divino invisible. Alguien dijo: “buscaba a Dios y Él desaparecía; buscaba a mi alma y no lo conseguía; busqué a mi hermano y encontré las tres cosas”(15).

En las *bienaventuranzas* del Sermón de la Montaña, esos “ocho granos de sal capaces de sazonar el mundo” según la bella metáfora de José María Cabodevilla, Jesús formula una síntesis de los fundamentos de la *antropología cristiana* y muestra los caminos evangélicos para alcanzar la felicidad: una felicidad difícil pero posible; paradójica, pero verdadera y que es preciso defender “contra los libertinos y contra los moralistas” (18). Ladislaus Boros (15) también percibe en las bienaventuranzas las esencias de la *buen nueva* y basándose en la versión de San Mateo, describe ocho *condiciones fundamentales* que definen lo que podría llamarse el perfil psicológico y la *figura interna* del hombre feliz: 1) *La Pobreza*, entendida no como una pri-

*Utilizamos aquí la palabra *sacrificio* en su sentido original: no como sinónimo de privación o de renuncia, sino de “hacer algo sagrado” (*sacrum facere*). El ascetismo pesimista, por otra parte parecería ser más bien una contaminación estoica y neoplatónica, ajena a la inspiración más profunda del pensamiento cristiano (61). Tal vez el más decisivo argumento de la importancia dada por el cristianismo a la dicha en esta vida, como lo señalamos en un capítulo anterior, sea el haber dado un sentido al sufrimiento, convirtiéndolo, de este modo, en un camino hacia la felicidad.

vación material, sino como libertad frente a la vida; la “pobreza espiritual” del desapego y del desasimiento de la existencia (*bienaventurados los pobres de espíritu, porque de ellos es el reino de los cielos*). 2) *La Tristeza*, que necesariamente experimenta todo hombre que es capaz de compartir las desdichas del mundo participando del dolor ajeno, en la dimensión superior de la piedad y la compasión (*bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados*). 3) *La Mansedumbre*, que no proviene de una debilidad cobarde, sino de la fuerza de la simpatía y de la delicadeza. Su expresión máxima es el “amor al enemigo”, que libera de la esclavitud del odio y permite la serena convivencia (*bienaventurados los mansos porque ellos poseerán la tierra*). 4) *El Deseo*, siempre que éste surja de la auténtica necesidad y sólo anhele el bien y la justicia, que es “el verdadero orden de las cosas” (*bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia, porque ellos serán saciados*). 5) *La Misericordia*, no como una mera solidaridad amable, no como un compromiso real y profundo con el otro, que nace de la certeza del “destino común” de todos los hombres (*bienaventurados los misericordiosos, porque ellos encontrarán misericordia*). 6) *La Pureza*, en cuya claridad y transparencia se refleja una imagen perfecta del sí mismo y toda la belleza del ser original (*bienaventurados los limpios de corazón, porque ellos verán a Dios*). 7) *La Acción*, de aquellos que con sencillez y naturalidad, crean a su alrededor un mundo de conciliación y de paz, porque ya encontraron su armonía interior (*bienaventurados los pacíficos, porque ellos serán llamados hijos*

de Dios). Y, 8) *El Sufrimiento*, que es el dolor inevitable de los seres justos y bondadosos ante las incomprendiones y la violencia del mundo. La plenitud del hombre conlleva siempre una dosis de vulnerabilidad, ya que sólo asumiendo las dichas y desventuras de la propia vida y la del otro, puede ensancharse la conciencia y ser capaz de contener la totalidad de la experiencia humana (*bienaventurados los que padecen persecución por la justicia, porque de ellos es el reino de los cielos*).

Las *bienaventuranzas* de Jesús en el Sermón de la Montaña, esa “carta magna” de la vida y la moral cristiana según Santo Tomás, configuran la respuesta evangélica al problema de la felicidad del hombre y muestran el camino que conduce a la dicha a través de las contrariedades y de las pruebas de la vida. Si en el Monte Sinaí recibió el hombre la *ley natural*, señala Servais Pinckaers (87), en la colina de Cafarnaúm recibió la *ley espiritual* que no excluye a la anterior, sino que la completa (“... habéis oído... mas yo os digo”). Estos ocho caminos cristianos para obtener la felicidad son, en cierto modo, independientes y representan diversas *felicidades* posibles, de acuerdo a las inclinaciones personales y a las diversas formas de vida de los hombres (61). Son caminos diferentes, pero complementarios y que desembocan en una visión única de la vida del hombre y de su ética; una visión consoladora, pero también de contrastes desconcertantes y que, en definitiva, nos muestra el “rostro” humano y espiritual de Jesucristo, como ideal y modelo

de la vida cristiana*. En todo caso, el Sermón de la Montaña es un texto profundo, que no admite una comprensión unívoca. Por el contrario, encierra múltiples niveles de interpretación que, religiosamente hablando, escapan a la razón y sólo se develan a la luz de la fe y de la gracia del Espíritu Santo. En las *bienaventuranzas*, Jesús en cierto modo invierte los valores humanos y da un nuevo sentido a la existencia; una “metamorfosis de la actitud” en virtud de la cual el dolor se transforma en alegría y el infortunio en camino hacia la felicidad (87).

No es, sin duda, un camino fácil, Michel Carrouges ha dicho con acierto que, para un cristiano “la búsqueda de Nazaret es tan larga, sinuosa y difícil como lo fue para Ulises la de Itaca” (108).

Pero la felicidad evangélica, en cualquiera de sus alternativas, exige siempre que el hombre transite su propia existencia, lo que implica, ineludiblemente, asumir

*Al margen de la belleza incomparable y conmovedora de las propias *bienaventuranzas*, tanto Cabodevilla como Boros señalaban que la mayor *bienaventuranza* es la propia figura de Jesús, sujeto y objeto del Evangelio que, con su vida ejemplar, es la mayor garantía de toda la *buena nueva*. El Cristo *padeció* las bienaventuranzas y ahí radica, más allá de los milagros del poder divino, el gran aval de su enseñanza. Dice Cabodevilla, como un ejemplo, que sólo puede hablar legítimamente de la pobreza como un bien el que a sí mismo se empobrece; como Jesús, “que nació en un establo y volvió a la tierra en una tumba prestada” (18); y Boros agrega que lo realmente asombroso y la verdadera novedad de las bienaventuranzas es el propio Cristo que las vivió en sí mismo, es “el Amén de nuestro ser” (15).

el dolor y el sufrimiento. En las *bienaventuranzas*, como hemos visto, ya está definida esta paradoja de la alegría y del dolor. Sin la cruz, no es posible la felicidad cristiana y, a su vez, sin la *resurrección*, no tendría sentido la Pasión del Gólgota. En una hermosa reflexión sobre las bienaventuranzas, Papini señalaba que si algún día los hombres fueran convocados ante un tribunal sobrehumano para rendir cuenta de todos sus errores, de sus crímenes y de sus infamias, no nos serviría como justificación de la especie ni los razonamientos de los filósofos, ni el conocimiento de la ciencia; como único atenuante de todas las acusaciones, nos bastarían los versículos del Sermón de la Montaña y la humanidad... sería salva (80).

