



ESFINGE

apuntes para un pensamiento diferente



Especial estoicismo

Nueva época nº 87 - Enero/Marzo 2020

FARABATOS



Juan Manuel de Faramiñán

Editorial

El estoicismo, una propuesta actual

En Esfinge solemos llamar la atención sobre la necesidad de que la filosofía esté presente en todos los niveles educativos y así lo han manifestado nuestros entrevistados y colaboradores en incontables ocasiones. Somos conscientes de que el principal argumento que se esgrime a favor de la ausencia de formación filosófica es el de su inutilidad, frente a otras materias que preparan para insertarse en el «mercado laboral». Como si el destino humano pudiera resumirse en esa propuesta materialista y casi mecanicista. Y como si aprender a pensar, a decidir, a discernir, no fuese útil y necesario para vivir mejor.

Por eso, en esta ocasión, nos sentimos satisfechos de participar en el debate sobre la necesidad y utilidad de la filosofía con una propuesta especialmente interesante, como lo es el estoicismo, una de las escuelas filosóficas más duraderas y todavía vigentes, como se deduce de las aportaciones de nuestros colaboradores.

Los filósofos estoicos de todas las épocas nos ofrecen maravillosos ejemplos de lo que es el «modo de vida filosófico», una manera de interpretar y comprenderse a uno mismo y al mundo que nos puede hacer más felices, más libres, mejores. Un vistazo a los trabajos que hemos reunido en este número de Esfinge nos ayudará a comprender todo lo que perderíamos si relegásemos la filosofía al rincón simbólico de los objetos inservibles.

Una lectura frecuente de las Meditaciones de Marco Aurelio o las Máximas de Epicteto puede ayudarnos a deshacer muchos nudos que nos atrapan en la vida diaria.

El Equipo de Esfinge



Revista Esfinge
nº 87
Enero/Marzo 2020

La revista Esfinge está impulsada por un equipo de personas comprometidas con el cambio que necesita la humanidad en todo el planeta. Se realiza de forma totalmente altruista por socios de:

*Organización Internacional
Nueva Acrópolis*

Asociación Divulgaciencia

GEA

Instituto de Artes Tristán

Red Ética Universal

Y colaboradores de varias partes del mundo desde diferentes ámbitos culturales, científicos y sociales.

www.revista-esfinge.com

Entrevista a Alberto Monterroso Peña



Estoicismo: una filosofía de esfuerzo por la superación

Alberto Monterroso Peña (1965) es doctor en Filología Latina y ejerce actualmente como profesor de Latín y Griego en el IES Blas Infante de Córdoba. Publicó su tesis doctoral sobre la vida y obra de Séneca el Viejo. Siempre dispuesto a colaborar en la difusión de la cultura clásica, participó en la dirección académica del I y II Congreso Internacional sobre Marco Aurelio, es autor de *El emperador impasible*, *La Córdoba de Claudio Marcelo*, *Diez mujeres en la vida de Séneca*, *Relatos romanos*, *Lo que de verdad importa de la Córdoba romana* y *Séneca, la sabiduría del Imperio*, un retrato histórico, político y filosófico de Lucio Anneo Séneca.

José Morales

Hablar de Séneca es hablar del estoicismo. ¿Qué aporta Séneca a esta corriente filosófica que ya era conocida por personajes como Zenón de Citio o Catón?

Séneca es el gran pensador del estoicismo romano. Tres siglos antes había nacido esta filosofía en Grecia, pero es Séneca quien la traslada a Roma y la adapta mejor que ninguno de sus predecesores al espíritu romano y al Imperio. El estoicismo ya era, en tiempos de la República, la gran ideología de Roma, en el terreno intelectual, moral y político. Pero es Séneca quien la lleva a la cumbre, quien la adapta al Imperio, quien la dota de una fuerza y de una cercanía que no había tenido nunca desde su fundación.

¿Séneca descubre el estoicismo en Roma o esa actitud ante la vida ya está presente en su Córdoba natal?

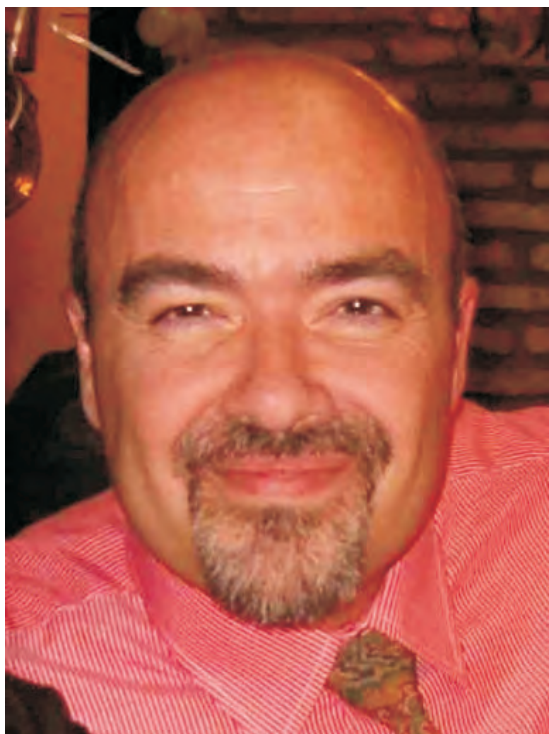
Séneca es un hombre de gran inquietud intelectual que, desde su juventud, entró en contacto con todas las filosofías de su tiempo. Las entendió y practicó. Conoció perfectamente a los presocráticos, a Platón y Aristóteles. Fue pitagórico, simpatizó con algunos postulados de Epicuro y eligió al final el estoicismo como forma de vida. Es la suya una filosofía ecléctica, en

cuanto que nutre al estoicismo de todo aquello que es útil y proviene de otras filosofías; por eso sus contemporáneos lo calificaban como filósofo sui géneris. Pero el estoicismo lo conoce Séneca como la gran ideología de su tiempo, como la corriente más potente de su época y como la más decididamente política.

Séneca nace en el seno de una familia ecuestre republicana donde el estoicismo es dominante. Su padre era un gran estoico. La Córdoba en la que nace es estoica, como lo es la propia Roma y todo el Imperio. Pero Séneca conseguirá traer al estoicismo de las regiones etéreas del pensamiento para hacerlo carne, hacerlo realidad, convertirlo en la ideología que puede levantar un Imperio, ofrecerlo como un mundo de ética y política para el buen gobierno, y lo que es más importante consigue acercarlo al ser humano y convencerlo de que puede alcanzar la felicidad personal. Séneca no solo ofreció un modelo de convivencia y política al Imperio. Con

Séneca es un hombre de gran inquietud intelectual que, desde su juventud, entró en contacto con todas las filosofías de su tiempo, las entendió y las practicó.

sus ideas enseñó a vivir a sus contemporáneos y nos puede seguir enseñando a vivir a las generaciones posteriores: a nosotros y a los hombres del futuro.



¿Se encuentran ideas del estoicismo en la obra de Séneca el Viejo?

Muchas. La figura de su padre, Séneca el Viejo, fue imprescindible para la formación y maduración intelectual de Séneca el filósofo. Muchas citas que aparecen en la obra del gran filósofo cordobés están tomadas del libro que escribió su padre, *Controversias y suasionas*. La influencia de la familia, del entorno cultural y político de la *gens*, del carácter de aquella Córdoba, colonia patricia, en que nació, son determinantes para la formación estoica de Séneca. Lo que ocurre es que Séneca va más allá. No se limita a profesar una filosofía que era la más común de Roma en aquellos tiempos, sino que sabe aplicarla a la vida real y al mundo de la política. Sabe enseñarla a través de sus obras, de sus cartas, de sus tragedias, para mostrar al mundo una forma de comportarse y para enseñar al ser humano a conducirse por la vida. Séneca el Viejo era un gran pensador estoico, pero el hijo conseguirá asimilar todo ese conocimiento y el de los grandes profesores y pensadores que conoció y leyó, para auparse sobre hombros de gigantes y llevar al estoicismo a la cumbre de la intelectualidad de su tiempo, convirtiéndolo así en una corriente de pensamiento humana y social que ha tenido una enorme influencia en los siglos posteriores hasta hoy día.

¿Es el estoicismo una actitud conformista ante lo que nos depara la vida sin pretender cambiarla o mejorarla?

En absoluto. El estoicismo es una filosofía de lucha y esfuerzo por la superación, por la construcción de nuestra propia personalidad, por conquistar la sabiduría y la felicidad. Es un pensamiento que requiere esfuerzo, pero que no se deja engañar. Aceptar lo inevitable no significa conformismo. El estoico conoce sus límites. Sabe que hay asuntos que se escapan a nuestro poder, es consciente de la fragilidad humana y no pide imposibles. Pero, conocidos nuestros límites, pone todo su esfuerzo en cambiar la realidad, en dar la mejor respuesta ante la adversidad, en fomentar la paciencia y las virtudes, en encajar con valentía nuestras derrotas y tener la suficiente inteligencia como para convertirlas en victorias o, al menos, minimizarlas. Es una filosofía muy potente para tiempos de crisis, sociales y personales.

¿Tuvieron preceptores o maestros estoicos los emperadores hispanos Trajano o Adriano?

Seguramente sí, porque los pensadores más importantes de la época son estoicos y epicúreos. Pero, en el terreno de la política, el estoicismo es la corriente idónea, porque los epicúreos no se interesaban por la política. El pensamiento de Trajano y Adriano, como el de sus sucesores Antonino Pío y Marco Aurelio, es el estoicismo. Esta es una filosofía y una política que adoptaron todos los emperadores del siglo II excepto el último, Cómodo, que prefirió el camino de la tiranía. En realidad, el estoicismo en política se opone a la tiranía, los dos modos de gobierno que imperaron en Roma tras Augusto y que hizo distinguir a los historiadores entre buenos y malos emperadores.

El estoicismo es un pensamiento que requiere esfuerzo, pero que no se deja engañar. Aceptar lo inevitable no significa conformismo.

¿Ha sobrevivido el estoicismo al paso del tiempo bajo nuevas formas?

Sí. El estoicismo está vigente aún hoy en nuestros días. Sobrevivió a la caída de Roma a través del cristianismo, que se empapó de él y lo adoptó como fuente teórica doctrinal de toda su moral. El cristianismo favoreció que se conservaran las obras de Séneca y otros estoicos porque asimilaron completamente su pensamiento, adaptándolo a su teología y sus dogmas. Pero podemos decir que el estoicismo pervivió en el cristianismo y continuó su andadura más allá. Es la ideología de los grandes pensadores del Renacimiento y la Edad Moderna. Inspiró a Montaigne o Descartes. Fue el arsenal ideológico de los intelectuales de la Revolución francesa. Ha seguido influyendo como corriente de

pensamiento hasta nuestros días, en que la moderna psicología cognitiva lo ha puesto de moda en pleno siglo XXI.

¿Qué aportó el estoicismo al cristianismo emergente?

Le dotó de todo el arsenal ideológico, moral y filosófico que constituyó la nueva religión. No solo por la fuerza de este pensamiento. Hay que pensar que el cristianismo nace dentro del mundo romano y que el estoicismo es la gran ideología de la época. Pablo de Tarso es un hombre de formación estoica, nacido en una ciudad de gran trayectoria estoica. El estoicismo es el modo de pensar de aquellos tiempos y los padres de la Iglesia estaban imbuidos de él.



¿Fue el estoicismo el soporte ideológico de Roma?

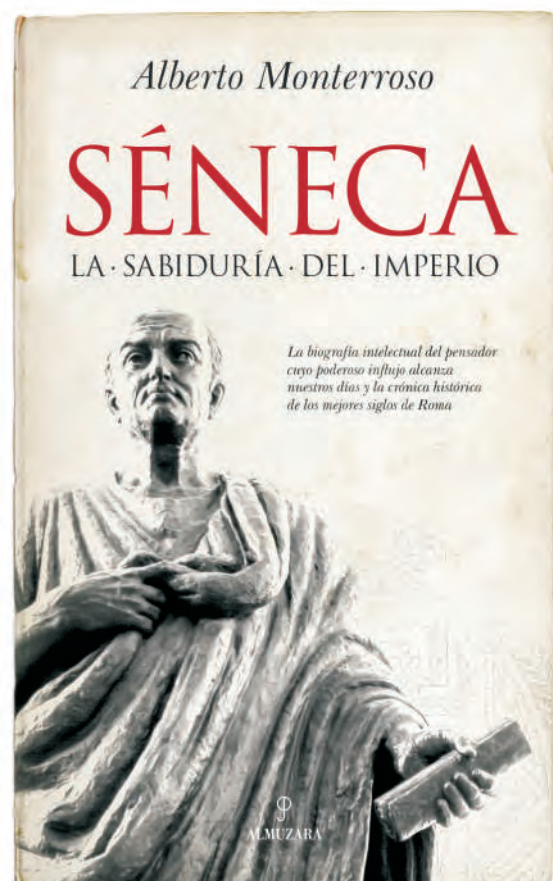
Sí. De una parte de Roma. A nivel personal, en la forma de vivir la vida de cada cual, el estoicismo es una corriente como pueden ser otras, epicureísmo, eclecticismo, etc. Pero en el terreno político, la importancia del estoicismo es extrema. Ya los principales políticos de la República romana eran estoicos, como Catón. Pero desde que Séneca escribe libros sobre política e Imperio, como *De Clementia*, el estoicismo se convierte en la ideología política dominante, algo que luego Herodiano llamará «ideología antonina», que no es otra cosa que el estoicismo aplicado a la política tal como lo entendieron los grandes emperadores del siglo II.

Marco Aurelio, emperador y filósofo, sí podrá poner en práctica las ideas estoicas; por primera vez en la historia, el mundo verá cumplido el sueño de Platón, un filósofo en el poder.

Los opuestos a este modo de ver el gobierno serán los tiranos, los autócratas como Nerón, Domiciano o Cómodo. Dirigir el Imperio con respeto a la ley y al Senado, tal como propugna el estoicismo, o gobernar desde el despotismo será lo que marque la diferencia entre buenos y malos emperadores, dos formas diferentes de hacer política según se adopte o no la ideología estoica.

¿Es el emperador Marco Aurelio el culmen de la política, basada en el estoicismo, que Séneca no pudo poner en práctica?

En efecto, Séneca no pudo educar a Nerón. No consiguió plasmar sus ideas estoicas en la política porque no era él el emperador, no ostentaba el poder sino que vivía en torno al poder. Eso frustró las intenciones de Séneca, que tuvo que abandonar la corte y fue condenado a muerte por el tirano. Pero un siglo después, Marco Aurelio, emperador y filósofo, sí podrá poner en práctica las ideas estoicas, las de Séneca y las generales de esta corriente de pensamiento. Y entonces, por primera vez en la historia, el mundo verá cumplido el sueño de Platón, un filósofo en el poder. El gobierno de Marco Aurelio, a pesar de estar acosado por gravísimos males como las guerras y la peste, fue uno de los mejores. Marco Aurelio está considerado el mejor gobernante de la historia. La suya fue una época en que ética y política caminaron de la mano. De él dirá el historiador británico Edward Gibbon que aquella fue probablemente la época más feliz de la historia de la humanidad. Sin duda, el estoicismo tuvo mucho que ver en ello.





La filosofía estoica, actual y práctica

Aunque el estoicismo está dividido en varias etapas, existen una serie de elementos comunes que aportan unidad al conjunto de esta filosofía dentro de los casi seis siglos de desarrollo que experimenta.

