

¿Ha sido posible vivir una vida placentera y serena en la modernidad y posmodernidad?

W. R. Daros
UAP

RESUMEN: Se analiza el concepto de vida placentera y de vida serena y luego la concepción de la vida placentera en cuanto vida alegre según Schopenhauer y Kant. Después se explicitan las características sociológicas de la modernidad en relación con la vida serena y placentera y la secularización del ascetismo. Se considera el paso del individualismo 'limitado' al individualismo 'total', símbolo de la segunda revolución individualista. Se hacen finalmente consideraciones acerca de la vida placentera y la vida feliz: la felicidad y la vida placentera, en buena parte, se nos dan y las gozamos; la vida serena la logramos y la mantenemos no obstante los momentos de placer o de dolor. Esta vida serena es un logro de la educación personal, válido para cualquier época.

Palabras clave: vida placentera – vida serena – modernidad – posmodernidad - felicidad

SUMMARY: The concept of life pleasant and serene life and then the conception of life as cheerful pleasant life as Schopenhauer and Kant is analyzed. The sociological characteristics of modernity after explicit regarding the serene and pleasant life of asceticism and secularization. After the passage of 'limited' to 'all' individualism, symbol of individualism second individualistic revolution is considered. Finally considerations about the pleasant life and a happy life are made. Happiness and pleasant life, largely, we are given and we enjoy; but we keep the serene life nevertheless the moments of pleasure or pain. This serene life is an achievement of personal education, valid for any time.

Keywords: pleasant life - serene life - modernity - postmodernity - happiness

1.- El vivir implica, en sí mismo, un cierto grado de placer; de lo contrario, los suicidios serían masivos; pero los seres humanos, al vivir, producimos una gran variedad de formas de vida.

El concepto de vida placentera conlleva e implica entonces un cierto grado de placer; pero el concepto de serenidad, sin oponerse contradictoriamente al placer o al dolor, se opone contrariamente al de turbulencia, de sobresalto, a la falta de dominio ante las circunstancias adversas y desquiciantes.

No obstante, el deseo innato de vivir que es embrionariamente placentero, una gran parte de la humanidad no logra vivir serenamente, acuciada por el hambre y por necesidades básicas insatisfechas. Porque el vivir humano es siempre un con-vivir, un vivir socializado.

Los seres humanos son quizás los únicos que no solo tienen problemas externos para vivir, sino que además se generan problemas internos al querer realizar sus proyectos de vida.

Ya Thomas Hobbes, en el inicio de la modernidad, sostenía que el hombre es esencialmente un continuo deseo de búsqueda de poder tras poder.

"Sitúo en primer lugar, como inclinación general de toda la humanidad, *el deseo perpetuo e insaciable de poder tras poder*, que solo cesa con la muerte... El hombre no puede asegurarse el poder y los medios para vivir bien que actualmente tiene sin la adquisición de más"¹.

¹ HOBBS, Th. *Leviatán*. (Madrid: Nacional, 1980) 199.

Mas la vida placentera no es sin más una vida serena. Ésta parece requerir una vida vivida sensatamente, con cierta armonía entre el pasado el presente y la perspectiva del futuro. La vida placentera, por su parte, locamente vivida (como afirmaba Nietzsche) se instala en el presente desequilibrada, ardorosa, intensa y desenfrenadamente, lo que suele llevar a tener una vida corta y un final doloroso o violento con su entorno. Por ello una vida serena suele ser una vida sensatamente vivida, que combina la inteligencia con el corazón y con la voluntad libre en su entorno social.

La vida serena suele ser una vida contenta, contenida por el sujeto, de modo que éste no es desbordado por las apetencias, con deseos que superan lo que ya tiene.

El motivo que hace perder frecuentemente la serenidad a los seres humanos es el temor a lo desconocido, en particular, al fin de la vida individual o colectiva. En este sentido, A. Camus afirmaba: Camus afirmó: “No hay más que un problema filosófico verdaderamente serio: el suicidio. Juzgar si la vida vale o no vale la pena vivirla es responder a la pregunta fundamental de la filosofía”².

La vida placentera es una vida alegre según Schopenhauer

2.- De los muchos autores, filósofos de la modernidad, Schopenhauer ha sido uno que intentó superar el frenesí de la modernidad occidental, centrada en la adquisición de poder, riquezas, consumo y placeres mundanos. Según él, para lograr llevar una vida serena se requería tomar distancia del ese mundo.

Ni siquiera el suicidio es un argumento válido contra la vida que es esencialmente placentera. El suicida quiere la vida y sólo se halla descontento de las condiciones en las cuales se encuentra. Por eso, al destruir el fenómeno individual, no renuncia en modo alguno a la voluntad de vivir, sino tan sólo a esa forma de vida insoportable para el suicida. Él quiere la vida, quiere una existencia y una afirmación sin trabas del cuerpo, pero el entrelazamiento de las circunstancias no se lo permite y ello le origina un enorme sufrimiento”³.

Para Schopenhauer, lo que más contribuye directamente a nuestra serenidad y felicidad es un humor jovial, porque esta buena cualidad encuentra inmediatamente su recompensa en sí misma⁴.

En efecto, el que es alegre tiene, en sí mismo, siempre motivo para serlo. Según Schopenhauer, nada puede reemplazar a todos los demás bienes tan completamente como esta cualidad, mientras que ella misma no puede reemplazarse por nada. Que un hombre sea joven, hermoso, rico, y considerado, para poder juzgar su felicidad la cuestión sería saber si, además es alegre; en cambio, si es alegre, entonces poco importa que sea joven o viejo, bien formado o contrahecho, pobre o rico: es feliz.

Debemos abrir puertas y ventanas a la alegría, siempre que se presente, porque nunca llega a destiempo. No se debe tener miedo de que ella nos aparte de meditaciones serias o de graves preocupaciones; y sin embargo, es muy incierto que ellas puedan mejorar nuestra si-

² Camus, A. *El mito de Sísifo*. (Madrid: Alianza, 1996) 9.

³ Schopenhauer, A. *Die Welt als Wille und Vorstellung I. Sämtliche Werke*. Tomo I. (Stuttgart / Frankfurt: Suhrkamp Taschenbuch Verlag, 1986), Tomo I, § 69, p. 541.

⁴ Curiosamente, San Juan Bosco, educador y fundador de los salesianos, le decía a Domingo Savio que, según él, la santidad consistía en estar siempre alegre. El estado de alegría implica un ánimo capaz de superar las estrecheces de todas las dificultades que nos presenta la vida. Esto solo es posible en un hombre libre de las urgencias mundanas.

tuación, al paso que la alegría es un beneficio inmediato. Ella sola es, por decirlo así, el dinero contante y sonante de la felicidad.

Es cierto que nada contribuye menos a la alegría que la riqueza, y nada contribuye más que la salud; en las clases inferiores, entre los trabajadores de la tierra, se observan los rostros alegres y contentos; en los ricos y grandes dominan las figuras melancólicas⁵.

3.- Arturo Schopenhauer fue quizás el primero que rescató, para Occidente, algunas ideas de budistas, anteriores, por seiscientos años, a las concepciones cristianas.

Si bien las tradiciones budistas no constituyen un bloque conceptual unitario y dogmático, se pueden rastrear algunas orientaciones comunes a estas tradiciones. En este contexto, la cercanía del final de la vida -siempre posible para todos, sean jóvenes o ancianos- nos proporciona la importancia para pensar en una vida placentera.

¿Cómo debemos vivir? Es muy simple, comportándonos de una manera responsable. Esto será muy bueno y positivo para todos: para ti mismo y para los demás. Cuida tus pensamientos, porque luego se convertirán en palabras. Cuida tus palabras, porque luego se convertirán en acciones, después en hábitos y costumbres y, finalmente, labrarán tu carácter, tu forma de vida, tu estilo de vida. Piensa, en consecuencia, con serenidad, si deseas vivir placenteramente tu vida.