Existe una oculta y misteriosa conexión entre el dolor y la dicha y es por eso que entre ambas experiencias es posible la esperanza. Goethe sostuvo que “sólo los sufrimientos y los goces instruyen al hombre sobre sí mismo” (76). La dicha y la desgracia son, en efecto, las grandes vías del autoconocimiento y, al final, ambas experiencias convergen hacia la misma plenitud de vida. Para alcanzar la felicidad, es necesario primero, vencer al sufrimiento. El hombre debe, por así decirlo, atravesar su propio *desierto* si quiere encontrar la *tierra prometida*. El camino del infortunio no es siempre necesario pero, para algunos, parecería ser la única posibilidad madurativa. Sólo a través del amor o del dolor el hombre puede encontrarse a sí mismo; dichosos aquellos que crecen por amor y que no necesitan del dolor para lograrlo.

Pero, no todas las modalidades de vida desdichada son equivalentes y es necesario diferenciar entre sufrimientos inútiles y sufrimientos madurativos. Se podría decir, de un modo analógico, que existe un sufrimiento *periférico*, que surge de la pérdida de bienes materiales o por el daño al prestigio y a la autoimagen personal; y un *sufrimiento nuclear*, que proviene del íntimo dolor de la decepción de sí mismo y de la traición a los valores profundos de la propia existencia. Nicoll establece una diferencia similar, distinguiendo lo que él llama un *sufrimiento mecánico* y un *sufrimiento consciente* (68). Sólo este último sería provechoso y necesario, ya que permite un enriquecimiento de la experiencia. San Pablo, desde la vertiente religiosa, hablará de una tristeza *según Dios*, causa de penitencia legítima y camino de salvación; y de una tristeza *según el mundo*, que sólo conduce a la decepción y a la muerte (2. Cor. 7; 10).

En realidad, la alegría y la tristeza son sólo los polos de una misma experiencia emocional siempre ambivalente y oscilante, como todos los ritmos del universo y de la vida. Enseña el Eclesiastés, con honda sabiduría, que todo tiene su lugar y su hora en el plan divino para el hombre; “tiempo de llorar y tiempo de reír, tiempo de lamentarse y tiempo de danzar” (Ecl. 3; 4).

Pero, en la perspectiva que aquí nos interesa, la de un logro consciente de una vida feliz, lo que más nos importa destacar es que ni el dolor ni el sufrimiento se opone a la felicidad. Por el contrario, más bien ésta los supone, ya que es en el vencimiento de la desdicha donde

se conquista la felicidad; del mismo modo que, como vimos anteriormente, es la superación consciente del miedo y no su ausencia lo que caracteriza a la valentía. Es por eso que se puede ser feliz tanto en la dicha como en el infortunio de la vida: en soledad o en compañía, con amor o sin amor, en la abundancia o en la estrechez, en la salud o en la enfermedad, en el éxito o en el fracaso. Dice Séneca, refiriéndose a esta independencia de la felicidad de los aconteceres de la vida: “no está en tus manos el ser rico, pero sí el ser feliz (99). La felicidad, en el fondo, es una *actitud ante la vida* que se caracteriza, precisamente, por la capacidad de superar lo contingente y de trascender lo precario y la vulnerabilidad inevitable de la existencia*.

Para Enrique Rojas, la felicidad descansa en dos pilares fundamentales: tener una personalidad equilibrada capaz de encontrarse a sí misma y tener un proyecto de vida realista y coherente que implica tres dimensiones fundamentales: “el trabajo, el amor y la cultura” (91). Sin duda, no es posible la felicidad sin una realización satisfactoria de la propia existencia. Toda vida humana normal está *vertebrada* por un plan de propósitos vitales que conforman su *proyecto personal*, sin el cual carecen

*Ortega, para quien el secreto de la felicidad no está en la *posesión* sino en la *actividad*, señaló en un sentido similar al nuestro, que “el hombre sólo puede ser feliz siendo tal y como es, lo que no excluye ni el dolor ni la angustia” (77).

de sentido todos los actos de su quehacer cotidiano*. Pero las preguntas que surgen son: ¿De qué proyecto de vida se trata?, ¿de los anhelos del yo mundano?, ¿de las exigencias del *deber ser*?, ¿o del propósito original de la individualidad? El hombre que ordena su existencia de acuerdo a las expectativas ajenas o a las exigencias de la “conciencia socializada”, vive prisionero de la opinión de los demás; y cualesquiera sean sus éxitos mundanos está condenado, más tarde o más temprano, al desencanto y a la frustración personal. Sólo aquel que, siendo fiel a sí mismo, mantiene imperturbable su verdad y sus genuinos propósitos, puede encontrar la paz: esa paz serena, supremo deleite del alma, que es el premio de la honestidad.

No obstante, más allá del mayor o menor grado de realización de sus proyectos íntimos, la clave de la felicidad del hombre no parecería estar tanto en los logros personales, como en su capacidad de asumir y de aceptar la vida, con los vaivenes inevitables de la fortuna y del acontecer cotidiano. La conciencia desdichada, en este sentido, no surgiría de lo que nos falta o de lo que ambicionamos, sino del modo en que vivimos, lo que somos y lo que ya tenemos, y obedece a una disconformidad con nosotros mismos que, en última instancia, es una

*Como contrapartida, la pérdida de esta *propositividad vital* es uno de los síntomas nucleares del descabro íntimo de la alienación esquizofrénica y se conoce, en psiquiatría, con el nombre de *autismo* o desconexión vital con la realidad.

traición a nuestra verdad más profunda. Sólo puede ser feliz el hombre que está en paz consigo mismo y cuya vida refleja, con fidelidad y coherencia, su *vocación original*. Entendemos aquí por *vocación* el llamado más íntimo de nuestra conciencia. El *autós** que brota de ese “fondo insobornable” donde radican los propósitos y las inclinaciones más profundas (75). Es por eso que la felicidad exige *transparencia y fidelidad*; una vida que no copia y que no engaña y que, para decirlo con las palabras de Durkheim, “encuentra su gesto original” (32).

La felicidad es inseparable de la libertad, esa dimensión de lo humano que es el fundamento de su responsabilidad y de su ética. Pero la auténtica libertad del hombre no es un problema filosófico ni político o socioeconómico, sino algo personal; una actitud ante la vida que supone una conciencia que refleja, con independencia de las circunstancias, lo más auténtico de lo anímico. Libertad es, en la experiencia vivida, un sinónimo de honestidad: “decir la verdad, vivir la verdad, y ser la verdad”.