Juan Manuel de Faramiñán Fernández-Fígares

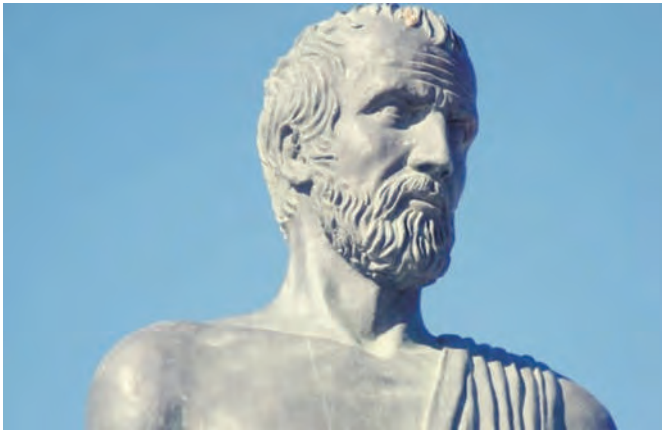
Se debe tener en cuenta que el estoicismo es, en cierto modo, el heredero de la decadencia griega, de una época de profundos cambios sociales y políticos que coinciden con la irrupción del Imperio macedonio y, sobre todo, con la muerte de Alejandro Magno, acaecida en torno al año 323 a. C. No se trata, sin embargo, de un periodo negativo en sentido lato, sino de un gozne histórico en el que se produce el paso de una forma de entender al mundo y el ser humano, apoyada en la estructura organizativa de la ciudad-Estado y el ágora, a otra en la que las fronteras identitarias se pierden y difuminan en el complejo crisol cultural del acervo helenístico.

Ante este panorama, el espacio público, antiguo origen y acicate de la filosofía, se torna insuficiente para resolver los nuevos interrogantes que la inestabilidad y diversidad política generan en la ciudadanía. De ahí que, de la mano de las nuevas necesidades sociales, surjan otras vías de reflexión y desarrollo humano, modelos de pensamiento actualizados y acordes a las nuevas perspectivas históricas. Tal es el caso de la escuela que nos ocupa, el estoicismo, una filosofía para tiempos de crisis que, ante la pérdida de valores e identidad propia de los momentos de cambio, invita al ser humano a mirar hacia dentro y a reencontrarse con su naturaleza universal a través de sí mismo.

El panorama filosófico que acompaña al estoicismo en su alumbramiento es, por otro lado, tremendamente heterogéneo, pues, aunque en el siglo III a. C. el fértil legado socrático también se hallaba en un claro estado de debilitamiento, el amplio abanico de escuelas que surgen gracias a él (la Academia, el Liceo, la escuela megárica, la cirenaica, los cínicos...) sirven de sustrato a la filosofía estoica o «zenoniana» (primer nombre con el que se la conocerá en honor a Zenón de Citio, su primer fundador). También persisten en la época algunos vestigios de las más viejas filosofías «presocráticas», como las escuelas de Pitágoras, de Heráclito o de Parménides, y la influencia de las «nuevas» tradiciones orientales, que comienzan a abrirse camino en Occidente gracias al comercio y las migraciones. Por todo ello, la escuela estoica no solo se alimenta de la filosofía del momento, sino que bebe de tres de las grandes tradiciones de la época: la tradición semita-cananea y su concepción moral, la socrática-platónica y aristotélica con su característica lógica y dialéctica, que hacen del

Los estoicos son naturalistas, es decir, buscan la frugalidad y el desapego, viviendo de acuerdo con la naturaleza y despertando un profundo amor a la vida.

logos humano un reflejo del logos universal, y la física de Heráclito, de la que toma Zenón toda la cosmovisión panteísta de su filosofía y su percepción ígnea de los ciclos históricos.



Zenón y el estoicismo

En cualquier caso, de todas estas influencias cabe destacar la aportación que, dentro de la tradición socrática, hace la escuela cínica al estoicismo, pues es ella quien imprime ese carácter virtuoso a la filosofía de Zenón que lo lleva a buscar siempre un modelo de conducta que sea riguroso y que le permita alcanzar la autarquía o absoluta independencia de todo lo exterior. Al igual que los cínicos, los estoicos son naturalistas, es decir, buscan la frugalidad y el desapego viviendo de acuerdo con la naturaleza y despertando un profundo amor a la vida. Esta perspectiva, unida a una fuerte convicción de que todo cuanto acontece es causa, a su vez, de una causa ulterior y necesaria, lleva a los estoicos a desarrollar una absoluta confianza en «lo proveído», es decir, a pensar que solo corresponde al ser humano decidir cómo se quiere actuar ante las cosas que le han sido «dadas». Alrededor de esta concepción del mundo heredada de Heráclito y del *amor fati* o amor al destino propio de los cínicos, Zenón desarrolla tres de los grandes temas del estoicismo:

* Dios y el cosmos son una misma cosa (panteísmo). El espacio y el tiempo son las dimensiones mismas de la divinidad en el interior de las cuales los seres desarrollan su existencia.

* La presencia de Dios se traduce en armonía y simpatía universal. La presencia temporal de Dios se expresa mediante el Destino y la Providencia, al igual que su presencia espacial se traduce en una interrelación simpática entre todos los seres.

Ante esta interpretación del destino, el estoicismo reivindica un modelo vital y moral que busca el acuerdo con la naturaleza en dos etapas: en primer lugar, tendiendo a la indiferencia respecto a lo que nos da la causa exterior, que hay que aceptar sin desear que sea diferente; en segundo lugar, subordinando las acciones y las tendencias a la actividad de la naturaleza con nuestra voluntad, es decir, queriendo que las

cosas sean como son. Para ello, su filosofía se divide en tres campos armónicos e interrelacionados:

1. La física (o lo que concierne a la relación del ser humano con la naturaleza): el campo de los deseos y las aversiones, aprender a desear lo que depende de nosotros y ser indiferentes a lo que no depende de nosotros. Rechazar todo intento por pretender que las cosas sean como a nosotros nos gustaría que fuesen. Comprender que todas las partes que conforman la naturaleza están interconectadas.

2. La ética (la relación del ser humano con los demás): el campo de los impulsos o de la acción. Solo actuar en función de lo que depende de nosotros o es bueno para el conjunto. Sentirse ciudadanos universales.

3. La lógica (la relación del ser humano consigo mismo): el campo del asentimiento como la facultad de criticar y juzgar cada representación para poder dar nuestro asentimiento conforme a un juicio verdadero u objetivo. Buscar la armonización interior con la armonía inherente a la naturaleza.

Desde este prisma, la lógica nos enseña a descubrir los nexos causales; la física, a tomar conciencia de la armonía y simpatía del mundo; y la ética, que la ataraxia o imperturbabilidad del ánimo nacen de un consentimiento del alma al curso de todas las cosas. Las tres tienen un único fin, hacernos conocedores de la naturaleza divina como un todo simpático a sí mismo, organizado y libre con el cual tenemos que vivir en un acuerdo constante.

Distinguen tres grados posibles de conocimiento: el estado de ignorancia, el conocimiento básico de la muchedumbre (la opinión y la creencia) y la ciencia propia de los sabios.

El deber social

El deber social está, por lo tanto, íntimamente vinculado con la naturaleza social del ser humano, porque cada individuo está unido a los demás por medio de la inteligencia universal de la que todos participan, es decir, está conectado por arriba, primero por la ciudad de la humanidad y después por la ciudad física a la que pertenece. Por ello, para los estoicos existe un tipo de solidaridad cósmica que une fraternalmente a todos los seres que participan del logos universal, y por eso existen unos deberes éticos y sociales de los unos respecto de los otros y de todos respecto de la naturaleza de la que forman parte (el hombre es apenas una parte más del todo). En consecuencia, mediante el estudio de la física, el ser humano toma conciencia de su papel en el mundo.

Sin embargo, este conocimiento epistemológico de la naturaleza conlleva, para el

estoico, un proceso previo de ascesis y entrenamiento, pues solo el sabio sabe realizar este proceso de forma adecuada y llegar así a una correcta comprensión del mundo. De esta suerte, distinguen tres grados posibles de conocimiento: el estado de ignorancia, el conocimiento básico de la muchedumbre (la opinión y la creencia) y la ciencia propia de los sabios, los únicos capaces de hacer coincidir su propia razón con la razón universal. A mitad de camino entre la no sabiduría inconsciente del insensato y la sabiduría del sabio, se encuentra la no sabiduría consciente del filósofo.

El ideal de sabiduría del estoico es un estado de equilibrio y serenidad interior al que solo se puede llegar prestando más atención a lo que nos sucede internamente que a lo que acontece en el exterior.

De hecho, el proceso epistemológico del estoicismo se apoya sobre este reconocimiento socrático de la propia ignorancia, a través de un itinerario cognitivo que es, al mismo tiempo, empirista e idealista y que parte de la premisa de que el primer contacto con la realidad del sujeto viene siempre de la mano de sus sentidos (cuya información es siempre verdadera por cuanto transmiten y reproducen siempre algo real). En efecto, para los estoicos, la primera información que el ser humano recibe del mundo es por medio de una representación (*visum* o fantasía), una impresión sensitiva que generalmente produce una reacción emotiva en el alma y ante la que el sujeto puede reaccionar aceptando sus efectos o rechazándolos. De ahí que el estoico considere que las cosas tienen una naturaleza propia distinta a la que cada uno percibe, pues una vez que el sujeto recibe la impresión representativa, esta puede ser aprehendida de manera desapasionada (que es lo que hace el sabio) o puede dejarse arrojar por la impresión que de manera falseada se ha hecho de la misma.

En cualquier caso, para el estoico, la impresión anímica que producen las representaciones es igual tanto en el sabio como en el ignorante, por lo que la diferencia estriba únicamente en el juicio que cada uno realiza en el momento del contacto. Por esta razón, una vez

que el alma recibe imágenes que proceden de las sensaciones del cuerpo, se debe desarrollar un discurso interior comprensivo. En este discurso o juicio, el ser humano debe comprender que no son las cosas las que lo conmueven, sino la idea preconcebida que tiene de ellas, es decir, la representación que se ha hecho de las mismas, y que de no realizar el juicio correctamente se verá arrastrado por las circunstancias sin poder determinar qué son ni de dónde provienen.

De este juicio surge, además, un impulso de deseo o de rechazo, por lo que, dado que el ser humano se siente naturalmente inclinado hacia el bien y repelido por el mal, debe tratar de alcanzar una conclusión comprensiva que le permita determinar si lo que se le ha representado es verdaderamente bueno o malo. De ahí que, para los estoicos, la representación sea como una impresión que el objeto o el acontecimiento produce en el alma y que es modificada en función de la calidad y consistencia de esta última. Así, en la medida en que el alma es fuerte e independiente, la modificación que produce el afecto o la aversión es menor, por lo que la representación es cada vez más acorde con la realidad.

Hay que diferenciar lo que depende de nosotros y lo que no, y mostrar indiferencia ante esto último.

Dolor y deseo

En este sentido, el estoicismo diferencia cuatro géneros de afecciones anímicas o pasiones en función de su ámbito temporal de proyección. En el presente, el dolor como contracción irracional del ánimo ante lo que se juzga como malo, y la concupiscencia como consecuencia de un apetito irracional descontrolado hacia lo que consideramos bueno. En el futuro, el temor a lo que es considerado como malo que aún no ha sucedido y el deseo respecto de lo que parece apetecible.

Ante ello, el estoico debe tener siempre presente tres cosas: qué es el bien para él, que su libertad depende de las opiniones y que tan solo existe el instante presente. Dentro de este marco existencial, determina una diferencia fundamental entre aquellas cosas que dependen de nosotros y aquellas que no dependen de nosotros y comprende que tan solo las primeras pertenecen al ámbito de la voluntad humana, siendo las demás indiferentes. De este modo, considera que no son los acontecimientos lo que causan perjuicios y dolor a los seres humanos, sino la forma en la que actuamos frente a ellos, por lo que admirar lo exterior tan solo puede arrastrarnos al miedo y al desconcierto propio del deseo desmedido. Estas vibraciones del alma tienen la capacidad de convertirnos en esclavos de las circunstancias y de aquellos que tienen poder sobre lo que



tememos o deseamos. Por ello, el ideal de sabiduría del estoico es la ataraxia o imperturbabilidad del ánimo, un estado de equilibrio y serenidad interior al que solo se puede llegar prestando más atención a lo que nos sucede internamente que a lo que acontece en el exterior.

Cabe aclarar que, aunque para los estoicos todo está contenido en cuerpos o corpúsculos de manera que todo está en todo, admiten la existencia de cuatro entidades incorpóreas, inteligibles, inactivas e impasibles: el expresable (el ser de las cosas), el vacío, el lugar y el tiempo. No obstante, cada una de ellas se expresa, a su vez, en un mismo cuerpo: el expresable, como el verdadero ser de las cosas que hay que alcanzar; el vacío, como la contraposición a lo finito más allá de los límites del mundo en lo infinito; el lugar, como el espacio ocupado por los cuerpos; y el tiempo, como la manifestación tácita del destino y la Providencia a través del movimiento.

El acceso a estos incorpóreos se lleva a cabo mediante un buen uso de las representaciones, para cuyo juicio y valoración el ser humano debe siempre tener en cuenta que tan solo hay tres actos que dependen del alma y que, por lo tanto, son libres y no están sujetos a impedimentos, a saber, el deseo de adquirir lo que es bueno y la aversión sobre lo que se considera malo, el impulso para actuar y el poder realizar un juicio apropiado sobre el verdadero valor de las cosas. El resto de las cosas, como realmente no depende de uno, son también ajenas, inconsistentes, serviles y sujetas a impedimento. Así, por ejemplo, el cuerpo, las riquezas, las honras y los reconocimientos o el poder exterior son elementos todos ellos sobre los que no es posible ejercer un control absoluto.

El estoicismo se presenta como una sana alternativa filosófica para interpretar el mundo que, a través de la libertad y la autarquía interior, hace del ser humano un sujeto independiente, pero al mismo tiempo responsable de la sociedad de la que forma parte indisoluble.

Ejercicios de virtud

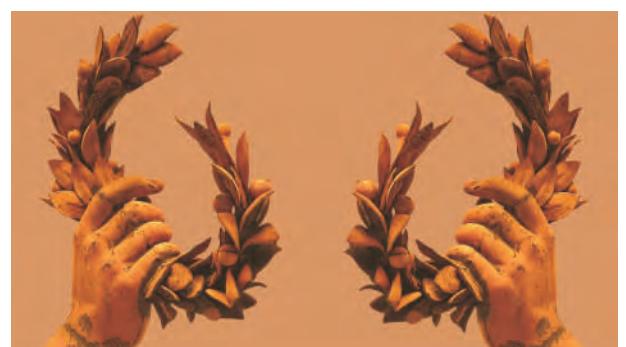
Algunos ejercicios estoicos para alcanzar estos ideales de virtud y comportamiento son:

1. No opinar, describir las cosas y los acontecimientos desapasionadamente, tal como son realmente y no como nos las representamos (las cosas no nos afectan por lo que son, sino por la opinión que nos hacemos de ellas).
2. Ser un atleta del acontecimiento, vivir la vida como una prueba.
3. Disponer de un equipamiento sencillo de reglas a aplicar en caso de dificultad o duda.
4. Escuchar y no intentar demostrar nada. Hablar solo de lo que se conoce.
5. Leer y reflexionar por escrito. Examen al final del

día de lo ocurrido y de cómo se ha reaccionado. Recordar todos los días cuál es el bien para nosotros.

6. Gimnasia y abstinencia. Aprender a guardar silencio.
7. Diferenciar lo que depende de nosotros y lo que no, mostrar indiferencia ante esto último.
8. Esperar antes de reaccionar, examinar las representaciones.
9. *Praemeditatio malorum*. Anteponerse a lo que nos preocupa y decidir cómo queremos actuar.
10. Observar y ponerse en el lugar de los demás, tratar de comprenderlos desapasionadamente.
11. Ver el mal como un error de juicio.
12. Acompañarse de seres buenos y nobles.
13. No asentir la crítica ni el insulto, mostrar buen humor.
14. No hablar de nosotros mismos, pensar en plural.
15. No culpar a los demás, buscar nuestra propia responsabilidad.
16. Resignarse ante los acontecimientos, pues más fuerte que la ley es la necesidad.
17. Matar la ambición de lo exterior, buscar solo la libertad interior (ataraxia).
18. No dejarse llevar por el miedo.
19. Desconfiar de los elogios.
20. Comprometernos y ser fieles a nuestra palabra.