4.- Es conveniente tener una actitud positiva y compasiva ante la vida propia y ajena; ser siempre conscientes de la fugacidad de la vida y tener una actitud amorosa hacia todos los seres vivientes en esta existencia transitoria, para lograr ser libres de temor ante lo inevitable.

En fin, "para el que sabe ver, todo es transitorio; para el que sabe amar, todo es perdurable"⁶. La idea de que todo es dolor resulta ser exagerada. Nos puede tocar vivir la vida de diversas maneras en diversos tiempos; pero la vida puede ser también vivida en forma serena y placentera, dejando para los que así lo desean, elucubrar acerca de lo que será el final de esta vida y de la posibilidad de otra vida reencarnarle o no. Cada cosa a su tiempo. Experimentemos placenteramente la vida, en el presente, mientras vivimos, estando siempre dispuestos a aprender y vivir lo nuevo en el futuro.

Hoy hasta los físicos proponen la teoría de otros posibles universos: no habría un universo, sino multiversos⁷. Y, sin embargo, cada vez se aleja más la idea generalizada de que el hombre es el rey de la creación, algo importante en el universo.

Quien vive placenteramente su vida no necesita ser salvado ni liberado de nada; porque es alegremente autónomo, dentro de los límites de lo que sabe. Esto requiere una sana humildad que reconoce los límites que suelen tener los humanos cuando se valoran a sí mismo, a fin de caer un flagrante narcisismo o en el desprecio incluso de sí mismo.

“ No hay derecho ninguno ni a la existencia, ni al trabajo, ni a la felicidad: el destino del hombre no se distingue del destino del más vil gusano ”⁸.

⁵ Cfr. Schopenhauer, A. *Parerga y Paralipómena*. Consultada el 25/03/2015. Disponible en: <http://www.schopenhauer-web.org/citas.html>

⁶ Cfr. *Budismo Tibetano*. Consultada el 12/05/2015. <http://www.tantrayana.blogspot.com.ar/>

⁷ El universo no está solo, sino que podría estar rodeado de un sinnúmero de otros universos formando un enorme 'multiverso', han concluido los científicos al estudiar las imágenes proporcionadas por el sofisticado telescopio Planck. Texto completo consultado el 15/05/2015 en: <http://actualidad.rt.com/ciencias/view/94952-universo-multiverso-plank-mapa-anomalia>

⁸ Friedrich Nietzsche. *Voluntad de Poder*. (Madrid: EDAF, 2000). Aforismo 753.

5.- Una mañana, afirma Graván Pérez, mientras arreglaba un poco el jardín de mi casa, me topé con un gusano de tierra. Lo arrastré descuidadamente con el cepillo varias veces, hasta que en un momento dado me llamó la atención el arrebato con el que se resistía a morir. Esa vehemencia puede no parecer tan sorprendente a primera vista, ya que es algo que vemos a diario en cada uno de los seres vivos del planeta, pero fue, de hecho, la observación capital que llevó a Schopenhauer a filosofar sobre la posible existencia de una voluntad trascendente cuya representación residiría en cada uno de los individuos del mundo⁹.

Una Voluntad que, por otra parte, pensó como irracional, pura espontaneidad que no perseguiría nada en concreto, salvo satisfacer, mediante sus diversas representaciones en el mundo un ciego deseo por el ser y existir. Ese sería, pues, el origen del fervor existencial que esa mañana observé en el gusano; algo así como el reflejo de una supuesta esencia trascendente y compartida por todos los seres vivos (y no vivos) del mundo.

Ahora bien, ¿por qué propuso el Schopenhauer que esta hipotética esencia común era irracional? Pues por simple y llana observación. Ya fuera buscando en los hechos externos del mundo, o mediante la introspección en su propia persona, Schopenhauer no consiguió distinguir una finalidad racional para los actos naturales más allá de la ciega y vehemente lucha por el ser, y por satisfacer los designios del ser.

En el caso introspectivo del hombre, por ejemplo, el filósofo argumentó que es evidente que todos sabemos lo que queremos, y también que todos luchamos sin dudar por eso que queremos pero, sorprendentemente, nadie parece saber por qué queremos precisamente lo que queremos, ni tampoco parece que haya ninguna finalidad racional esencial detrás de esos imperiosos deseos que de continuo necesitamos saciar.

No, concluyó Schopenhauer, haciendo una hipótesis metafísica. Si finalmente todos los seres vivos poseen una Voluntad común de la que son reflejo en el mundo, dicha causa compartida no podía ser racional, puesto que no observaba racionalidad alguna en los designios de ningún fenómeno del mundo. Por mucho que experimentaba, siempre todo se reducía a la misma vehemente inquietud por el ser y el permanecer siendo; lo que le llevó a postular que esa debía ser también la propiedad esencial del ente trascendente que los engendraba: sin duda, la Voluntad sólo podía consistir en un puro acto de querer ser, por el mero hecho de ser.

6.- Muchos podréis pensar que todo está muy bien, pero que sólo es aceptable para el filósofo del siglo XIX, época en la que no se conocía gran parte de los avances científicos del siglo XX; pero eso no es cierto. En realidad, la ciencia no ha avanzado un sólo paso más allá en la resolución de la pregunta con la que abro esta entrada: ¿por qué el gusano de mi jardín se resistió con tanto furor a desaparecer de la existencia?

Hoy, en la posmodernidad, se tiende a explicar lo metafísico con un recurso a la psicología individual y social. Se interpreta, entonces, esa pulsión vital como el resultado de una adicción a la vida: toda vida es placentera y la repetición de esa satisfacción genera una adicción, una necesidad ciega de prolongar la satisfacción o esperanza de vivir y seguir viviendo. Se instala entonces *la adicción a vivir eternamente* y en forma personal, narcisista; y se la racionaliza metafísicamente de modo que no hay hecho físico posible (como el hecho del fin de vida de numerosos vivientes) capaz de destruirla. La pulsión hacia la vida aparece como ciega, trascendente e inmortal.

⁹ Graván Pérez, Samuel. "Sobre la voluntad del gusano y la vida trascendente". Consultado el 12/05/2015. Disponible en: http://www.tendencias21.net/Sobre-la-voluntad-del-gusano-y-la-voluntad-trascendente_a41040.html

¿Era posible la vida placentera en la Modernidad?

7.- Sin referirnos ahora a un filósofo en particular, sino más bien, a la tónica intelectual generada en la Edad Moderna, cabe preguntarnos si fue posible concebir la vida humana como placentera, para la mayoría de los hombres de esa época.

El hombre moderno ha aspirado a ser un sujeto libre y normativo, esto es, alguien que se sujeta a sí mismo en el ejercicio de la libertad, aceptando que ésta requiere normas que los hombres mismos, al decidir convivir deben generar y aceptar.

Si bien las sociedades modernas, en su gran mayoría, han nacido bajo el signo de las luchas, guerras y explotación de los débiles y esclavos; no obstante, ellas trataron de adquirir un sentido humano, cuando aceptaron que debía realizarse un pacto o contrato social, a fin de evitar que el hombre fuese un lobo para el hombre (Th. Hobbes); o, dada la debilidad humana en las relaciones sociales urgía establecer un sistema de justicia o compensaciones con aplicación igualitaria de las leyes (J. Locke); o bien, tendiendo a evitar el engaño de los ricos para con los pobres que vendían su libertad para tener seguridad urgía realizar un contrato social de convivencia (J. J. Rousseau).