Pero además para ser feliz, el hombre debe aprender a conocer y también a aceptar sus propios límites que, paradójicamente, son los que configuran y posibilitan su existencia personal, ya que sin ellos se desvanecería la “fisonomía” de su psiquismo. Es frecuente que, aun después del éxito mundano, surja en la conciencia lo que

**Autós*, término griego que designa al sí mismo y a la vida verdadera u auténtica.

Romano Guardini llamaba la *experiencia del límite*; el cansancio, el hastío y la decepción (43). Todo lo conseguido parece vano o superficial y la existencia misma pierde su frescura y su novedad. Pero es precisamente en esta desilusión del mundo, en esa hora en que todo parece ser rutina y desencanto, donde el hombre puede trascender mejor las insuficiencias y miserias inevitables de la vida. Esta es la segunda crisis, que Guardini denomina *del desasimient*o, en que se percibe tanto la declinación biológica como la proximidad de la muerte. Pero el hombre que quiere ser feliz, como hemos dicho en otra parte (86), debe aprender también a envejecer. Cuando una existencia es plena, logra de un modo paulatino su madurez y van cambiando los propósitos y los intereses de acuerdo con la edad. El envejecimiento, entonces, ya no se experimenta como un deterioro inexorable, sino que como una nueva etapa de la vida, que puede ser tanto o más plena que las anteriores. Sólo de ese modo la vejez puede transformarse en sabiduría. Incluso la normal pérdida de la memoria para los hechos recientes, que contrasta con el recuerdo más nítido del pasado, característica del psiquismo del anciano (ley de Ribot), permite que la conciencia se vuelva más hacia lo ya vivido; de ese modo, puede irse desinteresando de un mundo en el cual ya no participa y polarizar su atención hacia sí mismo, favoreciendo el *balance* de una vida que se aproxima a su fin. El hombre, es su vejez, debe también aprender a prepararse para la muerte, tal como en la juventud se preparó para la vida.

Pero si bien la felicidad requiere de una coincidencia con la verdad íntima, no es ajena al *otro*. Hay aquí un misterio que, como tantos de la naturaleza humana, esconde de su raíz una paradoja: sin el *otro*, no es posible una auténtica experiencia de sí mismo; y la verdad personal, que es la clave de toda vida feliz, sino se comparte se desnaturaliza y se desvanece finalmente en su propia esterilidad*. Esta alternativa de sí mismo y el otro, es un dilema insoluble para el pensamiento y sólo puede resolverse en las profundidades de la conciencia, en esa zona del psiquismo donde desaparece lo excluyente y en el que la *coincidentia oppositorum* (40), invierte los contrarios y desvanece las contradicciones aparentes. Es obvio que, en la experiencia habitual de la vida del hombre, el amar y el ser amado son necesarios para una felicidad completa. Amor y felicidad, en ese sentido, son la *doble vertiente* inseparable de la dicha humana. El hombre es impensable en soledad y la vida feliz requiere de una relación con el otro: de un *compartir* y de un *con-vivir*. No obstante, el amor es un concepto amplio y un *horizonte* abierto a múltiples realidades concretas que trascienden, desde luego, el amor de pareja. El amor también tiene un *espacio* para los solitarios, los célibes y los contemplativos, ya que aun en el retraimiento silencioso y en la vida ascética se pue-

*Según Jaspers, el hombre sólo puede llegar a su verdadero Ser por conducto del *otro* (100) y Ortega afirmaba —en el mismo sentido— que vivir es *con-vivir* y que, aun cuando el hombre esté solo, se entiende que está solo *de los otros* (61).

de amar al hombre y a la vida*. Dice Merton, refiriéndose a los contemplativos en la Trapa que, en su reclusión, el monje “está unido por amor y oración a lo más íntimo y secreto de todo hombre” y que la vocación monástica no constituye una ruptura con el mundo sino que es, por el contrario, “una forma especial de presencia entre los hombres”. Cita a San Bernardo para quien el monje cisterciense** debe buscar primero la verdad en sí mismo y en el hermano antes de encontrarla en Dios (64). Con razón Pieter van der Mer se pregunta: ¿Cómo puede orar un monge mientras un niño muere de hambre? (108). Definitivamente, el amor a Dios de un cristiano no es posible sin el amor al hombre y sin un compromiso con la vida y con el dolor de la humanidad. Sólo en la trascendencia hacia el otro puede realizarse el misterio de lo humano (20) y es en esta *apertura* del amor donde, paradójicamente, el hombre percibe lo más auténtico de sí mismo. Dice Teilhard de Chardin que algún día se actualizará la plenitud del amor humano y que “entonces, por segunda vez en la historia del mundo, el hombre habrá descubierto el fuego” (101).

*Entendemos aquí el ascetismo en su sentido religioso y místico: no como un camino de constrictión sino de amor; no como un mero ejercicio inferior en la búsqueda de valores más elevados.

***Cisterciense*: Perteneciente a la Orden de San Bernardo, movimiento reformador del monaquismo benedictino que en el siglo XII se inició en Cister (Francia).

Pero el amor a los demás como todo lo humano, esconde también una posible trampa: la dependencia del otro, que desgasta inútilmente la pasión del hombre y conduce a la infelicidad. El hombre pleno sólo se apoya en su propio Ser y vive lo ajeno y lo exterior como un *regalo* del que se puede disfrutar, pero también prescindir, porque no nos pertenece. Para ser feliz, es necesario bastarse a sí mismo: no es esta la autosuficiencia del orgullo personal, sino la *autonomía* de la personalidad madura. Solos hemos venido a este mundo y solos nos iremos; y la plenitud de lo humano si bien debe apoyarse en la presencia y en el amor del otro sólo se logra en el silencio de la propia interioridad y en el autodomínio; esa *eucrátēia* que, según Sócrates, caracteriza a los hombres que viven desde su propia libertad (61). Incluso el aburrimiento y la *acedia* de los ermitaños, dice T. M. Ciorán, no obedecen a la “soledad del claustro”, sino al “desierto del corazón” que es la propia sequedad afectiva y el empobrecimiento espiritual y religioso: la pérdida de Dios y la soledad del tiempo vacío y de la vacuidad personal*.

Hemos dicho que, cualquiera sea el propósito que se tenga como objetivo concreto de la vida, su finalidad esencial siempre será la misma: realizar plenamente la propia personalidad “llegando a ser lo que somos en lo más profundo de nosotros mismos” (André Roché). La

**Acedia*: Tristeza de los monjes medievales, llamada también “horror loci” o “hastío de la celda”.

suprema ética del cristianismo es la honestidad de la vida y el hombre siempre debe actuar *ex arbitrio conscientiae suae* (según el dictamen de su conciencia). La felicidad no es posible si no se vive en, y desde, la verdad interior y ésta exige *fidelidad y transparencia* al Ser. Es por eso que, en todas las religiones, lo auténtico se identifica con la fe y lo ético se transforma en *hierofanía* de la esencia divina, en el sentido de Mircea Eliade; de “lo sagrado que se muestra y se manifiesta” (36).

La felicidad, en la visión religiosa, es una expresión de la plenitud de lo humano que proviene del encuentro íntimo con Dios. La infelicidad, en cambio, es la restricción de la vida y refleja, en la afectividad del hombre, su alejamiento del centro divino. Pero también en la perspectiva de la fe, la felicidad supone como condición ineludible, la honestidad de la conciencia. Para ser feliz, dirá San Agustín, es necesario *cultivar la interioridad* y ser fiel a la verdad profunda, en cuya raíz se encuentra la verdad de Dios, como la exigencia original del alma (1). Incluso el pecado, que es la rebeldía del hombre a la voluntad divina, desde la visión que nos interesa, es también una traición a la personalidad profunda y al llamado superior de su ética. “Obedecer a Dios es libertad” es la famosa sentencia de Séneca. Es efectivo que el sentido del aforismo de este pensador estoico no se refiere a una *obediencia personal*, sino a una aceptación de la naturaleza. Pero, en el marco del pensamiento cristiano, se enriquece el sentido del concepto y la “obediencia a Dios” se identifica y se confunde con la fidelidad a la verdad

íntima de la propia conciencia. La felicidad del hombre religioso, por lo tanto, está en el camino del descubrimiento de Dios y, en cierto modo, es ya el comienzo de su percepción *numinosa*: es estar en Dios, a Quien no se puede ver, pero sí se puede sentir*.