Como podemos ver, el estoicismo se presenta como una sana alternativa filosófica para interpretar el mundo que, a través de la libertad y la autarquía interior, hace del ser humano un sujeto independiente, pero al mismo tiempo responsable de la sociedad de la que forma parte indisoluble. Así, con sus postulados y su hermenéutica, esta filosofía nos invita a tener una vivencia más plena de nosotros mismos, de los demás y de la naturaleza, liberándonos con ello de los miedos, las frustraciones y los complejos que se nos adhieren por una mala comprensión de la vida en comunidad y que nos hacen vivir en una especie de conflicto permanente de todos contra todos. De este modo, con su ideal del ciudadano del mundo y su arquetipo del sabio, el estoicismo derriba las viejas murallas del egocentrismo cultural y nos impulsa a elevar nuestra mirada más allá de los desgastados baluartes de las diferencias raciales, religiosas o culturales. Una ascensión hasta la cima de nosotros mismos donde se intuye un origen común para todos los caminos.





Séneca: la filosofía como terapia

Personaje multifacético, Lucio Anneo Séneca (4 a. C.-65 d. C) vivió una de las épocas más controvertidas del Imperio romano. Fue filósofo, político, abogado, escritor de prestigio ya en su época y preceptor del emperador Nerón. Es uno de los máximos exponentes del estoicismo romano.

Asunción Soria

Su filosofía es una auténtica terapia para el alma y un consuelo para los momentos difíciles de la vida.

Han pasado más de dos milenios y sus enseñanzas adquieren una tremenda actualidad por su profunda comprensión de los resortes psicológicos del ser humano.

Séneca pretendía que la filosofía realmente ayudara al ser humano a ser más feliz, a conocerse y a vivir más acorde con la naturaleza. Por eso, no consideraba filosofía lo que enseñaban otros personajes que se llamaban a sí mismos filósofos y que se dedicaban a hacer juegos de sofismas o silogismos cuya única finalidad era agudizar el ingenio. Cicerón llamaba a los sofismas «Cavillationes» o «cuestioncillas sutiles», que no sirven para la vida.

Séneca decía de su maestro Papirio Fabiano que era un «filósofo no de los de salón, como los de ahora, sino a la vieja usanza». Llama a los falsos filósofos *Cathedrariipholosophi*, filósofos que enseñan desde la cátedra, no con el ejemplo de su vida (la cátedra era la silla de brazos desde donde enseñaban).

Ortega y Gasset, en su libro *¿Qué es la filosofía?*, explica por qué la filosofía en nuestra época ha sido suplantada por otras ciencias que tienen la finalidad de «dominar la materia». En la segunda mitad del siglo XIX, con la Revolución

Industrial, se dio especial importancia a lo utilitario en detrimento de las humanidades, pero como afirma el gran pensador español, una sociedad en la que la filosofía, la reflexión no tiene lugar, es una sociedad fácilmente manipulable.

La filosofía nos plantea preguntas fundamentales para el ser humano, como cuál es el sentido de la vida. Si carecemos de grandes preguntas, en lugar de acercarnos a una dimensión mayor de la vida, una más grande perspectiva, nos quedamos con la visión de un «paisaje mutilado».

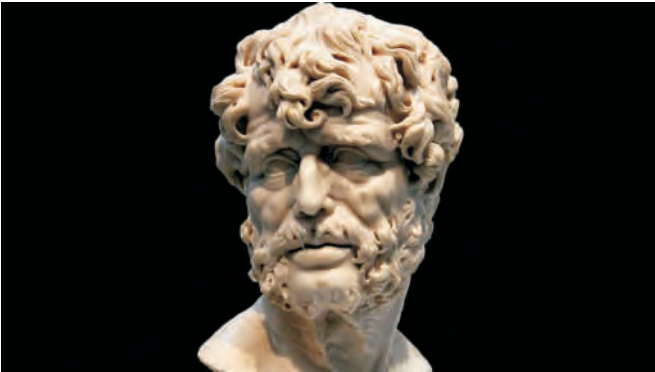
Habría una diferencia entre sabiduría y filosofía.

La sabiduría es el logro del ansiado Bien, es la llegada a la cumbre, es poder vivir el arte de la vida, haber llegado a la meta. La filosofía, en cambio, es el amor o anhelo de la sabiduría. Busca lo que la sabiduría ya posee. El filósofo (*filo*, 'amor', y *sofos*, 'sabiduría') es el que «ama la sabiduría». A través del camino de la virtud que le lleva a la esencia de sí mismo, puede aproximarse a lo esencial de todas las cosas. Lo que el filósofo anhela, el sabio ya lo ha alcanzado.

La sabiduría es el logro del ansiado Bien, es la llegada a la cumbre, es poder vivir el arte de la vida, haber llegado a la meta.

Solo el sabio goza de verdadera salud. Los filósofos o aspirantes a la sabiduría se llaman también *proficientes* y son los que aspiran a la perfección, los que pretenden curarse de las enfermedades del alma.

«No es lo mismo recordar que saber. Recordar supone conservar en la memoria la enseñanza aprendida; por el contrario, saber es hacerla suya, sin depender de un modelo, ni volver en toda ocasión la mirada al maestro», nos dice Séneca.



También nos dice que la sabiduría, a diferencia de los conocimientos técnicos destinados a hacer más cómoda la vida del hombre, no alecciona nuestras manos, sino nuestras almas.

La escuela estoica tuvo buena acogida en Roma. Su ideal de excelencia moral y de virtud daba seguridad interior en unos momentos de gran inestabilidad por las guerras civiles y, más tarde, por la conducta de algunos emperadores.

Séneca no se preocupa por transmitir los planteamientos clásicos de los fundadores del estoicismo como Zenón, Crisipo o Cleantes; resaltaré principalmente el valor práctico de su pensamiento. A él no le importa tanto de quién son los preceptos sino que sean adecuados para el problema o la persona a la que se dirigen. «El filósofo no está para servir de archivo sapiencial, sino para administrar con prontitud y lucidez el remedio adecuado».

Vemos en Séneca al filósofo ecléctico que acoge en su pensamiento lo mejor de las diferentes corrientes filosóficas: estoicismo, cinismo, epicureísmo, neopitagorismo. Para Séneca, al igual que para Cicerón, todas estas escuelas persiguen la felicidad; lo que cambia es el método, el camino por el que cada una persigue el tan ansiado bien al que llaman *Sumo Bien*. Pero es en los filósofos del pórtico en los que encuentra mayor inspiración, tanto en sus obras como en su vida.

Séneca hará especial hincapié en la moral. Escribió un libro sobre filosofía moral que se ha perdido, pero en sus obras queda plasmada su

Séneca recoge de la filosofía la función sanadora; el filósofo se convierte así en conductor de almas.

enseñanza moral, especialmente en los diálogos y en sus *Cartas morales a Lucilio*. Séneca eleva la moral atemporal al lugar que le corresponde, una ética profunda que rebasa las costumbres propias de una época o lugar determinado, y su puesta en práctica nos acerca a lo más noble en nosotros y en la naturaleza, nos permite no depender de lo circunstancial en la vida. La práctica de esta filosofía moral nos conduce a la *apatía* (sin pasión o perturbación del alma), es decir a la serenidad, a la salud perpetua e integral.

Séneca no es simplemente un filósofo de preceptos para llevar una vida más feliz, sino que lo que pretende principalmente es que el ser humano sepa quién es y qué lugar ocupa en el mundo; solo entonces, cuando el ser humano quiere vivir de acuerdo con su naturaleza, surge el camino de la ética y la virtud.

«El estoicismo es amarga medicina. Séneca pertenece a esta estirpe de antiguos filósofos que nos trae el amargo despertar de la razón, que nos sacude de nuestros delirios y ensueños para “hacernos entrar en razón”, como el pueblo español dice todavía. Vemos en Séneca a un curandero de la filosofía, que sin ceñirse estrictamente a un sistema, burlándose un poco del rigor del pensamiento, nos trae el remedio» (María Zambrano).

Séneca quiere saber para enseñar, para ser útil a los demás, para exhortarles, consolarles, para darles remedios curativos que son sus enseñanzas filosóficas.

Séneca recoge de la filosofía la función sanadora; el filósofo se convierte así en conductor de almas o *psychagogos*.

Si consideramos la enfermedad como una falta de armonía entre las partes de un todo, esta se puede dar no solo a nivel corporal, sino también a otros niveles, como el emocional o mental.

Si la virtud es armonía con uno mismo, con la naturaleza y con Dios, la enfermedad del alma se daría cuando algo ha ocupado el lugar que no le corresponde.

Para Séneca, la enfermedad estaría producida por las pasiones y los vicios que se han adherido tanto al alma que se han hecho crónicos, dando lugar a la enfermedad, al igual que un catarro que, si se cronifica, se puede convertir en una bronquitis. La enfermedad también sería la consecuencia de un error en los juicios o razonamientos sobre las cosas.

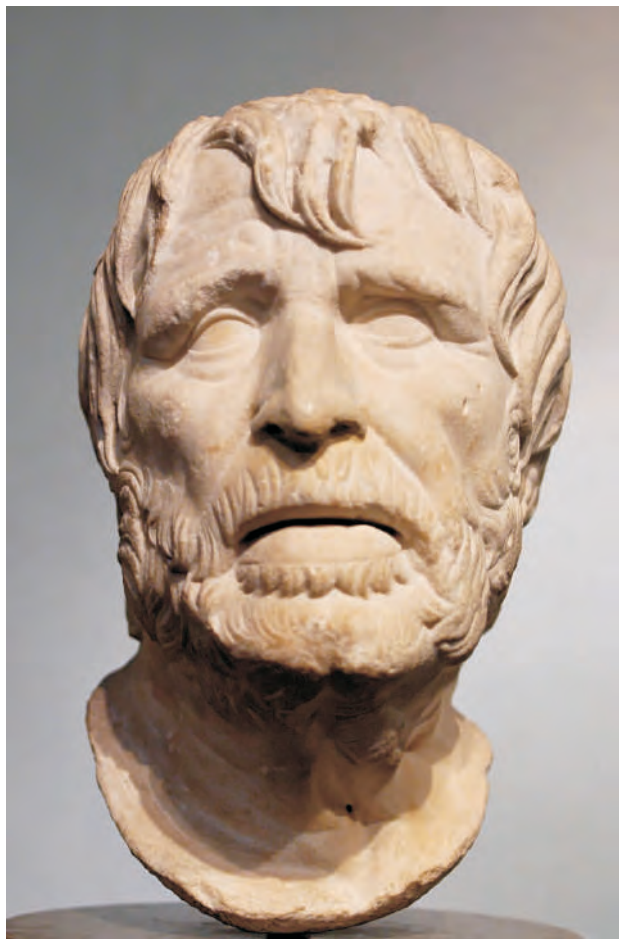
La filosofía a la manera clásica es un camino para vivir en armonía con la naturaleza y para lograr un desarrollo integral del ser humano. En este sentido, la filosofía es terapéutica.

Las antiguas filosofías desarrollaron una serie de prácticas que sirvieron de terapia para el alma. Los diferentes discursos constituían el remedio oportuno para restablecer la salud del

alma: exhortación, reprimenda, consuelo o instrucción.

Estas filosofías, que desempeñaron un gran papel en la dirección espiritual de las almas dolientes, albergaron un gran conocimiento del «corazón humano», de sus motivaciones, conscientes e inconscientes, de sus intenciones profundas, etc.

Sus diálogos morales son un ejemplo del procedimiento usado por los filósofos estoicos y cínicos para llevar al alma a través del razonamiento, de un planteamiento erróneo y, por lo tanto, que tiende a la enfermedad, a un restablecimiento de la salud al aplicarse las directrices de la razón que llevan a salir de la ignorancia. A través del diálogo surgen las argumentaciones que llevarán, tras superar las oportunas objeciones, a exponer el remedio saludable para lograr las virtudes sanadoras.



El diálogo es el estilo literario escogido por Séneca para aportar los remedios para los males del alma. Para ello utilizará los recursos propios de la predicación popular: el empleo de términos propios de la medicina, los ejemplos extremos que espolean las conciencias, las preguntas oportunas, los ejemplos históricos o mitológicos, las citas de los sabios, etc. Al igual que las tragedias, parece que los tratados de Séneca pretenden impresionar al lector a través de lecciones más que a través de razonamientos lógicos.

Cuando leemos las obras de Séneca, vemos que continuamente hace alusiones a la curación. Él quiere saber para enseñar, para ser útil a los demás, para exhortarles, consolarles, para darles remedios curativos que son sus enseñanzas filosóficas. En sus obras, especialmente en sus *Cartas morales a Lucilio*, encontramos numerosos párrafos que demuestran sus conocimientos de medicina, y muchas alusiones a la terapia o curación del alma por medio de la filosofía. Y es que el contacto con las ideas de los grandes filósofos y pensadores produce una elevación de la conciencia que favorece la salud del alma.

En una carta a Lucilio, Séneca, en lugar de comenzar como era de cortesía en las cartas, «Si tienes buena salud, me alegro, yo disfruto de buena salud», le dice: «Si cultivas la filosofía, me alegro, porque esto es en definitiva tener buena salud. Sin esto, el alma está enferma; hasta el cuerpo, por grandes energías que posea, no está igual de vigoroso. Por eso, cultiva primero esta salud; luego, la del cuerpo».

La terapia filosófica de Séneca pretende que confiemos la dirección del timón de nuestra alma a nuestra mejor parte, a la razón. Los juicios o razonamientos acertados sobre nosotros mismos y sobre las cosas nos conducen a la salud.

Para poder guiarse por la virtud, el hombre debe conocerse a sí mismo.

«¿Cómo hallarás lo que sea mejor para el hombre si no examinas la naturaleza de este? Llegarás a conocer tus deberes positivos y negativos cuando sepas qué es lo que debes a tu naturaleza».

La verdadera felicidad, *claritas*, surge cuando el hombre está en armonía con el orden universal.

Para cada cosa, lo mejor es aquello para lo que nació, y en esa conformidad se cumple su perfección (el Dharma de los hindúes). La libertad consiste en unificar la propia voluntad con la necesidad divina, en asentir al orden universal. «Es libre quien libremente obedece a lo que necesariamente sucede».

Para el estoico, solo se considera bueno lo bueno en sentido moral, las demás cosas no son verdaderamente bienes. Séneca, en sus escritos, quiere que no se confundan estas realidades con «lo Bueno», porque sería hacer depender al hombre de cosas exteriores: fama, riquezas, etc. Pero como esto no depende de nosotros mismos, por ese camino no es posible alcanzar la plenitud humana ni la felicidad. Séneca se refiere a esas realidades como *indiferentes*. Eso no significa que algunas sean preferibles o *comoda* a otras, pero en sí mismas no son buenas ni malas, no hacen bueno o malo al que las posee. Igual de falso sería medir la estatura de los actores cuando están subidos a los coturnos en la escena que apreciar a

los hombres junto con las cosas que poseen.

Para cada cosa, es bueno lo que está de acuerdo con su naturaleza, y cuando realiza el bien específico y es laudable, llega su razón de ser.

Lo que caracteriza al hombre en cuanto tal es la razón; por tanto, su bien propio es la razón perfecta o «recta razón».

Lo *honestum* se identifica con la razón perfecta, son buenas las acciones que provienen de la recta razón. La virtud es una disposición de regularidad armónica, implica la adhesión voluntaria a lo *honestum*, la rectitud en la intención.

Es entonces cuando se produce la *eudaimonía* (buen *daimon*), que sería «estar en gracia», estar en dios. Es la verdadera felicidad, *claritas*. Surge cuando el hombre está en armonía con el orden universal. Dice Crisipo: «La eudaimonía llega cuando se ha hecho todo de acuerdo con el *daimon* [recordemos a Sócrates] que cada cual lleva dentro de sí, con la voluntad del Gobernador del Todo».

De entre las virtudes, Séneca da preferencia a la justicia; luego, a la moderación, el ahorro, la continencia, la serenidad, la tranquilidad de ánimo, la sinceridad, la elegancia, la nobleza de carácter, la clemencia y la sociabilidad.