Los sistemas de esclavitud y tortura vigentes en gran parte de la modernidad hacen parecer utópica la idea de serenidad en las clases sociales bajas. Pero aun las clases altas se hallaban en constante peligro de perder sus amistades y relaciones con los poderosos, haciendo peligrar sus situaciones económicas y sociales. La competencia entre los poderosos tampoco dada mucha posibilidad para una vida serena. Quizás ésta podía hallarse en los monasterios, de origen medieval, donde las personas que ingresaban en ellos renunciaban a tener diferencias no sólo políticas y sociales, sino también acerca de las vestiduras y alimentos.

La serenidad parecía posible solo si se renunciaba al consumo de lo innecesario; pero la modernidad ha sido precisamente la propulsora de ese consumo innecesario, motor del comercio y de las ganancias, motor de la insatisfacción con lo que se tiene y generadora de una adicción al tener más.

8.- Teóricamente, según I. Kant, la vida serenamente vivida requiere el cultivo de ciertas virtudes o fuerzas morales. El hombre libre se da a sí mismo -en el uso de su libertad- leyes o normas de conducta que emanan directamente de su voluntad racional¹⁰. La voluntad se manda a sí misma y, por eso, es libre y autónoma: es una voluntad política, de gobierno ante todo de sí. El yo interviene libremente en el orden práctico mediante su capacidad legisladora y puede establecer libremente pactos de convivencia con criterios racionales y sustraerse a una adicción al consumo externamente generada, seductora y esclavizante.

La política es fruto de la libertad de un yo que puede organizar el mundo; la autonomía práctica es el rasgo más destacado del hombre. La espontaneidad autolegisladora de todo sujeto lleva a que toda forma de derecho sea entendida como una limitación impuesta a la libertad de cada uno. Según afirma Kant, en *Teoría y Práctica*, las leyes externas, las que emanan del

¹⁰ Seguimos en este punto el trabajo de Sánchez Elena. *Kant y Bakunin*. Consultado 05/12/2014. Disponible en http://www.acracia.org/Acracia/Kant_y_Bakunin.html

Estado civil, considerado simplemente como Estado jurídico, se fundan en los siguientes principios a priori¹¹:

1. La libertad de cada miembro de la sociedad, en cuanto hombre.
2. La igualdad de éste con cualquier otro, en cuanto súbdito.
3. La independencia de cada miembro de una comunidad, en cuanto ciudadano.

Acorde con el principio de la *libertad*, es lícito que cada uno busque su felicidad por el camino que mejor le parezca, siempre y cuando no cause perjuicio a la libertad de los demás.

Atento al principio de *igualdad* en el trato social, como todo derecho, consiste meramente en limitar el ejercicio de la libertad, sin que ningún hombre deje de ser dueño de sí mismo. Todo hombre está sometido a las leyes, lo mismo que todos los demás miembros de una comunidad (sólo hay una excepción: la del jefe del Estado absolutista).

Según el principio de *independencia*, todo miembro de la comunidad libre es también colegislador. Una ley pública que determina para todos lo que debe estar permitido o prohibido es el resultado del acto de una voluntad pública, la voluntad del pueblo entero, ya que todos deciden sobre todos y, en consecuencia, cada uno sobre sí mismo. Por eso, ninguna voluntad particular puede ser legisladora para una comunidad. Una vida social placenteramente vivida, requiere de una conducta libre y moral en relación con los demás, respetuosa de los deberes y derechos.

9.- Estos principios (libertad, igualdad e independencia o autodeterminación) no son las leyes que dictaría un Estado ya constituido, histórica y empíricamente determinado, sino más bien las únicas leyes con arreglo a las cuales es posible el establecimiento de un Estado que se guíe o que esté en conformidad con los principios racionales puros.

Este individuo legislador que se da normas de conducta es previo a la sociedad; es, de hecho, su condición de posibilidad. Esto es así porque la piedra angular sobre la que se sustenta toda la moralidad kantiana es el hecho de la libertad. El yo autónomo se da normas de acción mediante el uso de la razón práctica en el ejercicio de su libertad racional. Lo que ha estado motivando esa autonomía de los imperativos es la apelación de la libertad como fundamento de la moralidad y de la política, la puesta en escena de la persona como valor supremo, la afirmación de la autonomía de la voluntad como voluntad libre en la búsqueda de una vida placenteramente vivida.

En efecto, Kant en *La Paz Perpetua*¹² sostiene que cuando los hombres se atienen definitivamente a la razón y a su autonomía (la cual exige el respeto a la libertad de todos los demás hombres), entonces construirán una sociedad política en la paz y en el respeto recíproco de la libertad.

10.- Desde una perspectiva kantiana, la ética individual es el punto de apoyo de la construcción política y la base para una vida socialmente placentera, en la que se tiende a evitar lo absurdo de las guerras y del uso irracional de la fuerza física.

La ley moral que todo sujeto autónomo se da en el uso de su racionalidad práctica es la razón del conocer -que fundamenta el uso racional de la libertad-, la cual conduce a la razón de ser de la libertad.

¹¹ Kant, I. *Teoría y praxis*. Consultado el 23/06/2014. Disponible en: http://www.vitalibros.cl/catalogo_web/colecciones/100/190/193/teoriaypraxis.pdf (p. 9).

¹² Kant, I. *La paz perpetua*. (México: Espasa Calpe, 1972) 45.

La libertad o razón práctica se justifican en la autonomía o autodeterminación¹³ que poseen los seres humanos. La universalidad de los preceptos se fundamenta en la razón teórica que manifiesta la racionalidad de los mismos para todos los seres humanos

La razón, tan exaltada en la Modernidad, es la que hace posible que los hombres se emancipen y que se realice una transformación moral en los individuos a través de una ilustración creciente, la cual se refleja en la construcción progresiva, consciente y libre de una sociedad justa y pacífica, de una sociedad según los principios de la libertad y de la razón.

Digamos, pues, que una *vida placentera* requiere, en la Modernidad, una vida social donde la educación haga posible la comprensión del uso de la razón y la exclusión de las contradicciones en las ideas y en las conductas.

El logro de tener una vida placentera no es un don, sino una conquista individual y social, de personas capaces de tener dominio de sí mismas sobre sí mismas, para no ser seducida por apetencias irracionales.

11.- Resulta ser que -como ya lo mencionaba José Ortega y Gasset- la vida humana no se basa en *una razón pura* (esto es, sin influencias de los sentimientos y pasiones): la vida humana se guía por una *razón vital*, por una razón que se va construyendo en la vida misma como una herramienta para la sobrevivencia.

¿Cómo es posible ser libres y, a la vez, vivir en paz?, ¿por qué nuestras acciones nacidas de la espontaneidad subjetiva e individual no acaban y destruyen todo nexo social? En la medida en que los seres humanos comienzan a usar la razón y advertir las relaciones que se generan entre las acciones, y las consecuencias que de ellas se derivan, los individuos, encerrados en sus acciones, advierten la importancia de la convivencia social a través de la solidaridad y el apoyo mutuo. Fuera de la sociedad no existe la conciencia de la libertad, por lo que es absurdo pensar en la libertad de un individuo aislado. El hombre es un “animal político” en el sentido clásico del término porque es un animal que tiene palabra y nace y vive normalmente relacionado con los demás en un grupo o *polis*.

Optar por una sociedad solidaria es la expresión de la voluntad teleológica que guía el camino hacia lo humanamente habitable. La cohesión social está en el interior de cada hombre; es inmanente; por naturaleza tendemos a ayudarnos, aunque a veces, cuando no lo conseguimos, tendemos a destruirnos. Entonces la sociedad aparece como la lucha de todos contra todos.

12.- ¿Por qué vivimos en sociedad? Porque el fundamento de la organización social está diseminado en cada uno; no está en un Estado o forma exterior de organización (al modo hegeliano); sino que cada uno es uno de los fragmentos aglutinadores. Se funden así la esfera pública y la privada mediante la solidaridad y el apoyo mutuo que se sostiene en el primado de la libertad subjetiva sobre la comunidad estatal.