La felicidad, tanto dentro como fuera de la fe religiosa, es el premio de toda vida que, siendo fiel a sí misma, refleja su esencia y da testimonio de su verdad interior: una vida que, aunque inmersa en lo ambiguo y contradictorio de la existencia encuentra, sin mentiras y sin engaños, su vocación original. El cristianismo, dice Ladislau Boros, es en su último fondo un llamado a la honestidad; a esa sinceridad que es la verdadera lucidez del hombre. Y agrega, en un sentido similar al nuestro, que todo hombre auténtico, cualesquiera sean sus creencias, sin saberlo es ya un *cristiano anónimo*, porque Dios está presente en todo movimiento sincero del corazón humano (15). Pero ser *verdadero* no es sólo una condición insoslayable para alcanzar la felicidad sino que, además

**Numinoso*: Neologismo (derivado de *numen*) utilizado por Rudolph Otto para describir la experiencia indefinible de la percepción sobrenatural: la fascinación, el asombro y el espanto, frente al *Mysterium tremendum* de la potencia divina (78). Podría parecer contradictoria esta experiencia —“que sobrecoge y paraliza”— con la paz y la quietud íntima de la felicidad. No obstante, Rudolph Otto se refiere con el término *numinoso* a los éxtasis místicos bruscos y violentos en que lo divino irrumpe como una explosión en la conciencia y no a la experiencia serena de lo divino, en el sentido de Meister Eckhart, que aquí utilizamos, “del nacimiento luminoso de Dios en el alma” (40).

constituye tal vez la mayor cualidad de un hombre, tanto para la ética como para la religión. No es otro el sentido de la amonestación de Jesús para aquellos que desean ser auténticos cristianos: “No los que digan Señor, Señor; ...sino los que hagan la voluntad de mi Padre”. Y Omar Khayyám (1040-1123), desde su panteísmo agnóstico, también expresó con singular belleza el valor incomparable de honestidad humana. Dice el primero de sus “Rubáiyát”: “todo el mundo sabe que jamás murmuré la menor oración. Todo el mundo sabe también que jamás traté de disimular mis defectos. Ignoro si existen una Justicia y una Misericordia. Si las hay, estoy tranquilo, porque siempre fui sincero” (53).

Hemos dicho al comienzo de este ensayo que la felicidad era la condición natural de la normalidad psíquica del hombre y el rasgo definitorio de su plenitud anímica. No es casual (74), como señala Julián Marías, que las palabras contrarias a la felicidad sean sólo *vocablos privativos*, como des-gracia, des-ventura, in-fortunio o in-felicidad (61). Esto indica que todos estos estados negativos de la vida derivan de la ausencia de una experiencia primaria de felicidad. Algo similar a lo que ocurre con lo falso o con lo absurdo que, respectivamente, son sólo la ausencia de la verdad y del sentido. Ya Juan Jacobo Rousseau, desde una antropología naturalista, sostuvo que el hombre “fue hecho originalmente feliz y bueno” y que sólo los prejuicios de la cultura y las normas de la vida social hicieron surgir su crueldad y desdicha. Pero la *inocencia original* de que habla Rousseau pertenece a una *edad de oro*

en que el hombre, aun en estado salvaje y casi animal, era inconsciente de lo bueno y de lo malo*. No obstante la solución del problema humano no estaría según el propio Rousseau en una impensable regresión al estado primitivo que sólo “agregaría la barbarie a la corrupción, ...sino en le ejercicio de la virtud y del amor al prójimo” (104). Curiosamente, este gran pensador, sin ser judío ni cristiano, propone como salvación del hombre un esquema similar al bíblico: de la inocencia original a la caída y, de ésta, a la redención del amor. Es obvio que la naturaleza humana, como todo lo vivo, no puede retroceder y, si se nos permite una proyección imaginaria del simbolismo bíblico podría decirse que el hombre sólo puede reencontrar su felicidad primordial trascendiendo tanto el placer como el dolor ya que, para retornar al *paraíso perdido*, es preciso “ir más allá del bien y del mal”.

Existe una serie de sugerentes analogías entre la vida biológica del hombre, su historia individual y el relato del Génesis. La embriología nos enseña que, durante el proceso *ontogenético* de gestación fetal, se reproducen —de alguna manera— las sucesivas etapas de la pre-

*Como es sabido, J.J. Rousseau distinguió entre un *hombre natural* y un *hombre social*. El primero vivía en el *amor de sí*, expresión del instinto de conservación y fuente original de todas las virtudes. El segundo, en cambio, vive en el *amor propio*, reflejo espectacular del juicio de los demás que, transformado el *ser* en *parecer*, origina la envidia, el odio, y el desencanto de sí mismo (104).

sumible evolución *filogenética* de la especie*. Del mismo modo, en la existencia personal de cada hombre, parecerían repetirse los *momentos* claves del “relato adámico”. En efecto, en la primera infancia, por así decirlo, se *habita* aún en el paraíso; en la inocencia previa al Pecado Original. Posteriormente, el niño *come del fruto del árbol prohibido* y surge la conciencia de lo que es bueno y de lo que es malo. Aquí comienza el drama conmovedor del hombre y de su ética: el “no papá, yo no fui” del temor y de la cobardía, pero también el “sí papá, yo fui” del valor y de la honestidad. Es obvio que utilizamos una analogía estrictamente simbólico-psicológica del relato bíblico. En este contexto, podría decirse que la *caída* comienza en el paraíso y culmina en la Torre de Babel, donde el hombre alcanza su máxima “atomización”: la mutua incomprensión y el desentendimiento. Paralelamente, su ascenso redentor se inicia en Pentecostés, origen sobrenatural de la Iglesia, donde los apóstoles, “llenos del Espíritu Santo”, se expresan en el lenguaje original del ser, que sobrepasa las diferencias idiomáticas y recupera, al fin, la *transparencia* del “diálogo superior del alma” (22). Desde este marco, la *caída de Adán* expresaría una especie de *personificación arquetípica*, en el sentido de Jung, de la transformación del inconsciente arcaico y colectivo

**Ontogenia*: desarrollo y transformaciones morfológico-funcionales de la vida intrauterina.

Filogenia: cambios morfológico-funcionales de las especies en el proceso de su evolución biológica.

de la conciencia de un yo personal; un paso evolutivo del hombre que se conserva en la memoria genética de la especie. Pero entonces... ¿Cuál es el pecado original? Para Magdalena Chasles, como señalamos a propósito del miedo, la caída era “la separación de la conciencia del hombre de su fundamento sobrenatural” (24). En cierto modo, como supone Vargas Llosa, el verdadero crimen de Lusbel es haber pretendido “romper los límites; ir más allá de lo posible” (110).