Virtud viene del latín *Virtus-utis*, actividad o fuerza de las cosas para producir o causar efectos. Virtud es fuerza, vigor, valor.

El ser humano tiene cuerpo y alma. Debe cuidar y custodiar su cuerpo, como un tutor, pero no vive solo a su servicio. Hay que comportarse no como si debiéramos vivir para el cuerpo, sino como si la vida no nos fuera posible sin él.

De la armonía con la naturaleza surge también la *eutimía*, la estabilidad de ánimo que Séneca traduce por *tranquillitas*.

Si lo específico del hombre es la razón, las acciones propiamente humanas serán las que tienen su origen en la parte superior del alma. La razón ennoblece al hombre, da sentido a su vida, le hace semejante a Dios; en cambio, la pasión es inmoderación, desequilibrio interior, pérdida de voluntad, y nos aleja de nuestra verdadera naturaleza.

Si «lo propio» del hombre es la razón, es ella la que ha de gobernar nuestra vida, y esa es la tarea de la ética.

«La virtud es el perfecto equilibrio y tónica de la vida, siempre en consonancia consigo, la cual no puede ser sin el conocimiento y experiencia de las cosas, por el que se conoce lo humano y lo divino» (Séneca).

Al igual que el Logos ordena la naturaleza, la razón debe ordenar toda la existencia del hombre. Eso es vivir acorde con la naturaleza, en armonía con ella.

De este vivir conforme a la naturaleza surge la ataraxia, que es la forma de vida del sabio,

es una quietud que erradica del alma los elementos de discordia y falta de armonía. Si hay dolor, la razón lo privará de todo lo que sea en él superfluo e innecesario.

De la armonía con la naturaleza surge también la *eutimía*, la estabilidad de ánimo que Séneca traduce por *tranquillitas*.

Pero Séneca, si bien se pliega a los dictados de lo inexorable, no por eso deja de luchar contra lo evitable. En la tragedia *Medea*, encontramos esta frase: «La fortuna teme a los fuertes y acosa a los cobardes».



HERRAMIENTAS PARA LA SALUD EN LA FILOSOFÍA DE SÉNECA

Atención: Vivir cada día como si fuera el último. Tener conciencia del presente.

Meditación: Prever problemas y dificultades para encontrar soluciones.

Reflexionar sobre las máximas o *praecepta*.

Rememoración: Antes de empezar el día, pensar en lo que queremos realizar y cómo. Al terminar el día, hacer un repaso de lo realizado, revisar las actitudes ante el «tribunal de la conciencia».

Revisarse: Tomar conciencia de lo que pensamos sobre las cosas, ver si podemos tener un criterio más acertado.

Conocerse para dominarse: Que nuestra mejor parte sea la que nos rija.

No añadir sufrimientos innecesarios. No atormentarnos con males que no han sucedido.

Aceptar lo que no podemos cambiar.

Acostumbrarnos a **buscar el porqué de los acontecimientos**. Las causas de las cosas.

Tener cada día una máxima o **enseñanza de algún filósofo que nos inspire** y tratar de llevarla a la práctica.

Tener una **buena amistad** o alguien con quien compartir nuestros sueños de crecimiento interior.

Tener **criterio propio** sobre las cosas, no dejarse llevar por la opinión de los demás.

Vivir como si un sabio nos estuviera observando.



Los ejercicios espirituales de los filósofos estoicos

Pierre Hadot ha sido uno de los más importantes historiadores del pensamiento antiguo de nuestros días. Su profundo amor por la filosofía y el mundo antiguo le hizo reparar en supuestas incoherencias en las enseñanzas de los autores clásicos. Es entonces cuando descubre que la filosofía en el mundo antiguo no es un discurso teórico sin más, sino una reflexión compartida, resultado de una manera especial de vivir. Así, los ejercicios espirituales aparecen ante la mirada del profesor Hadot como la pieza que falta para completar la imagen de la filosofía antigua. Las incoherencias en el discurso desaparecen y en su lugar brilla una auténtica correspondencia entre pensamiento, sentimiento y acción.

Francisco Capacete

Recoge en su libro *Ejercicios espirituales y filosofía antigua* una recopilación de ejercicios espirituales de Filón de Alejandría, de inspiración estoico-platónica. La reconstrucción de las listas que realiza el autor nos remite a tres tipos de ejercicios:

1. La atención, la meditación y la rememoración de cuanto nos es beneficioso.
2. La lectura, la escucha, el estudio y el examen en profundidad.
3. El dominio de uno mismo, el cumplimiento de los deberes y la indiferencia ante las cosas indiferentes.

La atención consiste en una continua vigilancia y presencia de ánimo, en una conciencia de uno mismo siempre alerta, en una constante tensión espiritual. Permite dar una respuesta inmediata a los acontecimientos si previamente se han asimilado las enseñanzas que se han encontrado en la meditación.

La meditación es sobre los principios fundamentales formulados en pocas palabras, a fin de que se pueda recurrir a ellos con facilidad, resultando aplicables con la seguridad y constancia de un movimiento reflejo. Uno debe representarse anticipadamente los problemas propios de la existencia: la pobreza, el sufrimiento, la muerte. Hay que mirarlos de frente, recordando que no son males, puesto que no dependen de

nosotros. Deberán ser fórmulas de carácter persuasivo a las que uno podrá recurrir frente a cualquier suceso, a fin de controlar los impulsos de temor, cólera o tristeza.

Estos ejercicios de meditación y memorización exigen entrenamiento. Es en este momento cuando entran en escena los ejercicios de carácter más propiamente intelectual enumerados por Filón: la lectura, la escucha, el estudio, el examen en profundidad. Se trata de llegar a una formación del carácter, del ánimo, y no quedarse en la mera información. Nuestro filósofo cita a Goethe para explicar la esencia de la lectura como ejercicio espiritual y aquí la reproducimos: «La gente no sabe cuánto tiempo y esfuerzo cuesta aprender a leer. He necesitado ochenta años para conseguirlo, y todavía no sabría decir si lo he logrado». La meditación se alimentará de la lectura de las sentencias de poetas y filósofos. Pero la lectura puede incluir también la explicación

Los ejercicios de carácter más propiamente intelectual enumerados por Filón son la lectura, la escucha, el estudio, el examen en profundidad. Se trata de llegar a una formación del carácter, del ánimo, y no quedarse en la mera información.

de los textos. Y se pueden leer o escuchar, o pueden ser enseñanzas impartidas por un maestro. El estudio y el examen en profundidad suponen, pues, la puesta en práctica de tales enseñanzas.

Por la mañana, habrán de examinarse, previamente, las actividades que se realizarán a lo largo de la jornada, estableciéndose los principios que las gobernarán. Por la noche, serán analizadas de nuevo para rendir cuentas de las faltas o de los progresos. Los ejercicios de meditación intentan dominar el discurso interior para hacerlo coherente, por medio del diálogo con uno mismo o con otros, o también recurriendo a la escritura, dirigiendo ordenadamente los pensamientos, alcanzando así una transformación completa de nuestra representación del mundo, de nuestro paisaje interior, pero al mismo tiempo de nuestro comportamiento exterior. Tales métodos revelan un enorme conocimiento del poder terapéutico de la palabra.

Para el estoicismo es un deber ayudar a la naturaleza humana a elevar la convivencia construyendo una sociedad más justa.

Por último, los ejercicios prácticos destinados a crear hábito. Algunos son todavía de carácter muy interno, por ejemplo, la indiferencia ante las cosas indiferentes, dado que el sufrimiento de los hombres proviene del temor ante cosas que no deben temerse y del deseo de cosas que no es preciso desear. Otros son absolutamente cotidianos: practicar el autodomínio a través del esfuerzo por despojarnos de nuestras vanidades, de nuestras pasiones, de la pereza, la lujuria, la gula, y liberarse de toda pena, tristeza, odio o rabia. Amar a todos los hombres libres.

Para ello es necesaria la perseverancia, la constancia. La práctica cotidiana de estos ejercicios espirituales pone al descubierto nuestro deber como seres humanos. Para el estoicismo ese deber es ayudar a la naturaleza humana a elevar la convivencia humana construyendo una sociedad más justa. Esta es la esencia de la actividad espiritual, la universalidad. Ejercitarse individualmente sin tener en cuenta a los demás, al mundo ni a la naturaleza es vulgarizar y envilecer la práctica espiritual. Por el contrario, la perseverancia cotidiana en el cumplimiento de nuestro deber permite alcanzar esa característica que la tradición antigua llamó grandeza de alma.



Huellas de Sabiduría

El verdadero modo de vengarse de un enemigo es no parecersele.

Marco Aurelio

Considera las contrariedades como un ejercicio.

Séneca

Si hablan mal de ti con fundamento, corrígete; de lo contrario, échate a reír.

Epicteto de Frigia

Cuando el dolor es insoportable, nos destruye; cuando no nos destruye, es que es soportable.

Marco Aurelio

La esclavitud más denigrante es la de ser esclavo de uno mismo.

Séneca

Si no tienes ganas de ser frustrado jamás en tus deseos, no desees sino aquello que depende de ti.

Epicteto de Frigia

Si la fama solo llega después de la muerte, no tengo prisa en conseguirla.

Marco Aurelio

El hombre más poderoso es el que es dueño de sí mismo.

Séneca

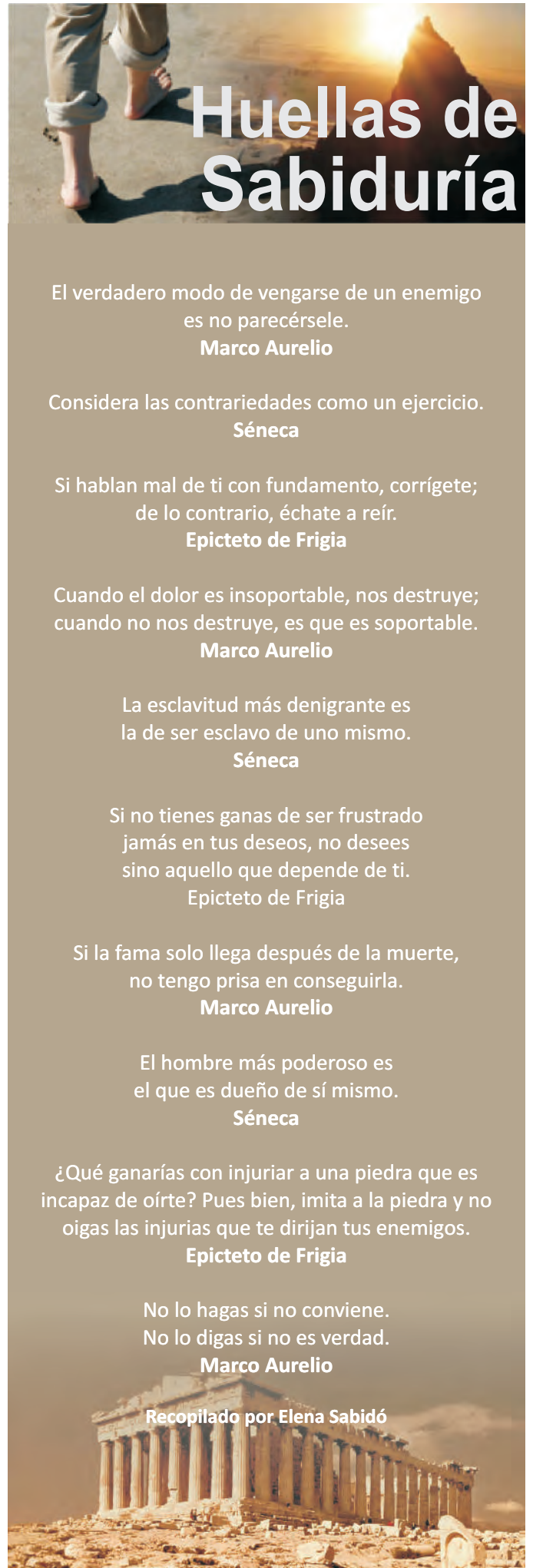
¿Qué ganarías con injuriar a una piedra que es incapaz de oírte? Pues bien, imita a la piedra y no oigas las injurias que te dirijan tus enemigos.

Epicteto de Frigia

No lo hagas si no conviene. No lo digas si no es verdad.

Marco Aurelio

Recopilado por Elena Sabidó





Meditaciones, la vida interior del emperador

Esta obra, tan especial en la historia de la filosofía, está constituida por las meditaciones o reflexiones que el emperador Marco Aurelio escribía en griego, por las noches, después de haber cumplido con sus deberes imperiales. Probablemente eran ejercicios interiores, propios de aquellos que, como él, habían consagrado su vida a la vivencia de la filosofía.

Sofía Luis

El emperador conocía las escuelas filosóficas del mundo antiguo, pero seguía de forma más directa las enseñanzas de la escuela estoica, tan afín a su naturaleza y al carácter romano en general. Se trataba de una filosofía que, sin dejar de responder problemas teóricos generales, se centraba en el conocimiento y dominio del mundo interior, con la finalidad de lograr el propio bien y el de la sociedad a la que se pertenece.

El primer capítulo está dedicado a recordar a todas aquellas personas que influyeron en forjar su carácter, expresando un profundo agradecimiento. Los once capítulos restantes están dedicados a hablar de temas que siempre son de actualidad para el ser humano: la vida, la muerte, el orden de la naturaleza, la conducta humana personal y la social. En este artículo, expondremos algunos de los temas centrales de sus reflexiones que pueden ayudarnos, a pesar del paso del tiempo, a tener más lucidez en ese camino hacia nosotros mismos. Mirar hacia nuestro mundo interior, entenderlo y ordenarlo para enfrentar mejor la vida, sigue siendo una labor humana a la que dedicamos una gran parte de nuestra existencia.

La disciplina del pensamiento: la lógica

Para la filosofía estoica solo tres cosas dependen de nosotros realmente: los juicios de

valor o pensamientos sobre todo aquello que acontece, el impulso hacia la acción o la voluntad y los deseos o aversiones de nuestra parte emocional. Comenzaremos presentando cómo se esforzaban por canalizar sus pensamientos para que reforzaran su parte humana.

Para Marco Aurelio, igual que para el gran maestro del estoicismo Epicteto, no son las cosas las que nos turban, sino las representaciones e imágenes mentales que hacemos de lo que nos sucede. De estos juicios o representaciones mentales surgen después el deseo o aversión y el impulso de la acción. Una imagen o juicio interior solo es verdadera cuando coincide con la realidad objetiva.

«Borra de tu pensamiento lo que solo es pura fantasía y háblate interiormente así: “En este mismo momento, solo depende de mí el que no exista en mi alma ningún vicio, ninguna pasión; en una palabra, ningún desorden; para esto me basta únicamente con ver cada cosa tal como es y hacer de ella el uso que merezca”» (VIII, 29).

Para Marco Aurelio, igual que para el gran maestro del estoicismo Epicteto, no son las cosas las que nos turban, sino las representaciones e imágenes mentales que hacemos de lo que nos sucede.

Otro elemento fundamental para el correcto dominio mental, para no turbarnos innecesariamente, es no dejar que la mente se vaya a otro momento que no sea el presente. A veces los seres humanos sufrimos por cargar con el peso de «toda la vida»; es suficiente saber sobrellevar el peso de «cada día» a la luz de la lógica y la razón.

«[...] No consideres en conjunto las dolorosas pruebas de todo género que, sin duda, habrás de sufrir, sino a medida que las vayas experimentando dirígete esta pregunta: “¿En qué consiste o qué es lo que en este momento no puedo soportar?” [...]. Ten en cuenta, luego, que no son ni el porvenir ni el pasado los que nos apenan, sino el presente. Luego las penas presentes no son casi nada si las reduces a su intensidad real [...]» (VIII, 36).

El ser humano se reconoce como parte del todo y comprende que los sucesos se encadenan porque así lo rige la razón o Providencia universal.