Si bien, se rechaza el carácter abstracto y formalista de la ética kantiana dado que cada hombre ha de unirse a los demás en un reino de agentes morales libres y responsables materialmente de sus actos, la sociedad es, en consecuencia, un complicado sistema de cooperación para que cada uno alcance sus fines transindividuales, porque desde que nacemos somos

¹³ Cfr. Daros, W. R. “La persona humana en la filosofía de A. Rosmini y la cuestión de la autonomía personal”, en *Estudios Filosóficos* (Valladolid - España), 1996, n. 128, p. 75-126. DAROS, W. R. “¿Autodeterminación o Autonomía? Antonio Rosmini-Hans Aebli” en *Proyecto CSE*. (Buenos Aires, 1996), n. 23: 51-73.

ya seres sociales. Cada hombre en tanto que es libre actúa espontáneamente mediante la búsqueda de fines y metas individuales que tienen y deberían ser fines solidarios ya que son a la vez fines humanos, esto es, metas anteriores a un pacto sociopolítico explícito. El fundamento de la existencia de estos fines y metas colectivos está insertado en cada uno: en todas y cada una de nuestras espontáneas y libres decisiones. Esto es una reivindicación del discurso ético antes que -y en lugar del discurso político- una reivindicación de la primacía de los individuos frente a las organizaciones estatales.

13.- Pero tras el ideal de la libertad, no se oculta que la modernidad ha sido -y lo sigue siendo- la edad del ansia de poder y de ganancia sin límites.

El capital requiere que el stock siga creciendo. Esto, a su vez, exige obtener más y pagar menos en la proporción de costos y beneficios.

Entrada la sociedad en la Era del Capitalismo, las personas quedan sumidas en el engranaje de la producción, para el dueño del capital. El obrero sólo tiene para vender su fuerza de trabajo en el ámbito de una competencia desleal. Por ello, en la medida en que los obreros envejecen poco importa al dueño del capital: los viejos deben ser sustituidos por individuos robustos, ágiles, productivos que, a su vez, serán descartados con el pasar del tiempo.

El obrero, en esta competencia, no tiene manera de ganar y ahorrar para lograr una vejez placentera. No se trata de la mala voluntad subjetiva del poseedor del capital, o de la falta de la buena voluntad de ahorro del obrero. Es el sistema mismo de capitalización el que, por su mismo mecanismo de funcionamiento, pone en primer plano el valor del dinero creciente, sobre las personas.

14.- El capitalismo requería, pues, una *secularización del ascetismo* protestante (que guardase la importancia del trabajo y del esfuerzo, pero prescindiendo -en la práctica- de Dios y adecuándose a este mundo) y esto se fue dando lentamente¹⁴.

“La creación de una ética capitalista fue obra -no deliberada- del ascetismo intramundano del protestantismo, que empujó a la vida de los negocios a los elementos más piadosos y más rigoristas, que buscaban el éxito en los negocios como fruto de una conducta racional de vida... Sobre todo, el calvinismo destruyó en general las formas tradicionales de la *caritas*. Lo primero que eliminó fue la limosna sin orden ni concierto... La atención a los pobres se organiza con miras a asustar a los haraganes”¹⁵.

Algunas *consecuencias de esta nueva ascesis laica*, en el clima del surgimiento del capitalismo, fueron:

- La religiosidad se volvió ascético-racional.
- Se apreció la *especialización y profesionalización* de los trabajos; se requirió mayor destreza, por lo que aumentó tanto cualitativa como cuantitativamente el provecho del bien general.
- Se consideró que la *profesión no fija* (el vagabundeo) llevaba al *ocio* en el trabajo y al desorden en la vida.
- El trabajador que era *profesional* tenía un orden en su trabajo; realizaba un ejercicio virtuoso y obtenía una comprobación del estado de gracia a través de la honradez, cuidado y método.

¹⁴ Cfr. DAROS, W. R. *Protestantismo, capitalismo y sociedad moderna*. (Rosario: UCEL, 2005) 68.

¹⁵ WEBER, Max. *Economía y sociedad*. (México: FCE, 1977), Vol. I, 460, 461.

- Las personas *no debían conformarse*, como pensaba Lutero, con lo que "disponga Dios" (con la suerte que nos toque). Si no que debían *cambiar* de trabajo si ello resultaba más grato (útil) según criterios éticos, si producía más bienes para la colectividad y era de provecho para el individuo. No se trataba de una *lucha* contra el lucro racional, sino *contra el uso irracional de las riquezas*. De este modo, si Dios otorga la oportunidad de un lucro en el ámbito laboral, lo hace por un fin y hay que aprovecharlo.
- La riqueza es ilícita solo cuando supone un goce inmediato, irracional y una despreocupación.
- Respecto de la producción de bienes, el nuevo ascetismo intramundano luchó *contra la sed de bienes* instintivos, contra la deslealtad y el consumo de lo logrado sin que se volviese a invertir. No se debía gastar inútilmente, si no invertir en *finés productivos*. Es así como se forma un capital como consecuencia de la acción ascética del ahorro.
- El empresario burgués ascético moderno comenzó a pensar que podría guiarse por *intereses de lucro* y considerarlo un estado de gracia bendecido por *Dios*. Siempre debía moverse dentro de los límites de la corrección normal, con una conducta *ética intachable*, por lo que nunca podía hacer un uso inconveniente de las riquezas: ni malgastarlas ni dejar de invertir las. En esto, las nuevas generaciones de comerciantes modernos se diferenciaron de la clase rica, ociosa y vilipendiadora del Medioevo.
- El nuevo empresario requería trabajadores sobrios, de gran resistencia y lealtad profesional.
- Cada uno debía vivir de su trabajo y si existía inicialmente una *repartición desigual* de bienes, ello era obra de la *providencia* divina.
- Respecto de la "*productividad*" de los salarios bajos, opinaban que la *pobreza* movía a la gente a *trabajar*. Mas trabajar no significa solamente producir, sino vivir junto a otros, cooperar y, cuando se deja el trabajo, se dejan amistades, lazos afectivos y cooperativos, reconocimiento por parte de los otros, que son esenciales para una vida psicológicamente placentera. De hecho, las personas más empeñadas con la empresa en la que trabajan, sin tomar una distancia crítica para con ella, son las que más sufren con el abandono después de la jubilación.
- De todas estas actitudes de vida se concluye que se fue dejando la raíz religiosa en la concepción del trabajo y éste fue siendo concebido en *sentido utilitarista* y en función del lucro.
- En el trajín de vidas de personas pobres, acosadas por la ignorancia y el temor a lo desconocido, poco lugar podía tener una vida placentera en la ancianidad.

15.- El mensaje religioso, como sucede frecuentemente, fue una buena excusa para que los hombres siguiesen sus propios intereses particulares, a la sombra de grandes ideales altruistas e incumplidos. Se utilizó a la conciencia para someterla a los intereses privados. Al trabajador tradicional no le importaba ganar menos con tal de no trabajar más. El incentivo, por ejemplo, del trabajo a destajo, no surtiría efecto si no se acompañara de ideas éticas, donde el trabajador -mediante el trabajo y evitando el ocio- se probaba primero, ante Dios y luego ante sí mismo, y ante su comunidad y familia. El trabajador pobre y desposeído, el débil, la viuda y el huérfano, quedaron solos, a merced de algún remordimiento de conciencia de los ricos poseedores. La vida placentera en la ancianidad quedó, para la mayoría, en la utopía. Esto, no quita, por cierto, que ha habido -y que hay- numerosas personas que han dedicado desinteresadamente sus vidas a mejorar la vida de los demás.

¿Es posible la vida placentera en la posmodernidad?