Ya Paul Diel señaló el paralelismo que existe entre el relato griego de Prometeo y el judaico del Génesis (29). En ambos casos, hay un mal uso del conocimiento; la rebeldía del ingenio humano que, separado de su centro divino (el Paraíso), desarrolla la técnica y la cultura (Prometeo); pero también —por oponerse al orden divino de la creación— origina el dolor, el miedo, la enfermedad y la muerte. Es el *demonio* el que incita a la conciencia a rebelarse contra la verdad original del Ser; la contrapartida entre la *creación espiritual* (de Zeus o Jehová) y la *perversión material* del intelecto por el deseo. Del mismo modo, existe una curiosa e interesante analogía entre el *Fruto del Conocimiento* del Edén y la *Caja de Pandora*. En efecto, el “cofre prohibido” (símbolo del inconsciente y réplica helénica del Pecado Original), es abierto por la curiosidad de Pandora “la primera mujer sobre la tierra” (46), mientras su esposo Epimeteo dormía*, desatando todos los males y sufrimientos sobre la tierra: la vejez, la

**Epimeteo*: “el que reflexiona tarde”.

pobreza, el vicio y las pasiones, el cansancio y la suspicacia. Pero, en el fondo del ambiguo cofre quedó algo... la esperanza, que permitió y permite sobrevivir al género humano, en un mundo hostil y en una vida efímera e incierta.

La teología cristiana enseña que “el hombre nace en pecado”, refiriéndose a una *culpa ontológica**, pero ésta, al menos como fenómeno consciente, sólo se manifiesta con la percepción del bien y del mal. El psicoanálisis postuló la existencia de un *egoísmo innato* en el recién nacido y de una *perversidad poliforma* en su psiquismo lo que, en cierto modo, sería un “paralelo psicológico” del Pecado Original. No obstante, esta visión psicoanalítica de una *maldad inconsciente* en el niño nos parece sólo el producto de un ilegítimo y sospechoso *adulto-morfismo*** de la psicología infantil. El niño en realidad parece sólo actuar movido por la espontaneidad de los impulsos de su instinto y vivir más bien, psicológicamente hablando, en la *pureza del alma original*; es esa inocencia que según William Blake existía, “antes de la caída y antes del conocimiento”. Es evidente que, desde cualquier perspectiva, el Pecado Original es un problema complejo que no puede dilucidarse fácilmente. Dice Pascal que el Pecado

*Utilizamos aquí el término *ontológico* en su sentido metafísico-religioso de doctrina de la esencia del Ser y del hombre como existencia de origen divino.

**Neologismo con el que intentamos expresar la interpretación, tan común en el psicoanálisis, de la experiencia anímica del niño desde la psicología del adulto.

Original es incomprensible para la razón, pero que el hombre “es aún más inconcebible sin ese misterio, que lo que ese misterio es inconcebible para el hombre; y agrega que si lo humano no fuera al mismo tiempo algo más que su *caída*, “no tendríamos ninguna idea de la verdad ni de la beatitud” (81). Con el Pecado Original sucede algo similar a lo que ocurre frente al misterio de Dios y de la inmortalidad del alma, que son impensables para la razón, hasta el límite de lo impensable; pero cuya inexistencia es aún más imposible ya que sólo puede conducir a un absurdo que espanta. Sin la inmortalidad del alma, sostiene Pieter van der Meer, toda la creación carece de sentido y la eventual ausencia de Dios, agrega, es la nada; “pero la nada es imposible, porque el hombre existe” (108).

Desde luego —y paralelamente a la *corrupción de su inocencia*— existe en el niño una suerte de *virtud original* ya que, como señalara Huxley (48), junto al libre albedrío (que representa el *fruto del conocimiento*) está también presente, desde un comienzo, la gracia de lo divino y de lo sobrenatural*.

*Compartimos la posición de Huxley de rechazo al dogma del *determinismo ambiental*, que es la negación tanto de la genética como de la providencia. Desde nuestra experiencia psiquiátrica, estamos convencidos de que el niño nace con una *tendencia innata* a desarrollar su personalidad original y que las influencias del ambiente y el aprendizaje sólo configuran el modo circunstancial en que se actualizarán las potencialidades de su psiquismo y de su individualidad. La vida del hombre no es esa *tábula rasa* que suponía Locke (1632-1704), en que se registra y se inscribe la caprichosidad de la experiencia

En todo caso, y desde la perspectiva que nos interesa en este ensayo —la de la búsqueda de la felicidad— pensamos que en una vida plena, una vida que se *transita* cabalmente a sí misma, es posible desbordar los límites de la razón y recuperar de algún modo esa percepción ingenua que nos acerca a la pureza de la conciencia original. El *Paraíso* ha dicho Romano Guardini, “es la visión del mundo de un hombre que está en comunión con Dios” (43). Podría decirse entonces que, en cierto sentido, el hombre nunca ha salido del *paraíso*; sólo ha perdido su mirada inocente y tiene una conciencia distorsionada del mundo y de las cosas. Señala Teilhard de Chardin, en un sentido similar, que esta vida, que mirábamos con tedio e irreverencia, “es un lugar sagrado... y nosotros no lo sabíamos” (101). ¡Abrir los ojos!, dirá Claudel, “el mundo está todavía intacto; virgen como el primer día, fresco como la leche”(30). El espíritu del hombre, según Berdiaev, está prisionero en el mundo; un mundo ilusorio que no es sino la proyección de nuestro pecado (9). Para la psicología científica, también el hombre está atrapado en un mundo irreal, sólo que su cautiverio no es ético sino gnoseológico; el espacio y el tiempo, la percepción

y de la biografía. La vida humana es en realidad, como expresó bellamente Guillermo Dilthey, “una misteriosa trama de azar, de destino y de carácter”, donde la voluntad —en el marco inevitable de los condicionamientos socio-biológicos— hace posible el acto libre y la conciencia ética.

sensorial y el lenguaje, la fantasía y los símbolos. Aunque parezca una paradoja, el hombre es un *prisionero* de su propia inteligencia. Es posible que exista una salida a esta *trampa especular* de la conciencia, pero éste es un problema metafísico que cada hombre debe resolver en la profundidad de su propio psiquismo.

No obstante, el bien y el mal, más allá de su connotación religiosa, configuran la dicotomía decisiva de la conciencia humana. La mente reflexiva del hombre no puede concebir nada real sin su opuesto, ya que la dualidad de los contrarios es la condición de lo inteligible. ¿Qué puede significar entonces ir más allá del bien y del mal? No es fácil percibirlo y tal vez sólo pueda intuirse en esos momentos privilegiados de la conciencia superior, como es el caso de la experiencia mística que permitió a San Agustín superar su obsesión maniquea (2). Ya Jacobo Boehme (1575-1624), uno de los más enigmáticos y originales pensadores cristianos, luterano de fe y zapatero de oficio, en los límites de la mística y de la herejía, sostuvo al igual que William Blake, que el hombre sólo podría alcanzar su plenitud integrando en sí mismo el bien y el mal; es decir, *su cielo con su infierno* y que ambos viven en nuestro interior (13). Ésta ha sido la eterna confrontación dialéctica del cuerpo y del espíritu que el racionalismo fue incapaz de superar y el moderno positivismo sólo supo negar, como si fuera una indagación “meramente metafísica” y una pregunta sin sentido.

En todo caso, desde una perspectiva simbólico-reli-

giosa (judeo-cristiana), sólo en la *tierra prometida* el hombre podrá encontrar la felicidad. Pero ese regreso —como lo supo dramáticamente el pueblo de Israel— atraviesa necesariamente el desierto, que el estrecho puente que une y que separa la personalidad de su esencia y al hombre de su Dios. No es otro el sentido de la hermosa parábola del *Hijo Pródigo* que, decepcionado de las promesas del mundo, regresa finalmente a la casa paterna*.