No obstante, pensar en el futuro también formaba parte de los ejercicios interiores estoicos, estar preparado para lo peor que pueda suceder era una manera de evitar la turbación del ánimo, pero también es una herramienta fundamental para el arte de elegir correctamente. Sin reflexionar profundamente en las consecuencias de nuestros actos, no podremos tomar decisiones correctas.

«Antes de llevar a cabo cualquier acto, pregúntate: ¿para qué me servirá? ¿Me arrepentiré? Dentro de poco ya no existiré [...] ¿Mi acto presente es digno de un ser inteligente, sociable y sometido a la misma ley de Dios?» (VIII, 2).

En resumen, esta disciplina del pensamiento, en la que nunca dejaremos de entrenarnos los seres humanos, para los filósofos estoicos era el objetivo de estudio de la lógica. No solo se trata de aprender a pensar con coherencia y haciendo uso de nuestra cualidad más elevada, la razón, sino de que «ese recto pensar», esa lógica aplicada, debería ser la raíz de nuestras emociones y acciones cotidianas. No sentir ni hacer nada que vaya contra nuestra naturaleza humana racional.

«[...] Acostúmbrate a pensar tan noble y rectamente que si de súbito te hicieran esta pregunta: “¿En qué piensas?”, pudieras contestar inmediatamente y con toda franqueza» (III, 4).

La disciplina de las emociones: la física

La práctica vivida de la disciplina del deseo implica una determinada actitud frente al cosmos y la naturaleza. Se trataría de solo desear lo que depende de nosotros (nuestros pensamientos,

emociones y actos), de evitar hacer el mal a otros seres y de aceptar como voluntad de la naturaleza lo que no depende de nosotros. El ser humano se reconoce como parte del todo y comprende que los sucesos se encadenan porque así lo rige la razón o Providencia universal.

«No te preocupes, porque todo acaece según las leyes de la naturaleza universal» (VIII, 5).

El consentimiento al destino, como reflejo de la razón universal, es lo esencial de la vivencia de la disciplina del deseo. Se trata de que el ser humano se sienta una parte del universo y, por lo tanto, practique la «física», tal y como la entendían los estoicos. La física estoica abarcaba todas las leyes, desde las del mundo físico a las internas, inherentes a nuestra condición humana.

«No hay nada que colme tanto de alegría al hombre como el comportarse de acuerdo con la naturaleza humana. Luego es propio en el hombre amar a sus semejantes, despreciar todo lo que afecta a los sentidos, distinguir lo falso de lo verdadero, observar cuidadosamente la naturaleza universal y acatar todos los acontecimientos que las leyes nos aporten» (VIII, 26).



Si hay una cualidad que resalte en Marco Aurelio es su gran tendencia al amor, su conciencia muy desarrollada hacia el bien común. En este aspecto, es un gran referente humano.

«[...] Yo soy una parte del Todo que está regido por la naturaleza universal; después, que existe cierta analogía entre yo y las partes que son de mi especie. Penetrado de este pensamiento, que soy una parte del Todo, no recibiré de mala gana nada de cuanto me esté reservado; porque aquello que es útil al Todo no puede ser perjudicial a la parte, y no hay nada en el Todo que no le sea esencialmente útil. [...] me someto con gusto a todo cuanto me acontezca; y puesto que existe cierta afinidad entre yo y las partes que son de mi especie, no haré nada que sea perjudicial para la sociedad; ¿qué digo?, me ocuparé particularmente de mis semejantes, dirigiré toda mi actividad hacia todo lo que contribuya al bien general, evitando cuanto le sea perjudicial. Del cumplimiento del deber, así comprendido, resulta

necesariamente una vida dichosa. Para darte una idea, figúrate la dulce existencia de un hombre que, en todas sus acciones, no piensa sino en el bien de su conciudadanos, prestándose con gusto a todo cuanto la ciudad le pida» (X, 6).

En la disciplina estoica sobre el mundo emocional, es fundamental saber aceptar los acontecimientos. La aceptación es muy diferente a la resignación; la resignación es pasiva, la aceptación es activa. Todo aquello que dependa de nosotros mejorar para el bien propio y del conjunto lo realizamos, pero aceptamos serenamente aquello que no depende de nosotros.

«Si realizo un acto, lo hago pensando en el bien de la Humanidad; si me sucede algún accidente, lo acepto teniendo en cuenta que viene de los dioses y del origen de todas las cosas y de todos los acontecimientos» (VIII, 23).

Ética es pensar, sentir y actuar en la misma dirección, siempre que todo ello nos humanice.

La disciplina de la acción: la ética

La ética nace cuando hay un esfuerzo en unir el mundo de los mejores pensamientos o juicios a los mejores sentimientos, sublimando el mundo emocional y llevarlos a la práctica. Ética es pensar, sentir y actuar en la misma dirección, siempre que todo ello nos humanice. A continuación mostramos un fragmento de las *Meditaciones* que lo expresa de forma muy clara:

«[...] Que tu reflexión te lleve a conocer los deberes que el espíritu te impone, y que por ningún pretexto te apartes de este estudio. Has querido buscar la felicidad [...] ¿Dónde está, pues? En la práctica de las acciones que la naturaleza del hombre exige. [...] Solo es bueno en el hombre lo que le hace justo, moderado, valeroso, libre; y solo es malo lo que produce en él el efecto contrario a estas bellas cualidades» (VIII, 1).

El conocimiento es intelectual, surge del estudio. La sabiduría, la conciencia de unidad en la acción, fue un arte en el que Marco Aurelio destacó.

«No te es posible aprender todo de la lectura; pero puedes abstenerte de cualquier acto de violencia; puedes sobreponerte al placer; puedes despreciar el orgullo; puedes evitar la ira contra los malvados e ingratos; ¿qué digo?, hasta puedes ayudarles» (VIII, 8).

En ese camino ético, de acción, hacia la conquista de sí mismo, en la que Marco Aurelio destacó, es necesario tener mucha atención a las palabras. Las palabras también son formas de acción, deben ser reflejo de nuestra ética individual.

«Di lo que tú creas más justo, pero siempre con dulzura, modestamente y sin disimulo» (VIII, 5).

«Que nadie te oiga quejarte desde ahora

de la vida social ni de la tuya» (VIII, 9).

El desarrollo de estas tres disciplinas filosóficas, la del pensamiento, la de la emoción y la de la acción deben ir de la mano. Pero a veces, los filósofos estoicos recomiendan comenzar, de acuerdo con un progresivo desarrollo interior, por la disciplina emocional sobre los deseos y las aversiones. Trabajar a continuación el mundo de las acciones e impulsos. Y finalmente, esforzarse por trabajar en el mundo del pensamiento o juicios.

Una vida inspiradora

Nos hemos acercado a la vida interior de Marco Aurelio a través de sus *Meditaciones*. Es impresionante la profundidad, humildad, bondad y alta conciencia colectiva que transmite. Pero todavía lo es más su vida. Marco Aurelio ha sido uno de los grandes personajes de la historia que la ha transformado. Desde su posición de emperador de Roma (161-180 d. C.) en el momento de máximo esplendor y expansión del Imperio, más allá de todas las adversidades con las que tuvo que lidiar, desde inundaciones a pestes y traiciones, pudo también expresar toda su buena voluntad. Construyó orfanatos, mejoró la condición civil de los esclavos, creó una institución pública para curar a todos los que lo necesitaran y protegió las escuelas de filosofía, instituciones que transmitían el conocimiento y espiritualidad en el mundo antiguo.

Para Platón, tal y como lo expresa en su famoso mito de la caverna, el mejor político es el que primero se ha tornado sabio recorriendo el camino de la filosofía. Sin duda, Marco Aurelio es un ejemplo del pensamiento platónico, supo unir grandeza interior y exterior, supo acercar los eternos arquetipos de Bondad, Belleza, Verdad y Justicia a la época que le tocó vivir.

«El principio activo del universo es un torrente que arrastra en su curso a todos los seres. [...] No esperes jamás poder establecer la república de Platón. Conténtate si consigues hacer a los hombres un poco mejores; esto ya no es poco, puedes creerlo. (...) Simple y modesta es la obra de la filosofía» (IX, 29).

Para Cicerón, el filósofo y político romano, solo hacemos historia cuando logramos plasmar parte de esos eternos ideales humanos en lo individual y en lo colectivo. En este sentido ciceroniano, Marco Aurelio es uno de los grandes artífices de la historia de Occidente.

«No desees más que una cosa y es que no haya en tu vida ni acción ni reposo que no se aplique al interés de la sociedad» (IX, 12).





Reviven los estoicos en el siglo XXI

En un pórtico pintado con colores brillantes o porche con soportales –la stoa–, el filósofo Zenón solía pasear cotidianamente arriba y abajo, dando sus enseñanzas «estoicas» a quien quisiese venir a escucharle, en la Atenas de alrededor del año 300 a. C.

Julian Scott

Alentaba a su audiencia a no seguir las formas del mundo, que califica a algunas cosas como «buenas» y a otras como «malas», sino a mirar dentro de cada uno, siguiendo tan solo lo que es eternamente bueno –la virtud y la sabiduría– y rechazando aquello que es eternamente malo –la ignorancia y la injusticia–.

Así empezó el fenómeno del estoicismo, una filosofía que se extendió luego de Grecia a Roma, donde llegó a ser la quintaesencia ideológica de aquellas gentes tan resistentes y firmes. Más tarde inspiró a Boecio, al principio de la Edad Oscura, a escribir su *Consolación por la filosofía* desde la celda de una prisión, mientras aguardaba su ejecución por orden del rey ostrogodo Teodorico el Grande.

Su influencia continuó en los siguientes siglos hasta llegar a hoy en día. En la actualidad está experimentando un resurgimiento, tras revelarse que ha supuesto un factor principal en el desarrollo de la terapia cognitiva conductual (TCC).

Es interesante ver cómo una filosofía que se desarrolló hace cerca de 2000 años en la antigua Grecia aún sea altamente valorada por su eficacia práctica en la actualidad, en un mundo totalmente diferente. Miles de personas todavía reaccionan ante las categóricas pero beneficiosas enseñanzas de escritores tales como Musonio Rufo, Séneca, Epicteto y Marco Aurelio.

En este artículo, me gustaría tomar algunos ejemplos de las enseñanzas de Marco Aurelio, un emperador romano, y de Epicteto, un esclavo. Hombres de extracciones sociales desiguales que, sin embargo, compartieron la misma filosofía de vida.

Los pensamientos de Marco Aurelio se encuentran en las *Meditaciones*, el único libro que él escribió. Desprenden un maravilloso sentido de amor fraternal por la humanidad y el sentimiento de ser parte integral de la naturaleza y del universo, que es considerado como un todo inteligente y coherente. El segundo capítulo de su libro comienza con el siguiente consejo:

«Empieza cada día diciéndote: “Hoy me encontraré con interferencias, ingratitud, insolencia, deslealtad, mala voluntad y egoísmo, todo ello debido a la ignorancia de los ofensores, que no distinguen el bien del mal. Pero yo, que he percibido desde hace tiempo la naturaleza del bien y su nobleza, y la naturaleza del mal y su fealdad, y reconozco también la naturaleza del que comete la falta, que es hermano mío, no en un sentido físico, sino como criatura similarmente dotada de razón y

Miles de personas todavía reaccionan ante las categóricas pero beneficiosas enseñanzas de escritores tales como Musonio Rufo, Séneca, Epicteto y Marco Aurelio.

participación en un mismo espíritu que procede de Dios, no puedo sentirme ofendido por estas cosas, ya que nadie puede implicarme en algo degradante. Tampoco puedo enfadarme con mi hermano o llegar a odiarle, puesto que él y yo hemos nacido para trabajar de común acuerdo, como las manos, los pies, los párpados, o como las hileras superior e inferior de los dientes. Obstruimos uno a otro sería ir en contra de las leyes de la naturaleza, y ¿qué es la irritación o la aversión sino una forma de obstrucción?» (Penguin Classics, 1974).



El estoicismo práctico

Esta es una técnica que bien vale la pena probar cuando tengas un problema interpersonal. Empieza poniendo una nota de realismo: «esta es la situación, así es como es». Entonces procede hacia la comprensión de que el ofensor no es deliberadamente malo, sino que sencillamente está equivocado. Pero nos dice Marco Aurelio que todo ser humano tiene una chispa de razón y comparte lo divino, y a la luz de esto es posible trabajar con otros, aceptando las diferencias como algo positivo en lugar de negativo, y aprendiendo el arte de la cooperación, tal y como la naturaleza sabiamente nos enseña.

En este sentido, uno de los principales conceptos del estoicismo era la concordia, que significa la unión de todos los corazones bajo un sentimiento de cordialidad natural; ese era uno de los grandes ideales estoicos.

En otro pasaje, Marco Aurelio escribe: «Todo aquello que está en armonía contigo, oh universo, está en armonía conmigo». Esta concepción está en la base de la doctrina estoica de la aceptación. No es una connivencia estólida con los dictados del destino, sino una convicción, fundada en la observación estoica de la naturaleza, de que la naturaleza o el universo es un todo sabia y benevolentemente coordinado. En tal complejo organismo, la finalidad de cada uno de los seres humanos en todo momento no puede ser el placer absoluto. Es el bienestar del Todo lo que se busca, bajo el principio de que «lo que es bueno para la colmena es bueno para la abeja» (otra cita de Marco Aurelio). Esto lleva a una actitud de

aceptación voluntaria de aquellos aspectos de nuestras vidas que están más allá de nuestro control, lo cual nos lleva directamente a Epicteto. Él abre su *Manual de vida* con la siguiente inequívoca afirmación:

«La felicidad y la libertad comienzan con la clara comprensión de un principio: algunas cosas dependen de nosotros y otras no. No es sino después de haber enfrentado esta regla fundamental y aprendido a distinguir entre lo que podemos y lo que no podemos controlar, cuando la tranquilidad interna y la efectividad externa se hacen posibles. Bajo nuestro control están nuestras opiniones, aspiraciones, deseos y aversiones. Estas áreas están totalmente bajo nuestro cometido, porque están directamente sujetas a nuestra influencia. Siempre tenemos una elección sobre los contenidos y el carácter de nuestra vida interior. Fuera de nuestro control, sin embargo, están cosas tales como la clase de cuerpo que tenemos, el que hayamos nacido ricos o nos volvamos ricos, cómo somos considerados por otros y nuestro estatus en la sociedad. Debemos recordar que estas cosas son externas y, por lo tanto, no son de nuestra preocupación. Tratar de controlar o cambiar lo que no podemos solo se traduce en tormento. Recuerda: las cosas dentro de nuestro poder están naturalmente a nuestra disposición, libres de restricción u obstáculos; pero aquellas que están fuera de nuestro poder son débiles, dependientes o determinadas por caprichos o acciones de otros. Recuerda también que si crees que tienes cauce libre sobre las cosas que están naturalmente fuera de tu control o si intentas adoptar los asuntos de otro como si fueran los propios, tus propósitos se verán impedidos y te frustrarás, convirtiéndote en una persona ansiosa y crítica» (HarperCollins Publishers, 1994).