16.- Las personas van constituyendo las prácticas sociales de su tiempo histórico; y generan los discursos que circulan dando cuenta de esas prácticas y coadyuvando a constituirlos¹⁶.

Nuestras prácticas están actualmente dominadas por tecnologías sofisticadas y, en general, recientes. En cambio, nuestros discursos son herencias de prácticas ya perimidas o, al menos, cuestionadas. El choque entre las nuevas tecnologías y los léxicos heredados han producido una fragmentación en los procesos de constitución de los sujetos y, por lo tanto, de identificación de nosotros mismos. Somos sujetos fragmentados o multifrénicos, lo cual no necesariamente provoca una situación alarmante, ya que del caos puede surgir el orden o, mejor dicho, un nuevo orden.

17.- La posmodernidad se da a partir de la modernidad. La misma modernidad engendró en su seno elementos que cuestionaban la preeminencia de la razón. El romanticismo ha hecho valer los derechos de nuestra emotividad.

La emotividad, la necesidad de un reconocimiento de los demás, generalmente presente en la amistad, nos hace salir de nosotros mismos. El mismo egoísmo primario se limita a sí mismo y se vuelve, en parte, altruismo en pequeños grupos y serenidad ante el a veces lento terminarse de la vida. En efecto, no existe la muerte, sino el terminarse de la vida, que ya se expresa en las crecientes limitaciones que aporta la ancianidad. Como un fruto maduro, que cae por su propio peso, nos vamos resignando -resignificando- ante la vida que termina; y terminará placenteramente si nos damos cuenta de este declinar, sin esperar ya nada de los que nos rodean, minimizando los desdenes que la ancianidad genera.

Por otra parte, el desarrollo de la técnica fue dejando en nosotros la impronta moderna en nuestra autoidentificación como seres organizados racionalmente; pero la posmodernidad diluye los límites y guarda los *selfie* que luego nadie vuelve a mirar. Nos hicimos electrodependientes.

Los cambios tecnológicos a lo largo del siglo han producido una alteración radical en nuestra forma de revelarnos a los demás y han cambiado la experiencia cotidiana de nosotros mismos. Con frecuencia las verdades se construyen socialmente, por repetición de imágenes. En función de ello, las nociones de “verdadero” e incluso de “bueno” dependen de los dispositivos de poder que logran imponer socialmente sus propias creencias generando corrientes de opinión y -obviamente- de adhesión. Sin embargo, el cimbronazo social producido, entre otras cosas, por las nuevas tecnologías ha fragmentado o pulverizado los núcleos duros de ideas regulativas y rectoras de nuestros valores y conductas, haciendo caer algunas ideologías e implantando otras.

18.- La posmodernidad es la cultura de la estética, de la imagen, de lo superficial, de lo inmediato. Es la cultura que valora por encima de todo lo subjetivo y lo pequeño y, por lo tanto, no gusta de lo objetivo y de los grandes ideales y relatos. La posmodernidad seduce con la tecnología, domina mediante un placer que parece irresistible, personal. Nadie puede dejar el placer de las pantallas: cine, televisión, teléfonos móviles y personales. La seducción produce adicción. La adicción esclaviza dulcemente, a tal punto que nadie se siente esclavo de lo que le da placer. Los jóvenes de hoy se sienten más libres que nunca, pero no pueden dejar de

¹⁶ Tenemos presente en este punto el trabajo de Esther Díaz *Posmodernidad y vida cotidiana*. Consultado el 25/07/14, disponible en: <http://www.estherdiaz.com.ar/textos/posmodernidad.htm>

manipular u olvidar el celular o teléfono móvil que entretiene, ofreciendo gratuitamente música, comunicación e imagen.

En la posmodernidad, todo vale y todo tiene su sitio. Así, el posmoderno que se siente sometido a una avalancha de informaciones y estímulos difíciles de estructurar, hace de la necesidad virtud y opta por un vagabundear incierto de unas ideas a otras. No se aferra a nada, no tiene certezas absolutas, nada le sorprende y sus opciones son susceptibles de modificaciones rápidas. En las relaciones personales renuncia a los compromisos profundos, su meta es ser independiente afectivamente, no sentirse vulnerable¹⁷.

19.- Se va dando consenso a una nueva forma mayoritaria de comportarse, signada no ya por la tiranía de los detalles; sino por un mínimo de coacciones y el máximo de elecciones privadas posibles, con el mínimo de austeridad, con un máximo de deseo de amistad, con la menor represión y la mayor comprensión ante las conductas personales.

El individuo sigue relacionado con la sociedad; no puede ser persona sino en relación a ella; pero cambia el sentido de esta relación: se ha roto la uniformidad en las conductas, valores y culturas. Se psicologizan las modalidades de la socialización.

Ya no importan los grandes relatos: el relato marxista, el relato del iluminismo, el relato capitalista. Los grandes relatos se agotan. Hoy se desea a penas un pequeño relato, un cuento breve, casi una fábula de Esopo.

En este contexto, la vida placenteramente vivida es posible, pero no se debe ser soberbio y pretender demasiado. Y de esta manera volvemos a Sócrates: ser rico es saber poner límites a nuestros pensamientos y deseos; es prepararse para aceptar placenteramente nuestras limitaciones, aun las más queridas.

¿No será ésta una nueva estrategia narcótica para ocultar los hilos que teje la historia?

20.- Desde el punto de vista educativo, se abandona la educación moderna entendida como autoritaria y mecánica, disciplinadora a través de la ciencia y las exigencias sociales; y se tiende a un régimen homeopático (de imitación por contagio suave) y cibernético (de tecnología usada sin esfuerzo por entenderla). El proceso educativo si existe debe ser un suave juego, pues nadie cree en prepararse para el futuro (como en la propuesta moderna aún vigente en la retórica de los políticos). Como afirma Lipovetsky, "La gente quiere vivir enseñada, aquí y ahora, conservarse joven y no ya forjar el hombre nuevo".

Lo nuevo se ha hecho monótono y exige desencantarlo en la amistad apática. La sociedad posmoderna, sin ídolo ni tabú, vive sólo de la imagen gloriosa de sí misma, sin proyecto histórico: "Estamos regidos por el vacío, un vacío que no comporta, sin embargo, ni tragedia ni apocalipsis"¹⁸.

21.- No se trata de un vacío por carencia, sino por abundancia. Seguimos en la sociedad del consumo, pero sin fascinación: se consume ocio, técnicas relacionales y de personalización individual, sin nada imperativo ni imperecedero, ni pleno de sentido. Todo puede cohabitar sin contradicción con todo y sin postergación, con flexibilidad ante las antinomias: "Narcisismo, consecuencia y manifestación miniaturizada del proceso de personalización, símbolo

¹⁷ Cfr. Lipovetsky, G. *Educación en la ciudadanía*. (Valencia: Institución Alfonso el Magnánimo, 2006). Lipovetsky, G. *La Cultura-Mundo: Respuesta a una Sociedad Desorientada*. (Barcelona: Anagrama, 2009).

¹⁸ Lipovetsky, G. *La era del vacío. Ensayos sobre el individualismo contemporáneo*. (Barcelona: Anagrama, 2004) 10.

del paso del individualismo 'limitado' al individualismo 'total', símbolo de la segunda revolución individualista".

La educación para el consumo ya no exige formarse en el dominio de una lógica coherente, sino de una plurivalente y flexible. El hombre posmoderno no está exigido por una lógica en los contenidos elegidos (que permanecen sometidos a fluctuaciones constantes); sino por el imperativo seductor de informarse, de decidir, de prever, de reciclarse, de someter la propia vida a la regla de mantenimiento. Esta lógica desmotiva para la cosa pública y, por otra parte, desestabiliza la personalidad, asentándola en el flujo abrumador, anónimo e inestable de la información, ámbito donde abundan los medios y no aparecen claramente los fines. La cohabitación en el cóctel de los contrarios, ampliamente ofrecidos en público, ante la indiferencia social, caracteriza a la posmodernidad.