Sólo en este *paraíso perdido*, que es la raíz divina y sobrenatural del ser, el hombre podrá alcanzar la plenitud de su destino y de su felicidad y tal vez comer del fruto del misterioso *Árbol de la Vida*, que es el gran enigma del edén. “Yo soy el pan de vida y el que coma de este pan no morirá”, afirmó Jesús de Nazaret. Aquel que regaló a sus apóstoles —y a través de ellos a toda la humanidad— no el éxito ni la fortuna, el conocimiento, la salud o el bienestar, sino la paz que es la verdadera y perdurable felicidad. “Mi paz os dejo, mi paz os doy”. Pero ¿cuál es la paz de Jesús? La paz de Cristo consiste, en última instancia, en “hacer la voluntad del Padre”; es decir, saber escuchar

*Es interesante observar cómo Hieronimus Bosch (1453-1516) en su versión simbólico-esotérica del tema (Portada del tríptico *El Carro de Henó*) reproduce casi una transcripción exacta del Arcano 21 del Tarot (llamado “El Loco”), representación cabalística del hombre que, despreciando las vanidades de la existencia da el gran “Salto en el Vacío”, único paso iniciático capaz de conducirlo, por el abandono total del mundo, a la plenitud de la experiencia espiritual.

la voz íntima de la conciencia y coincidir con la verdad más honda y sincera de uno mismo. Pero Jesús también conoció el miedo y su angustia suprema en el Getsemaní conmueve y asombra por la *humanidad* de Cristo y, al mismo tiempo, espanta,... por ser el temor de Dios. Sin duda "...era la hora del poder de las tinieblas", ese punto más oscuro de la noche en que comienza el día. En Jesús —para la fe cristiana— se completa y se cierra el cielo adámico del temor humano y comienza la redención.

Iniciamos este ensayo refiriéndonos al sentido mítico del *Grial*: la recuperación de la condición divina que el hombre tuvo y que perdió. La "leyenda artúrica", como señalamos, dio origen a diversas versiones posteriores místico-cristianas. Así por ejemplo, en el "universo dramático-musical" de Wagner, la custodia del *Vaso Sagrado* fue encomendada a los caballeros del castillo *Monsalvat*, fortaleza edificada por *Titurel* y a la cual sólo se llega "por caminos que ningún pecador puede encontrar". Los elegidos para esta misión eran heroicos y anónimos defensores de la virtud, que no podían revelar su estirpe y linaje. Uno de ellos, *Lobengrin*, "cuyo Padre (*Parsifal*) lleva la corona", simboliza la soledad sobrenatural del hombre que debe enfrentar el misterio de su destino in-

dividual. Es por esto que exigirá de *Elsa* la decisiva promesa que ella no cumplirá: “Nunca me preguntarás ni intentarás saber de dónde vine, ni cuál es mi nombre” (113). Este *anonimato* del héroe es un símbolo de la negación de la propia personalidad y de las vanidades del “ego” individual*. El *Grial* es, en definitiva, una alegoría arquetípica de la renuncia de la vida mundana para lograr el renacimiento espiritual. “Yo soy la resurrección y la vida”, enseñó Jesús de Nazaret. Es por eso que para un cristiano, es en Él donde se esconde el último secreto de la felicidad y la clave definitiva del vencimiento del miedo. Y, para el resto de los hombres —ateos o religiosos— el Cristo representa, al menos, un arquetipo superior de la nobleza humana. ¿Quién ha podido lograr en esta tierra la belleza fascinante y cautivadora de la figura de Jesús? ¿Quién ha armonizado del mismo modo en su personalidad lo masculino y lo femenino; la dulzura con el heroísmo y la sencillez con la conciencia del valor de su misión y de su vida? ¿Quién ha podido decir, sin contradicción alguna, “Aprender de mí que soy manso y humilde de corazón” y afirmar al mismo tiempo “Porque el cielo y la tierra pasarán, pero mis palabras no pasarán”?

*En esta obra, tal vez la más lograda de Wagner en su búsqueda de una expresión artística total que incluye el drama, la poesía, la acción y la música, se establece un interesante contrapunto entre la pureza de *Elsa* y la maldad de *Ortruda*, que muestra el triunfo del cristianismo sobre los dioses paganos y la evolución espiritual del artista, que culminará en *Parsifal* después de su obsesión por los mitos germánicos.

Definitivamente, Jesús de Nazaret representa una *cumbre* de la posible plenitud del hombre y su evangelio, más allá de la fe religiosa en su encarnación divina, constituye para toda la humanidad una sublime invitación al amor, a la verdad y a la vida y a una conmovedora promesa que, a nuestro juicio, es la gran esperanza de la especie y de su historia.

BIBLIOGRAFÍA

1. AGUSTÍN, SAN. *De la vida feliz*. Ed. Aguilar. Bs. Aires, 1974.
2. AGUSTÍN, SAN. *Confesiones*. Ed. Plaza y Janés. Barcelona, 1961.
3. ALVAR, CARLOS. *La Búsqueda del Santo Grial*. Alianza Editorial. Madrid. 1986.
4. AMIEL, ENRIQUE. *Diario Íntimo*. Ed. Cliper. Bs. Aires, 1945.
5. ARISTÓTELES. *Poética*. Ed. Latuza. Bari, 1964.
6. ARISTÓTELES. "Moral a Nicómano". *Obras Selectas*. Ed. El Ateneo. Bs. Aires, 1950.
7. ARISTÓTELES. "Moral a Eudemo". *Obras Selectas* (Libro III; "Del Valor"). Ed. El Ateneo. Bs. Aires, 1950.
8. BALLESTER ESCALAS, RAFAEL. *Los Nibelungos*. Ed. Archivo de Arte. España, 1963.
9. BERDIAEV, NICOLÁS. *El Sentido de la Creación*. Ed. C. Lohlé. Bs. Aires, 1978.
10. BHAGAVAD-GÍTĀ. Canto III. Trad. de J. Roviralta Borrell. Ed. Carbonell y Esteva. Barcelona, 1910.
11. BLAKE, WILLIAM. *Jerusalem* (Antología Bilingüe) Alianza Editorial. Madrid, 1987.
12. BLAKE, WILLIAM. *El libro de Urizen*. Ed. Swan. Madrid, 1984.
13. BOEHME, JACOBO. *Confesiones*. Ed. Kier. Bs. Aires, 1971.
14. BOROS, LADISLAUS. *Encontrar a Dios en el Hombre*. Ed. Sígueme. Salamanca, 1984.