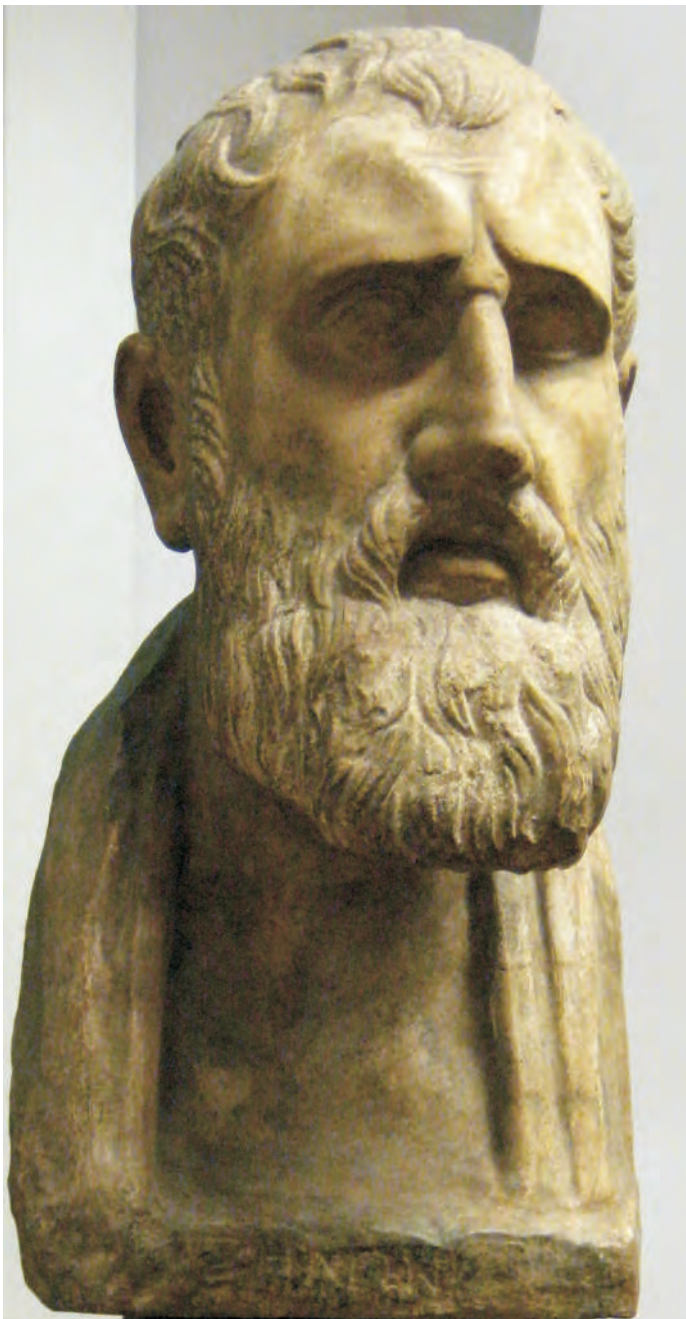
Uno de los principales conceptos del estoicismo era la concordia, que significa la unión de todos los corazones bajo un sentimiento de cordialidad natural.

De nuevo, esto no significa renunciar a la responsabilidad sobre todos los asuntos externos, tales como la salud, la riqueza o el bienestar. Se trata de reconocer claramente qué es lo verdaderamente bueno y malo, en vez de las apariencias de esos atributos. «La muerte, por ejemplo –dice Epicteto en otro lugar–, no es terrible; si no, le habría parecido así a Sócrates». Pero la mayoría de la gente, hoy en día, considera la muerte como un mal que hay que evitar a toda costa, aunque obviamente no pueda ser. Para los estoicos, no es buena ni mala, sino «indiferente», y es nuestra actitud hacia ella lo que es más importante. Lo esencial no es si morimos o vivimos, sino cómo lo hacemos, con dignidad y nobleza de corazón o sin estas cualidades. Y esto,

dicen tanto Marco Aurelio como Epicteto, depende enteramente de nosotros. Como Confucio dijo en un contexto similar, «¿qué tiene esto que ver con otros?».

Lo esencial no es si morimos o vivimos, sino cómo lo hacemos, con dignidad y nobleza de corazón o sin estas cualidades. Y esto, dicen tanto Marco Aurelio como Epicteto, depende enteramente de nosotros.

Esperemos que este renacimiento estoico continúe floreciendo, de manera que así como el estoicismo reformó el Imperio romano con sus doctrinas, y en palabras de Ernest Renan, dio lugar al «capítulo más hermoso de la historia de la humanidad», así nosotros, los nuevos estoicos del Renacimiento, tengamos un efecto similar en el mundo del cual somos ciudadanos globales en la actualidad.



LEYENDO A LOS ESTOICOS

Atrapados como estamos
entre las redes del tiempo,
vivimos pares de opuestos:
a derecha e izquierda;
adelante y atrás...
Sin embargo,
las antiguas enseñanzas
del **AQUÍ** y del **AHORA**
hacen eco en la memoria
y me ofrecen su verdad.

Cuando vuelco el entusiasmo
en el presente,
hay un eje vertical
que nos impulsa a lo alto,
y de allá nos dan la mano
como si fuéramos náufragos.
¿Nadarías torpemente
hacia atrás o hacia adelante
si te estuvieras ahogando
en el fondo del océano?
¡Subirías a la luz
que te conmina a elevarte!

Una vez la hemos hallado,
ya no hay oscuridades
que obstaculicen el paso.
En apenas un instante
de elevación de conciencia,
se nos revela la esencia
y el sentido de la vida.

«Busca el bien de la colmena».
Los estoicos lo decían...

Teresa Cubas Lara
teresacubaslara@gmail.com





Humor estoico para mejorar tu carácter

Una sonrisa es la distancia más corta entre dos personas. ¿No hemos esbozado alguna vez, una mínima sonrisa al leer a Epicteto o a algún otro filósofo estoico? Por eso los sentimos tan cerca, tan actuales.

Manuel García Moldes

A veces una imagen vale más que mil palabras. Cuando vemos alguna imagen de Séneca (Córdoba, 4 a. C., Roma, 65 d. C.), es muy probable que pensemos que el filósofo cordobés era una persona atormentada, triste, amargada, con escaso sentido del humor; y esa es precisamente la imagen que tenemos de los filósofos estoicos. Pero ¿realmente podemos resumir la filosofía estoica en la resignación por todo lo que nos acontece? ¿Podemos afirmar que los filósofos estoicos eran unos hombres, siempre con caras largas y carentes de un mínimo sentido del humor?

Muchas veces confundimos la seriedad en el estudio de las enseñanzas de los grandes filósofos clásicos con mostrar un rostro serio. Nos parece que usar palabras incomprensibles para los demás y mostrar un carácter serio y distante, sin una mínima sonrisa, da más prestigio a lo que decimos. Quizás por eso nos resulte difícil descubrir un fino sentido del humor en las enseñanzas que nos dejaron los filósofos estoicos, y nos conformamos con una lectura superficial que nos los presentan como unas personas resignadas o amargadas. Filósofos más o menos modernos, han contribuido en cierta medida a esta visión de la filosofía estoica. Por ejemplo, Nietzsche decía de ellos: «Los estoicos comen vidrio picado, sapos y culebras, para acostumbrar el estómago frente a cualquier comida que les

pueda venir en la vida». Creo que, pensando así, Nietzsche no se iría de cañas con Epicteto para hablar, por ejemplo, de cómo no ser una persona atormentada.

El sentido del humor es una actitud que nos permite afrontar con entusiasmo las diversas situaciones de la vida, sobre todo las más difíciles, sin dejarnos atrapar por un espíritu derrotista. Nos puede ayudar a relativizar lo que nosotros creemos que son barreras infranqueables, dándonos valor para superar todos los obstáculos, superar nuestros miedos y, sobre todo, ayudar a mejorar la convivencia.

Las personas con sentido del humor suelen tener un alto nivel de autoestima; son auténticos especialistas en encontrar siempre la parte positiva de todo lo que les ocurre y reinterpretar los hechos de una forma positiva. Es una actitud vital interna, que la mayor parte de las veces transforma lo que ocurre a nuestro alrededor, es una actitud vibrante frente a lo cotidiano.

En todas las lenguas nos encontramos con refranes o frases de uso coloquial que reflejan muy

El sentido del humor es una actitud que nos permite afrontar con entusiasmo las diversas situaciones de la vida, sobre todo las más difíciles.

bien esta actitud. Sirva a modo de ejemplo una frase muy común en Galicia. Es el famoso *¡malo será!*, expresión optimista, casi un grito de guerra; aunque haya miles de adversidades en un momento de tu vida, siempre se puede salir adelante. Siempre. *Malo será* que no apruebes el examen, *malo será* que no mejore tu enfermedad, *malo será* que no encontremos aparcamiento...; esta frase fue usada hace unos años por una cadena de supermercados en Galicia, en una campaña publicitaria que tuvo mucho éxito; recomendando ver los vídeos de esta campaña en internet. Estas dos palabras, unidas aparentemente de forma absurda, reflejan muy bien el humor estoico del que estamos hablando. No te preocupes por lo que pueda acontecerte si no depende de ti, *¡malo será!*

**«Tengo que morir. Si es ahora, bueno, entonces muero ahora; si es más tarde, entonces ahora tomaré mi almuerzo»
(Epicteto).**

Resulta sorprendente la capacidad que tenemos para etiquetar todo, personas, animales, coches, escuelas de filosofía..., y casi siempre con un desconocimiento total. Así ha ocurrido con los estoicos; nos los presentan con la etiqueta de personas tristes y resignadas con su cruel destino. Después de leer y reflexionar sobre los escritos que han llegado hasta nuestros días de los filósofos estoicos, creo que podemos encontrar en ellos el sosiego necesario para no ver oscuros nubarrones en un futuro que no depende de nosotros.

Veamos a Crisipo (281 a. C.), filósofo griego y máxima figura de la escuela estoica antigua. Se cuenta de él que murió partiéndose de risa al ver a un burro comiendo higos en su jardín; quizás venga de ahí la expresión *morirse de risa*.

Como observa Séneca, «todas las cosas son causa para la risa o el llanto. Y como ese es el caso, es más apropiado que un hombre se ría de la vida que lamentarse por ella».

Los escritos estoicos están salpicados de un gran ingenio, aquí representado por Epicteto: «Tengo que morir. Si es ahora, bueno, entonces muero ahora; si es más tarde, entonces ahora tomaré mi almuerzo, ya que la hora para el almuerzo ha llegado, y morirme, lo atenderé más tarde». Creo que si cogiéramos la frase anterior y la pusiéramos en boca de maestros del humor como Gila o Forges, diríamos: ¡que chiste más bueno!

También nos regala este divertido consejo, muy útil para los vanidosos que persiguen honores y recompensas: «Si tanto ansías llevar una corona, ¿por qué no llevar una de rosas? Te verás aún más elegante».

Epicteto nos muestra cómo responder a la opinión de los demás sobre nosotros: «Me río de los que piensan que pueden dañarme. No saben quién soy, no saben lo que pienso, ni siquiera pueden tocar las cosas que son realmente mías y con las que vivo. Escucha a los demás, pero sigue tu propio consejo: Si se habla mal de ti y es verdad, corrígete; si es una mentira, riéte».

Séneca nos advierte sobre la vida filosófica: «Si tienes un gran deseo de alcanzar la filosofía, prepárate desde el primer momento para que se rían y burlen de ti. Debes recordar que, si te adhieres a tu propósito, esas mismas personas que al principio te ridiculizaron te admirarán después. Pero si eres conquistado por ellos, incurrirás en un doble ridículo». También nos recuerda que, en primer lugar, debemos reírnos de nosotros mismos: «Nadie es risible si se ríe de sí mismo».

El gran filósofo estoico Marco Aurelio dijo: «La alegría se encuentra en el fondo de todas las cosas, pero a cada uno le corresponde extraerla. Y la vida de un hombre es lo que sus pensamientos hacen de ella».

Han pasado milenios y parece que Epicteto, Séneca o Marco Aurelio (un esclavo, un senador romano y un emperador) están a nuestro lado charlando con nosotros, dándonos consejos para ser felices y llevar una vida digna.

Pero, dentro de la moderación que nos enseñan los estoicos, Epicteto nos recuerda: «No permitas que tu risa sea mucha, ni en muchas ocasiones, ni profusa. No busques la risa de los demás. Este es un signo de vanidad y se refleja mal en ti. En las partes de conversación, evita una mención frecuente y excesiva de tus propias acciones y peligros. Por muy agradable que sea para ti mencionar los riesgos que has corrido, no es del mismo agrado que otros escuchen tus aventuras. Evita, asimismo, un esfuerzo por provocar la risa. Porque este es un punto resbaladizo, que puede arrojarte a los modales vulgares y, además, puede ser capaz de disminuirte en la estima de tus conocidos». Vamos, no quieras hacerte el gracioso.

Y para concluir con esta colección de reflexiones que podría ser mucho más extensa, otra de Séneca: «Muestra una mente más grande el que no reprime su risa que el que no niega sus lágrimas».

La risa estoica no es la risa de un público que asiste a la representación teatral de una comedia; es una risa que tiene su origen en el interior del ser humano, una risa constante, sincera y vibrante como la vida. Una risa que se refleja en los ojos, y no solamente en la bella



arruga que se forma en la comisura de los labios al sonreír. Cuando miramos a los ojos de una persona que refleja en su mirada esa alegría interior, percibimos algo de la condición humana que está a nuestro alcance, pero que no nos atrevemos a coger con las manos porque nos falta valor. Percibimos una profunda integridad y una invitación a ver la vida con otros ojos.



Han pasado siglos, milenios, y parece que Epicteto, Séneca o Marco Aurelio (un esclavo, un senador romano y un emperador) están a nuestro lado charlando con nosotros acerca de lo que es la vida buena; dándonos consejos para ser felices y llevar una vida digna. Con un lenguaje actual, sencillo, pero directo al corazón. Al leer a estos maestros nos damos cuenta de lo poco que ha cambiado el ser humano en miles de años. Seguimos teniendo las mismas preocupaciones.

¿Por qué nos empeñamos en inventar técnicas para mejorar nuestra vida cuanto tenemos a nuestro alcance tanta sabiduría? La filosofía estoica, la filosofía en general, es la llave que nos permite abrir una puerta que nos da acceso al conocimiento de nosotros mismos para mejorarnos, a otra forma de vivir, a la vida buena.



Entrevista a Pierre Poulain

Fotosofía: un encuentro entre la imagen y la idea

Pierre Poulain comenzó ganándose la vida en París, practicando fotografía callejera durante el día, trabajando de taxista por la noche y como fotógrafo publicitario los fines de semana. Se inició en la filosofía sin dejar nunca la cámara. En Tel Aviv fundó la escuela de filosofía Nueva Acrópolis de Israel, donde hizo numerosos discípulos, y cuando volvió a la fotografía le agregó su gran experiencia en las aulas. Ser fotógrafo es para él una forma de vida filosófica, y cada foto tomada, una experiencia espiritual, no en un sentido religioso, sino de acercamiento a la belleza que, como decía Platón, es un aspecto de la verdad.

Héctor Gil

Pierre Poulain mantiene el blog «Fotosofía» y recientemente ha publicado el álbum-libro del mismo nombre. Realiza exposiciones y conferencias por todo el mundo. Su trabajo artístico y filosófico, accesible en inglés, hebreo, francés y español, nos permite viajar, reflexionar, aprender, cuestionarnos y maravillarnos... ¡todo junto!

¿Qué significa la filosofía para usted?

Es el amor a la sabiduría, pero no de forma intelectual. Es amar la vida porque tiene un sentido, es vivir en cada momento y nunca aceptar contentarse con sobrevivir. O sea, que más que la filosofía en sí, lo importante es ser filósofo.

¿Cómo la une a la fotografía y al arte?

En primer lugar, es necesario entender lo que es el arte. Considero el arte en sí como la esencia o el arquetipo de la belleza; la obra de arte como la cosa manifestada que nos pone en presencia de la belleza, que nos permite tomar contacto con ella, y al artista como el que actúa conscientemente para realizar esa unión entre un arquetipo invisible y su plasmación, visible a nuestros sentidos.

Foto: EL TREN

Texto: *El Tubo en Londres, como todo tren, metro o bus de nuestros días, es más un*



lugar de soledad y de separación que de convivencia. No es lo mismo en todos los países. En América del Sur, en la India y en Oriente Medio, por experiencia, todavía es posible establecer un contacto y una relación con un extraño durante el viaje. En Europa es un desafío más difícil, y en el Asia lejana, como en Japón y en Corea del Sur, ya nadie mira a nadie..., no se ven en los vagones más que teléfonos móviles, y hay que adivinar quién es la gente que se oculta detrás.

Pero los niños no siguen las convenciones ni las reglas de los adultos, sobre todo si estas no



son verdaderamente naturales. Los niños actúan según su corazón y la necesidad, y haciendo eso, son portadores de un mensaje de unión.