Hoy, en este contexto, es posible una vida placentera, pero en medio de una gran tolerancia de pluralismo cultural. Estamos regidos por un vacío por abundancia, un vacío que no comporta, sin embargo, ni tragedia, ni temor.

Algunas consideraciones finales: vida placentera y vida serena

22.- Hay que repetir, como sostiene Víctor Frankl¹⁹, que los presupuestos condicionan, pero no pueden determinar al ser humano. Lo psicofísico (su biología, su historia personal y social) condiciona a los seres humanos y a sus estados de ánimo, pero no los determinan: siempre suele quedar un margen para la autodeterminación. Nunca, sin embargo, hemos afirmado que el hombre sea sólo espíritu ni hemos negado que posea el elemento psicofísico. Tampoco hemos negado que posea pulsiones o instintos.

El ser humano tiene pulsiones o instintos, hablando ópticamente y no hay motivos para negarlos (generados como están en una larguísima tradición biológica); lo que negamos es sólo la reducción del hombre a un haz de instintos o pulsiones ciegas. Lo que negamos es que el hombre sea siempre arrastrado por los instintos. Él «tiene» instintos, pero no «es» una realidad instintiva. El hombre tiene instintos, pero los instintos o pulsiones no le tienen a él. El hombre hace algo con sus pulsiones o instintos, pero los instintos no lo constituyen totalmente en un ser.

23.- Aún en este contexto, uno de los más difíciles hechos que tiene que enfrentar un intelectual se halla en tener que reconocer los límites de su capacidad de conocer. Los intelectuales -pero también de la mayoría de los humanos- se resisten a aceptar que la realidad del mundo humano no siempre es comprensible, sino que tiene aspectos absurdos, sin sentidos. Nuestra interpretación del mundo humano es sólo eso: nuestra interpretación. La realidad no tiene que ser necesariamente como la pensamos. Posiblemente, las categorías con las que pensamos nuestro mundo están condicionadas por los hábitos que nos formamos personalmente, culturalmente y genéticamente. Si una hormiga pensara, ¿cómo pensaría el mundo desde sus pocos milímetros de altura, desde su biología, sin pulmones, ni corazón? ¿Qué será lo "natural" para ella? Estamos fuertemente condicionados por nuestro entorno biopsicosocial). Los pensamientos actuales de los seres humanos están fuertemente condicionados por los sentimientos (y una tradición de millones de años, en función de la sobrevivencia, instalada en el código

¹⁹ Frankl, Víctor. *El hombre doliente*. (Barcelona: Herder, 1975) 81. Disponible en: <http://psikolibro.blogspot.com>

genético). No es la misma la idea de felicidad o placer antes del coito que la que se tiene después de él. En buena medida, los deseos (y la esperanza o fantasía de cumplirlos) establecen nuestro cuadro de lo que es ser feliz.

Los avances científicos ganan un entendimiento cada vez más profundo acerca de las características físicas del cerebro feliz y han podido validar como este estado psicomental, ejerce una importante influencia sobre el resto de nuestro cuerpo. Por ejemplo, se ha observado, que al inocular con una vacuna antigripal a las personas calificadas con los niveles más elevados de felicidad y bienestar en pruebas psicológicas tradicionales, éstos tienden a desarrollar alrededor del 50% más de anticuerpos que el promedio de los individuos en el grupo de control, lo que significa una gran diferencia. Otros investigadores han descubierto, que la felicidad o sus estados mentales concomitantes, tales como la esperanza, el optimismo y la capacidad de satisfacción, aparentan reducir el riesgo y limitan la severidad de las enfermedades cardiovasculares, pulmonares, la diabetes, hipertensión, catarras y las infecciones alto respiratorias²⁰.

24.- Se puede llamar felicidad a esos estados o momentos de placer y bienestar que experimentamos cuando vivimos una vida plena que es serena. La felicidad, afecta a nuestro estado de conciencia, y por lo tanto despierta la percepción de que el momento que estamos viendo es mágico y especial, y esto nos proporciona un estado de placer y bienestar el cual activa toda una serie de actitudes y emociones positivas, la alegría, la ilusión, el entusiasmo, la dicha, la satisfacción, el placer, la motivación, el optimismo, etc. Todo este tipo de emociones repercuten muy positivamente en nuestro estado de ánimo, dan impulso a nuestra vitalidad, activan el timo, fortalecen el sistema inmunológico y por lo tanto incrementan nuestro estado de salud en general.

La organización del sistema nervioso es tal que todo influjo que viene de la periferia, es decir de los sentidos -tacto, oído, vista, etc.- debe necesariamente pasar por el tronco cerebral, especialmente por una región llamada formación reticular, y por el cerebro límbico de las emociones, antes de alcanzar el neocórtex. La formación reticular funciona como una especie de filtro que sólo permite la entrada de mensajes pertinentes, significativos o dignos de interés. Toda información para llegar al neocórtex y ser asimilada de una manera consciente, debe contener un elemento de interés particular e ir acompañada de una connotación emotiva.

25.- El estado de *felicidad* (la apreciación completa de la vida en su conjunto) es relativo a la plenitud que percibe el sujeto feliz, contento, contenido, pleno en la realización de sus deseos; pero *no es, sin más, sinónimo de vida serena*. La felicidad y la vida placentera, en buena parte, se nos dan y las gozamos; la vida serena la logramos y la mantenemos no obstante los momentos de placer o de dolor.

El estado de felicidad puede estar provocado por estímulos internos, como por ejemplo un pensamiento, un recuerdo, etc. Y también puede estar provocado por estímulos procedentes del exterior. Todos los estímulos procedentes del exterior son captados a través del sistema de percepción sensorial (los sentidos) y por el sistema de activación reticular. Si el estímulo es considerado importante pasará este filtro, y accederá al sistema límbico. Si en este lugar provoca una activación emocional especial, hará que se ponga en marcha el sistema de gratifica-

²⁰ Prieto, María. "Biología de la felicidad" Consultado el 24/02/14, disponible en: [https://www.veoverde.com/2009/10/la-biologia-de-la-felicidad/?_escaped_fragment_="](https://www.veoverde.com/2009/10/la-biologia-de-la-felicidad/?_escaped_fragment_=)

ción cerebral, produciendo toda una serie de sustancias químicas como es el caso de las encefalinas y las endorfinas.

Las endorfinas son unos neurotransmisores opioides las cuales, entre otras cosas ayudan a neutralizar el dolor y producir sensaciones de bienestar, motivo por el cual, son conocidas como las hormonas de la felicidad.

Una vez que se activa el sistema de gratificación cerebral y comienza la producción de endorfinas, éstas van a contribuir a que podamos disfrutar aún más de aquellas cosas que nos dan satisfacción, y a mayor satisfacción más producción de endorfinas. Es como el pez que se muerde la cola, a mayor grado de satisfacción más endorfinas fabricamos y cuantas más fabricamos mejor nos sentimos y más disfrutamos de las cosas. La felicidad es el resultado del proceso que comienza con las sensaciones que captan nuestros sentidos y la interpretación que hace nuestro cerebro, con la información recibida. La vida serena implica además el dominio fuerte sí mismo, de modo que el sujeto con una vida serena puede permanecer calmo, equilibrado, incluso ante situaciones potencialmente desequilibrantes.

En la vida feliz se goza de la plenitud presente; en la vida serena se goza de la vida en el dominio de sí, con una mirada que trasciende la comprensión y los sentimientos tanto plenos como limitados del presente. La felicidad implica un estado de bienestar en el contexto de una sociedad que lo posibilita; la vida serena implica un estado de estar bien consigo mismo, incluso ante las adversidades de la vida.