15. BOFF, LEONARDO. *El Hombre y su Dios*. Ed. Paulinas. Madrid, 1977.
16. BOFF, LEONARDO. *Hablemos de la Otra Vida*. Ed. Sal Terrae. Santander, España.
17. BRONOWSKI, J. *El Ascenso del Hombre*. Ed. Fondo Educativo Interamericano. EE.UU., 1979.
18. CABODEVILLA, JOSÉ MARÍA. *Las formas de la felicidad son Ocho: Comentario a las Bienaventuranzas*. Ed. Bibliotecas de Autores Cristianos. Madrid, 1984.
19. CAMUS, ALBERT. "El Mito de Sísifo". *Obras Completas*. Ed. Aguilar. México, 1959.
20. CIRLOT, VICTORIA. *Perlesvaus o el Alto Libro del Graal*. Ed. Siruela. Madrid, 1986.
21. CLÉMENT, OLIVIER. *Sobre el hombre*. Ed. Encuentro. Madrid, 1983.
22. COLLINS, MABEL. *Luz en el Sendero*. Ed. Sarag. Málaga, 1985.
23. CONRAD, K. *La Esquizofrenia Incipiente*. Ed. Alhambra. Madrid, 1962.
24. CHASLES, MAGDALENA. *El Imperio del Miedo*. Ed. Aldu. Uruguay, 1946.
25. DANTE ALIGHIERI. *La Divina Comedia*. El infierno, Canto III "La Cobardía". Trad. Bartolomé Mitre Ed. Araujo. Bs. Aires, 1944.
26. DE LA CRUZ, SAN JUAN. *Cántico Espiritual* (Obras Escogidas). Ed. Espasa-Calpe. Bs. Aires, 1942.
27. DE LA CRUZ, SAN JUAN. *Cántico Espiritual* (Declaraciones). Ed. Bolívar. Bs. Aires, 1944.
28. DELEVOY, R. L. *Diario del Simbolismo*. Ed. Destino. París, 1979.
29. DIEL, PAUL. *El Simbolismo en la Mitología Griega*. Ed. Labor. Barcelona, 1976.

30. DONOSO PHILLIPS, JOSÉ. *Dimensiones Cristianas del Arte*. Ed. Del Pacífico. Santiago, Chile, 1980.
31. DOSTOYEVSKI, FIODOR. *Los Hermanos Karamásovi* (Parte II; Libro V, Cap. V). *Obras Completas* (tomo III). Trad. Rafael Cansinos Asséns. Ed. Aguilar. Madrid, 1958.
32. DÜRCKHEIM, KARLFRIED GRAF. *El Hombre y su Doble Origen*. Ed. Cuatro Vientos. Santiago de Chile, 1982.
33. DÜRCKHEIM, KARLFRIED GRAF. *Japón y la Cultura de la Quietud*. Ed. Mensajero. Bilbao (5ª Ed.).
34. ECKHART. *Del Hombre Noble*. (Obras Escogidas). Ed. Visión Libros. Barcelona, 1980.
35. ECKHART. *Libro del Consuelo Divino*. Op. Cit.
36. ELIADE, MIRCEA. *Lo Sagrado y Lo Profano*. Ed. Labor. Barcelona, 1967.
37. ESCRIVÁ DE BALAGUER, JOSÉ MARÍA. *Camino*. Ed. Rialp. Madrid, 1965.
38. EUXKÜLL, THURE VON. *El Hombre y la Naturaleza*. Ed. Zeus. Barcelona, 1961.
39. EVOLA, JULIUS. "La Leyenda del Graal". *El Graal y la Búsqueda Iniciática*. Ed. Arbor Mundi y Gaia. Barcelona, 1985.
40. FAGGIN, GIUSEPPE. *Meister Eckhart*. Ed. Sudamérica. Bs. Aires, 1953.
41. FROMM, ERICH. *¿Tener o Ser?* Ed. Fondo de Cultura Económica. México, 1978.
42. GUÉNON, RENÉ. "El Esoterismo del Grial". *El Graal y la Búsqueda Iniciática*. Ed. Arbor Mundi y Gaia. Barcelona, 1985.
43. GUARDINI, ROMANO. *Las Edades de la Vida*. Ed. Cristiandad. Madrid, 1977.
44. HARTMAN, FRANZ. *Salud y Curación Según Paracelso y el Esoterismo*. Ed. Dédalo. Bs. Aires, 1984.

45. HÖLDERLIN. "El Pan y el Vino". *Grandes Elegías*. Ed. Ludwig Zeller. Bs. Aires, 1951.
46. HUMBERT, J. *Mitología Griega y Romana*. Ed. G. Gili. Barcelona, 1958.
47. HUXLEY, ALDOUS. *La Situación Humana*. Ed. Edhasa. Barcelona, 1979.
48. IBÁÑEZ LANGLOIS, JOSÉ MIGUEL. *Introducción a la Antropología Filosófica*. Ed. Universidad de Navarra (EUNSA). España, 1978.
49. IRALA, NARCISO. *Control Cerebral y Emocional*. Ed. Jesuitas Extremo Oriente. Bilbao, España.
50. JASPER, KARL. *Autobiografía Filosófica*. Ed. Sur. Bs. Aires, 1958.
51. JUNG, C. G. *Psicología y Alquimia*. Santiago Rueda. Ed. Bs. Aires, 1957.
52. KANDINSKY. *De lo Espiritual en el Arte*. Barral. Ed. Barcelona, 1972.
53. KHAYYÁM, OMAR. *Rubáiyát*. Trad. Félix Etchegoyen. Ed. G. Kraft. Bs. Aires, 1961.
54. KIERKEGAARD, SÖREN. *El Concepto de la Angustia*. Ed. Espasa-Calpe. Bs. Aires, 1940.
55. KRETSCHMER, ERNST. *Histeria, Reflejo e Instinto*. Ed. Labor. Barcelona, 1963.
56. KRISHNAMURTI, J. *La Libertad Primera y Última*. Ed. Sudamericana, Bs. Aires, 1970.
57. KUNDERA, MILAN. *La Insoportable Levedad del Ser*. Tusquets Ed. Barcelona, 1987.
58. LARRAÍN ACUNA, HERNÁN. *La Génesis del Pensamiento de Ortega*. Cía. General Fabril Ed. Bs. Aires, 1962.
59. LERSCH, PHILIPP. *La Estructura de la Personalidad*. Ed. Scientia. Barcelona, 1959.

60. LEWIS, C.S. *Los Cuatro Amores*. Ed. Universitaria, Santiago, Chile, 1988.
61. MARIAS, JULIÁN. *La Felicidad Humana*. Alianza, Ed. Madrid, 1987.
62. MARIAS, JULIÁN. *Ortega y la Idea de la Razón Vital*. Antonio Zúñiga. Ed. Madrid, 1948.
63. MERTON, THOMAS. *El Signo de Jonás*. Ed. Jackson. Bs. Aires, 1954.
64. MERTON, THOMAS. *Vida Contemplativa en la Trapa*. Ed. Comunidades Trapenses. Argentina, 1976.
65. MIRA Y LÓPEZ. *Problemas Psicológicos Actuales*. Ed. El Ateneo, 1964.
66. MONDOLFO, RODOLFO. *Sócrates*. Ed. Universitaria. Bs. Aires, 1976.
67. NERUDA, PABLO. "Oda a la Alegría" (Odas Elementales). *Obras Completas* (Tomo 1, p. 1014). Ed. Losada. Bs. Aires, 1957.
68. NICOLL, MAURICE. "Sobre la Idea de la Felicidad". *Comentarios Psicológicos Sobre las Enseñanzas de Gurdjieff y Ouspenski* (Vol. 4, p. 192). Ed. Kier. Bs. Aires, 1972.
69. NICOLL, MAURICE. "Comentario Sobre el Sufrimiento". Op. cit. (Vol. 4, pág. 11).
70. NIETZSCHE, FEDERICO. *Así Hablaba Zaratustra*. Eds. Ibéricas. Madrid, 1964.
71. NIETZSCHE, FEDERICO. *El Ocaso de los Dioses*. Alianza Editorial, Madrid, 1978.
72. NIN, ANAÏS. *Diario II* (1934-1939). Ed. Bruguera. Barcelona, 1981.
73. NOVALIS. "Sobre el Poeta y la Poesía". *Escritos Escogidos*. Ed. Visor. Madrid, 1984.