En verdad, en estos días, cuando nos enfrentamos a constantes fracturas y problemas de falta de comprensión, cuando la democracia ha sido reducida a no ser más que la expresión de opiniones subjetivas, hay una verdadera necesidad de mantener la unión, y crear —o recrear— un diálogo con el otro. Hay que acordarse de que un extraño, a menudo, es un hermano que todavía no conocemos, y que compartimos un destino común a pesar de nuestras opiniones, a menudo divergentes.

Entonces es urgente recuperar un corazón de niño. ¿Pero cómo? ¿Y es realmente posible?

Sí, es posible, porque la edad de nuestro corazón no se mide en años biológicos, sino en términos de esperanza, de imaginación y de creatividad. Tanto tiempo sigamos soñando y no hagamos compromisos con nuestros sueños, tanto tiempo estaremos convencidos de poder hacer una diferencia en este mundo, y en tanto nos despertemos con hambre de descubrir lo que el día nuevo nos ofrece, seremos jóvenes.

Por esta razón, todavía algunos son jóvenes con más de ochenta años, y también es posible encontrarse a vejastorios que no tienen más de veinte años biológicos, o menos. Ser joven es un modo de conciencia y de vida, y la Afrodita de Oro, la Eterna Juventud se ofrece a todos los que tienden la mano para agarrarla.

Pero estar vivo también es ser un rebelde, y todos no tienen el coraje, ni la voluntad o la necesidad de vivir así.

Como arquetipo, la Belleza no pertenece a nadie y está presente en cada lugar del universo.

De tal manera que una fotografía puede ser una obra de arte, o no. Si la fotografía representa mi subjetividad, mis emociones y mis opiniones, no sería una «obra de arte», pero sí una «realización de mi subjetividad». Al contrario, si consigo «olvidarme» cuando tomo una fotografía, y dejar a esta esencia de la belleza guiarme en el momento de tomar la foto... podría ser una obra de arte. Digo «podría», porque se trata de una condición necesaria, pero no suficiente.

¿Qué es la belleza para usted? ¿Está fuera o dentro del espectador?

Ambas cosas. Está a la vez fuera y dentro. Está fuera porque, como arquetipo, la Belleza no pertenece a nadie y está presente en cada lugar del universo. Y está dentro porque nosotros somos parte de la realidad del universo, y por eso tenemos toda la posibilidad de encontrar la misma belleza en el interior de nuestro ser.

¿Qué pretende mostrar a su público? ¿Qué le gustaría despertar en él?

No pretendo mostrar nada, porque, como escribió Saint Exupéry en *El Principito*, «lo esencial es invisible a los ojos», y una foto se contempla con los ojos. Pero trato, al mirar una foto, de generar una interrogación. Que la foto haga nacer una pregunta en el espectador, y que esa pregunta sea el primer paso de un viaje interno hacia el descubrimiento del sentido de la vida. Descubrir esta respuesta en sí mismo es lo que cada uno tiene que hacer.

Los textos que acompañan las imágenes nos invitan a profundas reflexiones... Imágenes e ideas causan un efecto poético y filosófico muy interesante ¿Cómo se le ocurrió unirlos y qué pretende lograr?

En primer lugar, tomo fotos. No muchas, pero cuando algo me llama la atención —o algo más—, tomo la foto. Después dejo pasar unos meses para distanciarme del evento, y poder considerar la foto con más objetividad. Miro de nuevo las fotos, y si una corresponde a mis criterios estéticos, y además «me habla», me transmite un mensaje... lo escribo.



Foto: LARONDA

Texto: *La armonía en fotografía, la encuentro en el hecho de capturar un movimiento dinámico en una imagen fija y estática, y permitir a la gente percibir este movimiento cuando miran la imagen. Entiendo la armonía como inseparable de la vida, y la vida siempre está en movimiento.*

La vida es movimiento, pero no siempre se reduce a un simple movimiento físico. La evolución o expansión de conciencia es igualmente un movimiento, un movimiento que nos mantiene vivos. Es un movimiento hacia una mejor y más profunda comprensión de nuestra propia naturaleza e identidad. Estar en movimiento, tener una meta, es sentirse vivo.

Este movimiento se produce en el espacio, por supuesto, pero principalmente en el tiempo. Sin el tiempo, sin madurez posible, no puede haber movimiento.

Nos hace falta aceptar el paso del tiempo si queremos mantenernos vivos. Nos hace falta

aceptar nuestra edad, nuestra experiencia acumulada. La cultura materialista nos ha hecho miedosos hacia la muerte, y numerosos son los obsesionados en hacerlo todo para intentar «mantenerse joven». Pero mantenerse joven es estar vivo, y es por consiguiente no tener miedo del movimiento de la vida, que lleva inexorablemente a la muerte.

Eso significa que la muerte forma parte integrante de la vida, y no está fuera de ella. Todo lo que comienza tiene un fin, dice el personaje de Morfeo en la película «Matrix». Estar vivo es aceptar la muerte, no como la negación de la vida, sino como la conclusión natural de un ciclo.

El que tiene miedo a morir nunca estará verdaderamente vivo.

El que saborea la vida entenderá la muerte como partícipe de la armonía general.

El movimiento en espiral e incesante de esos bailarines de tango es como una oda a la vida.

Eso produce un diálogo entre la imagen y el texto, donde el texto no es la descripción de la imagen, y la imagen no es la ilustración del texto. Ambos tienen como finalidad hacer nacer un interrogante, pero no es siempre necesariamente el mismo. Texto e imagen trabajan en complementariedad. Se trata de dos idiomas diferentes: una mirada captura la foto en su totalidad y en un segundo. Luego, un texto se lee, palabra a palabra; se necesita tiempo, y hay un principio y un fin en cada texto.

Así, lo que quiero lograr es una relación entre dos mundos diferentes, que aparentemente no se mezclan, un poco como el agua y el aceite.

¿Qué papel juega en su trabajo la tecnología? ¿Prefiere la vida «real» o prefiere re-configurar lo que capta con su cámara?

La tecnología es importante, pero considero que hay que dominarla para olvidarla. La tecnología tiene que servir al artista, pero sin convertirse en un elemento «productor de arte», ¿entiende?

Trabajo con una cámara de buena calidad, pero con pocos elementos: una única cámara y una única lente –28 mm– para tomar fotos de calle. Nada más. Al limitar mis opciones técnicas, al imponerme un cuadro limitado, me es más cómodo dominarlo y, por eso, dentro de ese cuadro me siento libre y puedo captar lo que ocurre en la calle. Trato de hacer un mínimo de modificaciones, para ser lo más transparente posible, pero hay algunas cosas que me permito hacer: pasar las imágenes a blanco y negro, elegir una parte de la foto y modificar el contraste.

¿Cuál es la imagen que más le enorgullece ofrecer a su público? ¿Y cómo reconocer si estamos ante una buena fotografía?

Hay fotos que prefiero, pero no hay una imagen mejor que otra. Hay varias, y cada una «funciona» con diferentes personas.



Foto: LA VELADA Y LA SIN VELO

Texto: En realidad, una buena fotografía en blanco y negro contiene muy pocos –por no decir ningunos– blancos puros o negros puros. Se trata sobre todo de distintos matices de grises.

Lo mismo se aplica a lo cotidiano. Es fácil pensar que «lo blanco es bueno» y que «lo negro es malo». Algunos pueden pensar que la belleza debe tener velo para ser preservada, y otros dirán que debe ser desvelada para que todos puedan sacar provecho de su presencia.

¿Un seno debe ser mostrado u ocultado? Y si no se trata de seno, ¿qué hay de los cabellos?, ¿y de la cara?

Entiendo que la verdad se encuentra en algún lugar en medio, como en esos matices de gris de las fotografías. Ciertamente, todo no debe ser desvelado... pero tampoco todo debe ocultarse.

La solución puede encontrarse en el despertar de la capacidad humana para discernir, también llamada inteligencia.

Una buena foto, según mi entendimiento, es una foto que tiene algo de enigmático, que tiene un misterio. Si al ver la foto se entiende todo, no es bueno. Igualmente si no se entiende nada. Una buena foto da a entender, a reconocer algo, y al mismo tiempo oculta otras cosas. Lo que se reconocer es la parte «visible», que permite establecer una relación entre la obra y el espectador, y lo que todavía es un misterio es lo «invisible», que en realidad es lo más importante, lo que hace nacer la pregunta y la necesidad de buscar la respuesta. Y el arte es hacer que se reconozca que hay algo más allá, más profundo que lo visible en una foto. En otras palabras, el desafío para mí es fotografiar lo invisible.

¿Por qué tiene tantas imágenes en blanco y negro?

Ha sido un proceso. Al principio presenté fotos en color, pero a lo largo de los años he considerado paso a paso que el blanco y negro sirve mejor a mis intenciones. Sigo la filosofía de la fotografía de Henri Cartier-Bresson, un famoso fotógrafo del siglo XX, para quien lo más importante es lo que él llamaba «la geometría» –o

sea, las formas—, y el color, a veces, en lugar de ayudar a revelar las formas, las esconde. La percepción del color atrae la atención a algo diferente, más cercano a las emociones.

Vilém Flusser, en su libro *Por una filosofía de la fotografía*, explica que las fotografías en blanco y negro revelan más la realidad que las fotos en color, porque el color funciona como un velo adicional de abstracción entre la realidad y la subjetividad del espectador. Pero no lo hago porque Flusser lo escribiera. Lo hago porque tengo por experiencia el mismo sentimiento.

¿Qué papel cree que juega el arte en la sociedad contemporánea y cuál es su poder?

El arte siempre juega el mismo papel. La esencia del arte no depende del contexto, y su poder es el mismo, sea en el pasado o en la sociedad contemporánea.

El poder del arte es —como decía al principio— acercarse a la verdad por la vía de la belleza. El arte puede despertar almas y dar a cada uno la fuerza interior para romper las cadenas que nos mantienen en un estado de supervivencia inconsciente... y conquistar una vida consciente.

Pero una dificultad que existe hoy es lo que llamo la «pérdida de criterio», para reconocer claramente lo que es y lo que no debería ser considerado como arte. En el marco de lo llamado «arte moderno» hay cosas maravillosas, verdaderas obras de arte... pero se encuentran igualmente muchas tonterías. Y evidentemente, estas tonterías no pueden producir lo que produce una obra de arte. Por eso considero que el primer paso debería ser volver a una educación artística, a una definición de criterios, para distinguir entre el arte que emana del arquetipo y lo que es una obra personal, manifestación de una subjetividad.

Y para hacer eso necesitamos filósofos, porque estos buscadores y experimentadores de la verdad son los verdaderos médicos del alma, son ellos los que tienen la capacidad de diferenciar entre lo verdadero y la ilusión.

Una buena foto, según mi entendimiento, es una foto que tiene algo de enigmático, que tiene un misterio.

¿Hacia dónde cree que camina el arte contemporáneo y qué puede aprovechar de la filosofía?

Bueno, ya respondí en parte en la pregunta anterior. Diré que todo depende de si lo que llamamos «arte» es o no es verdaderamente arte en esencia. Si lo es, no importa que sea contemporáneo o de otra época, porque el arte no pertenece a ninguna época, y sí a todas. Lo que pertenece a una época es la obra, la manifestación artística.

Por ejemplo, una fotografía digital pertenece, por supuesto, a nuestra época, porque los artistas del Renacimiento no pudieron imaginar

lo que sería una fotografía. Pero el sentimiento de belleza que emana de la fotografía —si es de verdad una obra de arte— es el mismo que emanaba de las pinturas de estos artistas del pasado.

¿Hay alguna relación entre ese momento fijo de la foto y el acceso a un estado espiritual? Es decir, ¿puede el arte fotográfico cumplir alguna función espiritual?

Sí, por una parte porque lo que llamamos «espiritual» es por esencia algo en relación con lo permanente, lo fijo, lo de siempre. Es un estado más allá del movimiento y del cambio permanente de la vida manifestada. En India, el plano de la realidad donde estamos manifestados se llama «Maya», o ilusión. Eso no quiere decir que no exista. La ilusión tiene una existencia, como nuestras personalidades, nuestras emociones y opiniones... pero son cosas que cambian, por eso son ilusiones.

El «momento fijo» es un «momento decisivo» —como diría Cartier-Bresson—. Por ser fijo, por no cambiar, participa de algo que pertenece a una naturaleza espiritual. Pero no tanto porque sea fijo en una película o en una imagen digital. Lo importante es el artista capaz de reconocer el valor de ese momento, y que por eso mismo lo capta en una foto.



Foto: ¿ELAGUJERO EN EL MAR?

Texto: Esta fotografía evidentemente no muestra un «agujero en el mar». Se trata del tejado del MUCEM, el «Museo de las Civilizaciones Europeas y Mediterráneas» de Marsella, en Francia. Pero, por mi parte, veo aquí un «mar roto» con la catedral «la Major» en el fondo, en la entrada del barrio viejo de la ciudad.

Es una situación paradójica. La relación entre lo «nuevo» y lo «viejo» es lo que hace la fotografía. Me pregunto... me imagino el tejado del museo sin la catedral, o la catedral sin el tejado... y algo falta. Ya no hay tensión, no hay contraste, no hay paradoja.

La esencia de la paradoja reside en una situación que no puede ser totalmente englobada y aceptada por la mente racional, lo que genera

una tensión. En estas situaciones, porque nos sentimos algo incómodos, la paradoja se vuelve motor, una razón para ir hacia adelante con la esperanza de resolver la paradoja, y volver a encontrarla «comodidad mental» perdida.

Concibo el arte como hecho más de preguntas que de respuestas. La presencia del arte genera un impacto, un choque que debería hacer temblar nuestras certezas. Poco importa si se trata de una imagen o de un sonido, de un poema o de una escultura, de baile o de teatro. El arte despierta una interrogación, exactamente como la filosofía. Al actuar así nos recuerda la necesidad de aceptar la búsqueda para acercar lo Bello con la Armonía. Esta búsqueda extiende nuestro campo de conciencia y nos permite alcanzar un nuevo peldaño donde se borran la inseguridad y la incomodidad del enigma precedente.

Una buena fotografía es una fotografía paradójica. Deberíamos reconocer en ella el paisaje sin esfuerzo, pero «algo» debe estar presente, una cosa que no pensábamos y encontrar lo que no corresponde exactamente con lo que esperábamos.

Aceptar la invitación a resolver el enigma es aceptar una invitación a la búsqueda... la única búsqueda ofrecida a todos.

Para hacer eso es necesario cortocircuitar el intelecto. Hay que tomar la foto sin tratar de reconocer, porque en el movimiento incesante de la vida, no hay tiempo para pensar, sino para tomar la foto «ahora»; luego, ya es demasiado tarde. Se necesita utilizar diferentes vías de percepción aparte de las que pertenecen a la personalidad, algo que no es tanto emoción u opinión, sino captación mental e intuición. Eso necesita que se mueva la consciencia a un plano un poco más alto, o un poco más espiritual.

El arte no pertenece a ninguna época, y sí a todas. Lo que pertenece a una época es la obra, la manifestación artística.

¿Cuáles son sus próximos proyectos y dónde podemos encontrarle?

Tengo varios proyectos, pero como la vida es movimiento... hay siempre nuevas oportunidades que nacen, y otras que desaparecen.

Por ahora pienso regresar al Salon d'Automne, en Francia, el año próximo, y presentar la exposición «FotoSofía» en una galería en India... También hay intención de hacer algo en EE.UU. y Canadá en 2021. Pero iré donde el viento de la vida y las oportunidades me lleven.

Lo más simple para encontrarme es en mi sitio web (www.photos-art.org/es/) y quien quiera puede contactarme por email: pierre@photos-art.org





Educar para el bien común

Desde hace una década se viene hablando del bien común en relación principalmente con la economía, y sobre la base de unos principios morales universales que deben impregnar toda actividad humana, siempre en beneficio de todos y cada uno. Estos principios son: dignidad humana, solidaridad, sostenibilidad ecológica, justicia social, cooperación y transparencia.