26.- Ni el estado de felicidad, bienestar y vida serena son constantes, ni la producción de endorfinas tampoco. Si queremos que el estado de bienestar sea más permanente tendremos que aprender a generarlo²¹.

Una vida serena implica la coordinación de *tres factores interactuantes*: una base biológica condicionante, un entorno social posibilitante y una decisión personal que interpreta, armoniza y actúa. Ninguno de los tres factores por separado hace una vida serena. Ni una concepción biologicista, ni una concepción social, ni una concepción solipsista (idealista, narcisista) del ser humano logran constituir una vida serena, feliz, optimista y capaz de reír y sonreír.

De los tres condicionantes, sin embargo, la interpretación que nos hacemos de la vida para superar las dificultades es relevante. Risa y felicidad no coinciden necesariamente, pero ambas son genuinamente humanas y universales. Ya Darwin planteó que las personas expresan sus emociones de manera similar. La capacidad de comunicarse con gestos es innata. De hecho, niños sordos o ciegos de nacimiento, que nunca han oído una risa o visto una sonrisa, gesticulan como los demás cuando están satisfechos o contentos.

La vida serena y feliz se asocia con llevarse bien con uno mismo y con el entorno. Para ello importan, sobre todo, el sentido de la vida y las relaciones con los demás. Si uno puede reírse de los impedimentos para ser feliz, es que los puede superar. Los filósofos advirtieron frecuentemente la importancia de la risa en la vida humana; y la Iglesia medieval frecuentemente no apreció el fenómeno de la risa, pues indica una superación de las carencias de esta vida y poca preocupación por otra vida.

²¹ Santos Pérez, Clemente. "Biología de la felicidad". Consultado el 23/02/2014, disponible en: <http://grupokinesalud.blogspot.com.ar/2014/02/biologia-de-la-felicidad.html>

27.- La risa se produce por la percepción de algo incongruente, ilógico, imprevisible. El humor consta de un componente cognitivo y otro emocional: para poder reírse, primero hay que entender el chiste. Después, uno puede reírse mucho o poco, según la intensidad de la emoción suscitada.

En entender el chiste domina el hemisferio cerebral izquierdo mientras estructuramos el contexto inicial de la historia. Al buscar la perspectiva desde la que la gracia del chiste armoniza con el resto de la historia, el hemisferio derecho proporciona capacidades creativas que permiten advertir la paradoja. Reímos gracias a una flexibilidad mental, por la que pasamos de una situación lógica a otra absurda. Esta posibilidad se vincula con la independencia del ser humano respecto del encierro en el automatismo biológico de los animales.

La emoción de lo divertido o gracioso activa, por elevación de la molécula de dopamina, conocida como *hormona de la felicidad*, áreas cerebrales que lo valoran y terminan por provocar la carcajada. Lo cómico salta, los chistes se crean y el humor se posee.

Richard Wiseman organizó su Laboratorio de la Risa en Internet. Por una parte, el público introducía su chiste favorito. Por otra, los visitantes registraban datos personales de referencia general (sexo, edad y nacionalidad) y calificaban *cuán divertidos encontraban los chistes* seleccionados aleatoriamente. En las primeras horas se recibieron más de 500 chistes y 10.000 valoraciones. Ni los más graciosos lograron el 50% del aplauso de los participantes.

Los mejores chistes son los juegos de palabras. Entre los primeros de la lista figura éste, con un margen de aceptación del 25% al 35%: una profesora quiere descargar su mal humor en la clase y, con tono destemplado, dice: “Todos los que crean que son tontos que se levanten”. Tras unos segundos, se levanta sólo un niño, muy despacio. La profesora le dice: “Así que crees que eres tonto”. El chico responde: “No, pero no puedo soportar que usted sea la única que esté de pie”.

Los chistes más reídos suelen caracterizarse por provocar en el lector un sentimiento de superioridad. Reírse ironizando con la idiosincrasia de un pueblo, un estilo de vida... permite relajar las tensiones de uno mismo y percibir que la propia situación puede no ser trágica.

En cualquier caso, la risa y el buen humor son saludables. Se estima que las personas que contrarrestan el estrés con el humor tienen un sistema inmunitario sano, sufren un 40% menos de infartos de miocardio o apoplejías, tienen menos dolores en los tratamientos dentales y viven cuatro años y medio más. La risa hace segregarse adrenalina que relaja la tensión. Sentimientos negativos prolongados producen agotamiento y perjudican al organismo. Por eso, los científicos recomiendan reírse 15 minutos al día, como mínimo.

Análisis de neuroimagen funcional revelan que las mujeres emplean más áreas cerebrales para procesar el humor y, sobre todo, integran más que los varones lo emocional en los procesos, incluidos los cognitivos. Ellas usan más la memoria a corto plazo en el procesamiento de la coherencia, el giro mental, la abstracción verbal, la atención autodirigida y el análisis de lo relevante. Cuentan menos chistes, pero los ríen más.

28.- ¿Qué será “la realidad” sin nosotros: una X que puede recibir un sin número de interpretaciones? ¿Algo sin sentido, pues el sentido y el significado están en las mentes? ¿Un absurdo?

Ante el absurdo, los humanos (que procedemos del *humus* o del polvo de estrellas) se aferran a diversas estrategias para superar lo absurdo de la muerte sin sentido, que hace surgir el temor o la pena que produce el final de una vida placentera. Unos optan, ante el temor del

sin sentido, por el optimismo y estiman que debe haber algo más allá del final de la vida biológica. Otros optan por el pesimismo y la desesperanza ante la limitación de los conocimientos humanos. El primer paso para perder la felicidad es abandonar la esperanza de tenerla, por lo que también decae la fe en nosotros mismos para buscarla y decae el amor de la posesión de la misma. El abandono de las fuerzas físicas en el cuerpo de los ancianos preanuncia la atenuación de la búsqueda de felicidad.

La debilidad humana y biológica propia de la ancianidad inclinan a los hombres a hacer afirmaciones que no se sostienen sensatamente, renunciando al más precioso don del ser humano: la búsqueda de la comprensión. Tanto las ciencias como las filosofías, las teologías y las literaturas, con distintas perspectivas, buscan encontrar un sentido a los hechos humanos. El primer logro consiste en imaginar una solución a los problemas de la comprensión; pero el segundo logro se halla en fundamentar lo imaginado. Mas, como lo metafísico no puede fundarse en lo físico, porque por definición lo supera, nada físico (lo que se origina, desarrolla y fenece) justifica lo metafísico (lo que no nace ni muere, ni es objeto de los sentidos sensoriales). Lo metafísico solo puede creerse, esto es, afirmarse en indicios que parecen hacer razonable lo afirmado. Los seres humanos somos seres de creencias, precisamente porque nuestra realidad y nuestros conocimientos son limitados.

29.- El *temor* (la falta de coraje para enfrentar con valentía los límites) es el origen de muchas desgracias. Ante el temor de perder lo que se tiene se eligen a tiranos que luego explotan a los ciudadanos que los eligieron. Ante el temor a ser matados, los mismos judíos presos en los campos de concentración fueron los que se encargaron de llevar a los otros a las cámaras de gas y a incinerarlos. Sólo pocos fueron héroes y decidieron que los matasen antes de ser cómplices con los nazis.

El temor, en este contexto, no es buen consejero. Una vía sensata y prudente se halla en reconocer los límites de nuestros conocimientos y creencias, sin necesidad de afirmar o negar lo que no parece tener fundamento real alguno.

Epicuro recomendaba iniciar la filosofía estudiando la naturaleza y las ciencias de su tiempo. Esto nos haría conocer y reconocer los límites de los conocimientos razonablemente fundados. No cabe, entonces, ni el optimismo ni el pesimismo; sino la prudencia, esto es, el reconocimiento de nuestros límites en nuestros conocimientos y creencias.