74. NOVALIS. *Himnos a la Noche y Cantos Espirituales*. Ed. Assaudri. Córdoba, Argentina, 1965.
75. ORTEGA Y GASSET. "El Proyecto que es el Yo". *Obras Completas* (Vol. VII, p. 553). Ed. Revista de Occidente. Madrid, 1964.
76. ORTEGA Y GASSET. "Pidiendo un Goethe Desde Dentro". *Obras Completas*. (Vol. IV, p. 395). Ed. Revista de Occidente. Madrid, 1947.
77. ORTEGA Y GASSET. "Teoría de la Felicidad" (Ideas sobre Pío Baroja) *Obras Completas* (Tomo II, p. 79). Ed. Revista de Occidente. Madrid, 1947.
78. OTTO, RUDOLPH. *Lo Santo*. Ed. Revista de Occidente. Madrid, 1925.
79. PACHECO GÓMEZ, MÁXIMO. *Los Derechos Humanos*. Ed. Jurídica. Santiago, Chile, 1978.
80. PAPINI, GIOVANNI. *Historia de Cristo*. Obras (Vol. IV). Ed. Aguilar. Madrid, 1959.
81. PASCAL. *Pensamientos*. Ed. Zeus. Barcelona, 1970.
82. PERLS, FRITZ. *Sueños y Existencia*. Ed. Cuatro Vientos. Santiago, Chile, 1974.
83. PEÑA Y LILLO, SERGIO. *La Angustia: Antropología y Clínica*. Ed. Universitaria. Santiago, Chile, 1981.
84. PEÑA Y LILLO, SERGIO. "Definición Condicional del Síntoma Fóbico". *Acta. Psiquiatr. Amér. Lat.* 16, 261, 1970.
85. PEÑA Y LILLO, SERGIO. *Amor y Sexualidad*. Ed. Universitaria. Santiago, Chile, 1985.
86. PEÑA Y LILLO, SERGIO. "Envejecimiento, Deterioro y Demencia". *Eco Médico* (Año 3, N° 8), Santiago, Chile, junio, 1987.
87. PINCKAERS, SERVAIS. *En Busca de la Felicidad*. Ed. Palabra. Madrid, 1981.
88. PROUST, MARCEL. "Por el Camino de Swan", *En Busca del Tiempo Perdido*. Ed. Santiago Rueda, Bs. Aires, 1944.

89. ROCHÉ, ANDRÉ. "¿De dónde nacen mis actos ordinarios?". *Personalidad y Relaciones Humanas (P.R.H.); Una Técnica de Crecimiento Interior*: 1983 (Santiago, Chile, Obispo Donoso 5, Depto. 32. Teléfono: 2239634).
90. RODIS-LEWIS, G. *Platón*. Edaf, Ediciones. Madrid, 1977.
91. ROJAS, ENRIQUE. *Una Teoría de la Felicidad*. Ed. Dossat. Madrid, 1987 (3ª edición).
92. ROJAS, ENRIQUE. "El Escándalo del sufrimiento" *El Mercurio*, Santiago de Chile, 22 de marzo, 1987.
93. RUSSELL, BERTRAND. *La Conquista de la Felicidad*. Ed. Espasa-Calpe. Madrid, 1985.
94. SÁBATO, ERNESTO. *Prólogo a las Confecciones de Jacob Boehme*. Ed. Kier. Bs. Aires, 1971.
95. SARTRE, J. P. *El Ser y la Nada*. Ed. Iberoamericana. Bs. Aires. 1949.
96. SCHELER, MAX. *Esencia y Formas de la Simpatía*. Ed. Losada. Bs. Aires, 1943.
97. SCHELER, MAX. *El Saber y la Cultura*. Ed. Universitaria. Santiago de Chile, 1981.
98. SÉNECA. *Los Aforismos de Oro*. Ed. Adiax. Barcelona, 1981.
99. SÉNECA. *Sobre la Felicidad*. Alianza Eds. Madrid, 1980.
100. SÉNECA. *Cartas Morales a Lucio*, "De la Felicidad" (Vol. 2; libro 12). Ed. Iberia. Barcelona, 1955.
101. SINGER, JUNE. *Energías del Amor*. Ed. Kairós. Barcelona, 1987.
102. TEILHARD DE CHARDIN. *La Activación de la Energía*. Taurus, Eds. Madrid, 1965.
103. TEILHARD DE CHARDIN. *El Miedo Divino*. Taurus Eds. España, 1967.
104. TODOROV TZVETAN. *Frágil Felicidad: Un ensayo sobre Rousseau*. Ed. Gedisa. Barcelona, 1987.

105. UNAMUNO. *Del Sentimiento Trágico de la Vida*. Ed. Espasa-Calpe. Madrid, 1976.
106. URS VON BALTHASAR, HANS. *La Verdad es Sinfonía*. Ed. Encuentro. Madrid, 1979.
107. VALVERDE, JOSÉ MARÍA. *La Literatura*. Montesinos Eds. Barcelona, 1982.
108. VAN DER MEER, PIETER. *La Verdad os hará Libres*. Ed. C. Lohlé. Bs. Aires, 1969.
109. VAN DUNSEN, WILSON. *La Profundidad Natural en el Hombre*. "El Misterio de la Experiencia Ordinaria" (Cap. II). Ed. Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 1977.
110. VARGAS LLOSA, MARIO. *Entre Sartre y Camus*. Ed. Huracán. Puerto Rico, 1981.
111. WAGNER, RICHARD. *Parsifal*. Ed. Ricordi Americana, Bs. Aires, 1951.
112. WAGNER, RICHARD. *El Anillo del Nibelungo* (Vol. 1). Ed. Ricordi America. Bs. Aires, 1947.
113. WAGNER, RICHARD. *Lobengrin*. Ed. Ricordi. Bs. Aires, 1951.

El temor y la felicidad

Sergio Peña y Lillo

En este libro se contraponen el miedo y la felicidad como experiencias polares y complementarias de la afectividad del hombre, y se analizan las principales *actitudes psicológicas erróneas* que son responsables de la mayoría de los temores y de la habitual desdicha humana. En el texto su postula que la felicidad es el *estado natural del psiquismo humano* y la condición más radical de su normalidad. Se propone, además, un camino para alcanzar la dicha: el del *vencimiento del miedo*. Es un libro escrito para personas sanas que buscan una mayor plenitud de su existencia.

Sergio Peña y Lillo es médico psiquiatra, profesor de Psiquiatría en la Universidad de Chile, y autor de varios ensayos; entre los que destacan *La angustia*, *Amor y sexualidad*, *En el corazón de Cristo* y *Hacia una psicología del Quijote*.

ISBN 978-956-11-1994-9



9 789561 119949