Vivir placenteramente la vida implica una forma de vida: la adquisición de ciertos hábitos entre los que se incluyen el dominio de sí mismo, el comer poco, el ejercitar la mente, y el vivir felizmente con lo que se tienes y con los demás: nada pedir, nada rehusar.

Una vida bien vivida puede prescindir placenteramente de todo lo demás.

30.- Una vida serenamente vivida no implica necesariamente llevar una vida egoísta. Es un hecho que es muy difícil salir del yo: incluso cuando deseo ser altruista, debo partir de mi yo que lo decide.

El egoísmo y el altruismo son dos extremos de mi relación con los demás; dos formas sociales de valorar moralmente nuestras conductas. Ambos existen en la realidad social: hay personas egoístas y personas altruistas. Una vida serenamente vivida, sobre todo en la ancianidad, pretende ser una vida racional y afectivamente equilibrada entre esos dos extremos.

“Ama a tu prójimo como a ti mismo” se ha convertido en una normativa generalizada y heredada del pensamiento judeocristiano. El amor a uno mismo parece convertirse en la

medida para el amor a los demás²²; pero parece algo ridículo proponerlo como un imperativo, pues no se ama por obligación.

Para Fernando Savater, incluso la ética de Aristóteles cuadra perfectamente con una ética que parte inevitablemente del *amor propio*, según la cual Aristóteles, siempre según Savater, considera ético el *amor propio* en tanto que se considere en su aspecto racional y no como apasionamiento excesivo sobre lo propio. El que verdaderamente se ama a sí mismo es el que busca desarrollar la parte más noble de sí (los sentimientos, la racionalidad y la libertad), practicando la virtud (justicia, prudencia, conmiseración)²³. Algo similar hará Savater con la ética de los epicúreos, cínicos y estoicos: ellos entienden la ética como *cuidado de sí mismo*, como defensa de la vida y, en definitiva, como salvaguarda del bienestar. Incluso en estas corrientes éticas de la época helenística, el amor propio no excluye el *cuidado de los demás*, porque el desarrollo de lo social es una garantía de la defensa del individuo.

31.- Mientras, en Thomas Hobbes, el amor propio da lugar al absolutismo, por la sobreabundancia del miedo a la guerra, en Spinoza el egoísmo es fuente de solidaridad, afirmando la democracia como la mejor forma política.

En Feuerbach, todo lo que en el hombre hay de liberador brota del *instinto de felicidad y de liberación*, que no es otra cosa que *amor propio*. La moral, por tanto, es saber práctico ordenado a satisfacer el instinto de perseverar en el ser. Sin embargo, la religión ha debilitado el saber práctico y, con él, ha desvirtuado aquel instinto de felicidad. La doctrina religiosa ha conseguido que el hombre cediera su responsabilidad personal ante sus deseos más originarios (deseo de felicidad y liberación, o amor propio), para *proyectarlos* en una existencia ultraterrena. Al cabo de la Ilustración alemana, Max Stirner hablará de la moral como *egoísmo*, como defensa de *lo propio*. Pero, según Savater, un egoísmo abierto al aprecio de los demás, difiere mucho de la actitud hipócrita y pretendidamente desinteresada de algunas personas religiosas²⁴.

La vida consigue ser serena, no obstante los vendavales, precisamente porque se funda la roca del placer de vivir y convivir, más allá de las formas intrascendentes del transcurrir del tiempo, del dolor y del olvido. Se trata de *vivir con un cierto realismo mágico, optimista*. Una *vida serena* supone aceptar conscientemente que la vida humana es limitada: tiene un inicio, un desarrollo y un final. Ama y aprecia lo que es en lo que es, por lo cual nada la turba. La vida serena es una vida mansa, pero no débil; humilde pero no necia; capaz de soportar la adversidad sin perder el optimismo ni esperar recompensas, porque reconoce las limitaciones que tienen todos los humanos.

Una vida humana serena es una vida en paz, no centrada en una soberbia imagen de sí misma, sino en el reconocimiento realista y optimista que el ser humano ha logrado de sí mismo y de las limitaciones biológicas y sociales que toda vida conlleva.

Repitámoslo: la felicidad y la vida placentera, en buena parte, se nos dan y las gozamos; la vida serena la logramos y la mantenemos no obstante los momentos de placer o de dolor. La metáfora de la serenidad solo tiene sentido si la relacionamos con la imagen de la

²² Cfr. Daros, W. *La primacía de tu rostro inaprensible. La propuesta ética de E. Lévinas*. (Rosario: UCEL, 2003). Gómez Pérez, Rafael. *Ética, Problemas morales de la existencia humana*. (Madrid: Magisterio Casals, 2008). Brunet, G. *Ética para todos*. (México: Edere, 2010). Barazzutti, L. *Ética Pública y sociedad pluralista*. Buenos Aires: Biblós, 2014).

²³ Cfr. Savater, F. *Ética como amor propio*. (México: Mondadori, 1998) 36-39.

²⁴ Cfr. Penalva Buitrago, José. *Supuestos antropológicos de la ética de Fernando Savater*. Pág. 13. Consultado el 14/05/2014. Disponible en: <http://aafi.filosofia.net/ALFA/alfa10/alfa1006.htm>

tempestad: la tempestad remite a lo que surge y se produce con independencia de nuestro estado de ánimo; la serenidad, por el contrario, solo es posible si, con la voluntad, dominamos los eventos de las circunstancias. Éste es un logro de la educación personal, válido para cualquier época

La vida placentera y serena es posible sólo si las personas son dueñas de sí, ocupándose de lo que pueden cambiar y alejándose de lo que es imposible esperar. La nuestra ya no es la época de los sueños sino del gozo subjetivo de la felicidad. Estamos lejos de la siempre ejemplar y atractiva propuesta vivida por Francisco de Asís de una vida objetivamente serena, inmersa en la naturaleza y al servicio de los demás²⁵.

Bibliografía

- Barazzutti, L. *Ética Pública y sociedad pluralista*. Buenos Aires: Biblós, 2014.
- Camus, A. *El mito de Sísifo*. Madrid: Alianza, 1996.
- Daros, W. R. «La persona humana en la filosofía de A. Rosmini y la cuestión de la autonomía personal», en *Estudios Filosóficos* (Valladolid - España), n. 128, 1996: 75-126.
- Daros, W. R. *Protestantismo, capitalismo y sociedad moderna*. Rosario: UCEL, 2005
- Díaz, Esther. *Posmodernidad y vida cotidiana*. Consultada 22/07/2015, disponible en: <http://www.estherdiaz.com.ar/textos/posmodernidad.htm>
- Gómez Pérez, Rafael. *Ética, Problemas morales de la existencia humana*. Madrid: Magisterio Casals, 2008.
- Hobbes, Th. *Leviatán*. Madrid: Ed. Nacional, 1980.
- Kant, I. *La paz perpetua*. México: Espasa Calpe, 1972.
- Lipovetsky, G. *Educación en la ciudadanía*. Valencia: Institución Alfonso el Magnánimo, 2006.
- Lipovetsky, G. *La Cultura-Mundo: Respuesta a una Sociedad Desorientada*. Barcelona: Anagrama, 2009.
- Schopenhauer, A. *Die Welt als Wille und Vorstellung I. Sämtliche Werke*. Tomo I. Stuttgart / Frankfurt: Suhrkamp Taschenbuch Verlag.1986.
- Schopenhauer, A. *Parerga y Paralipómena*. Consultada el 25/03/2015. Disponible en: <http://www.schopenhauer-web.org/citas.html>

²⁵ Cfr. Selecciones de Franciscanismo 110/XXXVII (2008) 207-215.