M. Asunción Cenizo

La búsqueda del bien común es en sí misma un valor moral, de los muchos que nos faltan en esta sociedad, donde todo se valora dependiendo del interés particular.

Numerosos estudios interdisciplinarios han demostrado que la sociedad moderna, a pesar de sus casi milagrosos avances en medicina, ciencia y tecnología, está aquejada de algunas de las tasas más altas de depresión, esquizofrenia, salud precaria, ansiedad y soledad crónica de la historia humana. También la independencia económica puede conducir al aislamiento, y el aislamiento puede poner a la gente en mayor riesgo de depresión y suicidio.

Algunos psicólogos y sociólogos actuales sostienen que los seres humanos necesitamos tres pilares básicos para estar satisfechos:

- 1) Sentirnos competentes en lo que hacemos.
- 2) Sentirnos auténticos en nuestras vidas.
- 3) Sentirnos conectados con otros.

Según Sebastián Jünger, algunas de las carencias de nuestra sociedad actual, que nos señala en su libro *Tribu*, es precisamente ese

Cuando la gente está comprometida con una causa, sus vidas tienen más sentido, lo que tiene como consecuencia una mejora de la salud mental.

sentimiento de tribu que hemos perdido, y que implica lealtad, pertenencia... Por tanto, vivimos más aislados, y otro dato interesante es que damos valor a los valores extrínsecos.

Me llamó mucho la atención la explicación de por qué los desastres a gran escala producen condiciones mentales más sanas.

Otro investigador sobre el tema, Thomas Paine (pionero en la construcción de la democracia estadounidense), reconocía que las tribus indias vivían en sociedad, y en ellas la pobreza personal era desconocida y los derechos naturales del hombre eran promovidos activamente.

Por eso, cuando la gente está comprometida con una causa, sus vidas tienen más sentido, lo que tiene como consecuencia una mejora de la salud mental.

También Charles Fritz constató que la sociedad moderna ha perturbado gravemente los vínculos que han caracterizado siempre la experiencia humana y que los desastres empujan a la gente hacia una forma de relación más antigua y orgánica, creando una conexión con los demás inmensamente tranquilizadora.

¿Qué podemos hacer para mejorar nuestras relaciones apoyándonos en estos pilares básicos, muy vinculados entre sí?

Solo con una verdadera educación podremos trabajar nuestra personalidad, llegando a comprender que formamos parte de una unidad, como bien decía el filósofo estoico, el emperador Marco Aurelio:

«Si algo le conviene a la abeja, puede que no le venga bien a la colmena, pero si algo le viene bien a la colmena, siempre es bueno para la abeja».



Educación

Devolvamos la educación al lugar que se merece.

Entre los fallos actuales de la educación, debemos destacar:

- La sobreprotección, que debilita a los niños.
- El exceso de normas, la masificación.
- Mucha permisividad.

Recordemos a Jean-Jacques Rousseau («el buen salvaje»), que abandonó a cinco de sus hijos a los tiernos y mortíferos cuidados de los orfanatos de la época.

Este sería un cruento ejemplo de que el proceso vital de socialización previene en realidad numerosos daños y propicia muchas cosas positivas. A los niños se los daña cuando quienes tendrían que cuidar de ellos, por temor a cualquier conflicto o discordia, ya no se atreven a corregirlos y los dejan sin orientación alguna. La violencia es la opción por defecto, porque resulta fácil. Lo difícil es la paz, que se aprende, se inculca, se gana.

Son las cosas que se producen un día tras otro las que dan forma a nuestras vidas

La cuestión es: ¿somos padres o amigos?

Veamos ideas generales sobre algún enfoque pedagógico tradicional del s. XX.

Método Waldorf

Se basa en los ritmos de la naturaleza del niño, respeta las etapas de desarrollo, cada siete años hay un cambio:

En cada etapa hay unos aspectos a desarrollar o potenciar: Hasta los siete, la bondad; hasta los catorce, la belleza; hasta los veintiuno, la justicia.

¿Qué quiere el niño?

Vivir los ciclos de las estaciones con

actividades acordes con el entorno natural: en otoño, trabajar con hojas de los árboles, los tonos marrones, celebrar las festividades... pruebas, fiesta del farolillo cuando se acerca el invierno...

Hasta los seis años no empiezan a leer, hacen psicomotricidad fina, telares, ejercicios de lateralidad. Con la repetición de cuentos, colores, canciones, poco a poco van asimilando conceptos.

Hay herramientas de la personalidad que nos pueden ayudar para una verdadera autodeterminación si en vez de centrarnos en el problema, nos centramos en buscar las soluciones. Porque los seres humanos poseemos fuerzas sin explorar que nos permitirían ver los auténticos problemas.

La salud de nuestra sociedad depende del esfuerzo de cada individuo, y no al revés.

Hay herramientas de la personalidad que nos pueden ayudar para una verdadera autodeterminación si en vez de centrarnos en el problema, nos centramos en buscar las soluciones.

Hay claves que convierten los problemas en oportunidades:

1) Inversión del deseo

La ventaja secreta es convertir el dolor en poder. Cuando uno se implica en algo con firmeza, también se pone en marcha la naturaleza poniendo a su favor toda suerte de incidentes, encuentros y ayuda material; imprevistos con los que ni soñaba que contaría (W. H. Murray).

El verdadero adulto acepta que existe una diferencia básica entre los objetivos que nos planteamos y los que nos asigna el universo, pues existe una fuerza interior escondida que solo se puede encontrar cuando la adversidad saca lo mejor de uno mismo. Nietzsche dijo que lo que no nos mata nos hace más fuerte.

Cuanto más se queja uno, mas se estanca. Un ejemplo admirable lo tenemos en Victor Frankl, que, en condiciones de una dureza indescriptible, encontró la oportunidad de aumentar su fuerza interior.

Al margen de los objetivos que uno se marque en el mundo exterior, la vida le reserva sus propios objetivos, y si los dos proyectos están en conflicto, ganará la vida.

Hay que averiguar qué nos pide la vida, aunque solo sea soportar dignamente el sufrimiento, sacrificarse por otra persona o no sucumbir a la desesperanza y estar a la altura del reto.

Este camino fomenta la grandeza interior, lo que más falta le hace a nuestra sociedad, tan orientada a lo exterior.

La inversión del deseo permite fomentar el valor, la capacidad de actuar ante el miedo; hay

que confiar, la vida está al otro lado del miedo.

Sin embargo, en general la psicoterapia no aborda directamente la necesidad de ser valiente, algo que está implícito en mayor o menor grado en la búsqueda de soluciones, que es el encuentro con ese poder mítico de los héroes.

El valor es la capacidad de actuar ante el miedo. El objetivo es estar lo bastante cómodo con el miedo como para poder actuar.

2) El amor activo

Todos tenemos algún resorte que nos hace entrar en nuestro propio laberinto y, cuando estamos dentro, la vida pasa de largo, incontables horas perdidas, grandes oportunidades desaprovechadas y una enorme cantidad de vida no vivida.

Mientras estás dentro del laberinto, sigues necesitando algo de la persona que te ha hecho daño, lo cual le otorga un poder de intimidación.

En el momento mismo en que sientes la fuerza, te elevas por encima de tus mezquinos sentimientos de ofensa. Ya no necesitas una reparación de quien te ofende. Todos tenemos una tendencia marcada a rumiar injusticias pasadas.

El auténtico poder de un enfoque espiritual de la psicología es enseñarte a activar fuerzas superiores que son más poderosas que tus emociones y que, sin sustituirlas, las transforman.

De esta manera surge la autoridad interior, o fuerza superior, o la fuerza de la expresión personal, como queramos llamarlo.

Ahora bien, ¿conocemos realmente nuestras capacidades?



La sombra de Jung

Carl Jung define *la sombra*, que es todo lo que no queremos ser pero tememos ser, representado en una sola imagen. Es el origen de uno de los conflictos humanos más básicos. La sombra permanece conectada con las profundidades olvidadas del alma, con la vida y la vitalidad; ahí puede establecerse contacto con lo superior, lo creativo y lo universalmente humano.

Es frecuente que el encuentro con la sombra tenga lugar en la mitad de la vida, cuando nuestras necesidades y valores más profundos tienden a cambiar el rumbo de nuestra vida,

determinando, incluso, un giro de 180 grados y obligándonos a romper nuestros viejos hábitos y a cultivar capacidades latentes hasta ese momento. Pero a menos que nos detengamos a escuchar esta demanda, permaneceremos sordos a sus gritos.

La depresión también puede ser la consecuencia de una confrontación paralizante con nuestro lado oscuro, un equivalente de la noche oscura del alma de la que hablan los místicos. Pero la necesidad interna de descender al mundo subterráneo puede ser postergada por multitud de causas... Solo quien ha comprendido y aceptado sus propios límites puede decidir ordenar y humanizar sus acciones.

¿Cómo? Pues a través del *flujo*, que sería dejar de pensar y ponerse a disposición de la fuerza superior, que surge del propio obstáculo. Así, la herramienta convierte la sombra en el vehículo de una fuerza superior, la fuerza de la expresión personal. El objetivo no es buscar la aprobación de nadie.

Entonces es cuando la sombra hace posibles los auténticos lazos humanos. Es la parte que todos tenemos en común. Sin ella, exageramos nuestras diferencias y nos sentimos separados. La única manera de que las relaciones funcionen entre individuos, religiones o países, es usar nuestras sombras para forjar un vínculo universal, y poder gozar de la libertad de ser distintos sin renunciar a la convivencia.

Es recuperar el lenguaje perdido del corazón.

Si tu autoridad se basa en la sombra, puedes estar en sintonía con los sentimientos de los demás. Cuando la gente se siente comprendida, surge la empatía que potencia la autoridad, sea cual sea el contexto; así, el trabajo en equipo es más genuino y duradero.

En consecuencia, surge lo que se llama matriz social, que es una red de seres humanos interconectados generando una energía curativa que no se puede crear de ningún modo. Cuanto mayor es la conexión que sentimos entre nosotros, más felices somos. Algunos estudios demuestran que las personas con sentido de la comunidad viven más tiempo y gozan de mejor salud física y mental.

Hay que averiguar qué nos pide la vida, aunque solo sea soportar dignamente el sufrimiento, sacrificarse por otra persona o no sucumbir a la desesperanza.

Destacamos algunas de las recomendaciones que nos hace Jordan B. Peterson, en su libro (*best seller* mundial):

«Da por hecho que la persona a la que escuchas puede saber algo que tú no sabes».

«Trátate a ti mismo como si fueras alguien que depende de ti».

«Enderézate y mantén los hombros hacia atrás. Hay una neuroquímica de la derrota y la victoria».

«Traba amistad con aquellas personas que quieren lo mejor para ti».

«No te compares con otro, compárate con quien eras tú antes».

«Antes de criticar a alguien asegúrate de tener tu vida en perfecto orden».

«Di la verdad o, por lo menos, no mientas».

Cuando la gente se siente comprendida, surge la empatía que potencia la autoridad, sea cual sea el contexto; así, el trabajo en equipo es más genuino y duradero.

Si promovemos una verdadera educación que potencie los valores intrínsecos que cada uno tenemos y conocemos las claves que nos ayudarán a formar nuestro carácter, si conocemos la personalidad, entonces verdaderamente comenzaremos a sentir la conexión con los demás seres humanos, percibiendo la unidad de la naturaleza en la que vivimos inmersos y de la que formamos parte.





De homínido a humano: ¿qué nos diferencia?

Hasta hace poco más de una década, se pensaba que la evolución del ser humano era lineal desde los antecesores prehumanos (la idea «el hombre desciende del mono»), con una serie de especies intermedias en las cuales iban mezcladas las características simiescas con las humanas, en un gradiente desde mayor proporción no homínida y menor proporción homínida hasta llegar al Homo sapiens, siendo este momento, además, relativamente reciente. Sin embargo, en los últimos años se han ido haciendo una serie de descubrimientos que parecen introducir nuevos aspectos.

Manuel Ruiz Torres

«Podemos dejar volar la imaginación y pensar en una máquina del tiempo que nos permitiera viajar al pasado. Tras alcanzar nuestro objetivo de llegar al Pleistoceno, quizá hasta una época alejada de nosotros medio millón o incluso un millón de años, podríamos regresar con algún recién nacido de cualquiera de aquellas especies que nos han precedido. Ese niño o niña podría educarse en el seno de cualquiera de nuestras familias, recibiría cuidados, educación esmerada, la escolarización correspondiente, aprendería nuestro lenguaje y escribiría igual que nuestros hijos.

Con el paso del tiempo, aquel niño antecesor o neandertal, quizá podría matricularse en la universidad. Seguro que algunos colegas discreparán de este escenario, que humaniza sobremanera a aquellas especies ancestrales. Puede que un individuo de la especie Homo antecesor educado en la actualidad no llegase a ser un brillante arquitecto o un biólogo de reconocido prestigio; pero no me cabe duda de que cumpliría su papel en nuestra sociedad moderna con absoluta solvencia». (Bermúdez de Castro, 2010).

Estas palabras, de uno de los codirectores del equipo de investigación de Atapuerca, ponen de manifiesto los avances espectaculares que se están produciendo en el ámbito de la evolución

humana en lo que llevamos de siglo XXI, que contrastan con la percepción popular que todavía se tiene de nuestro periplo evolutivo. Ya no se puede decir con rigor científico que el hombre procede del mono, sino más bien al contrario, que estos proceden de un tronco común con características homínidas como el bipedismo. Y, sin embargo, la idea que se tiene todavía es la de nuestros orígenes simiescos más o menos cercanos.

Últimos hallazgos en evolución humana

Hasta hace poco más de una década, se pensaba que la evolución del ser humano era lineal desde los antecesores prehumanos (la idea «el hombre desciende del mono»), con una serie de especies intermedias en las cuales iban mezcladas las características simiescas con las humanas, en un gradiente desde mayor proporción no homínida y menor proporción homínida hasta llegar al *Homo sapiens*, siendo este momento, además, relativamente reciente, cuando el «hombre de Cro-Magnon».

La evolución no es lineal, sino un proceso ramificado. La antropogénesis dio comienzo hace mucho más tiempo del que se pensaba, como mínimo 6, o 7 millones de años.

Sin embargo, en los últimos años se han ido haciendo una serie de descubrimientos que parecen introducir los siguientes aspectos en el proceso de antropogénesis:

1. La evolución no es lineal, sino un proceso ramificado.
2. La antropogénesis dio comienzo hace mucho más tiempo del que se pensaba, como mínimo 6,5 o 7 millones de años.
3. Los procesos de hominización (1) y de humanización se han producido de manera conjunta.
4. Hay muchas más especies de homínidos.
5. Características netamente humanas se encuentran mucho antes de lo que se creía, incluso en especies diferentes al *sapiens*.



En el año 2001 se produce el descubrimiento de *Orrorin tugenensis* en Kenia, en estratos de hace seis millones de años. Esta especie tenía una altura de 140 cm, y caninos reducidos y, lo más sorprendente, caminaba erguido como nosotros.

Ese mismo año, en una localidad de T Chad, se descubren los restos de otra nueva especie, *Sahelanthropus tchadensis*, con una capacidad craneana de 350 centímetros cúbicos (como los chimpancés). Lo revolucionario de este hallazgo fue que Toumai tenía una locomoción bípeda y su antigüedad era de entre seis y siete millones de años. Y vivió en un ecosistema de selva cerrada, lejos de los espacios abiertos de las sabanas que, supuestamente, habrían propiciado la primera característica humana, el bipedismo, según se pensaba en el siglo XX.

Pero todavía hay más. En 1994 se descubrió un pequeño homínido de hace cuatro millones y medio de años, que se denominó *Ardipithecus ramidus*, y que tenía unos caninos

muy diferentes de los de los chimpancés y de los nuestros. A lo largo de estos años, los hallazgos fósiles de esta especie concluyeron que el *A. ramidus* se encuentra en nuestra genealogía y que caminaba erguido, y posiblemente fuese antecesor de los australopitecos. Lo notable de estos hallazgos es que el ecosistema en el que se desenvuelven es de nuevo un bosque cerrado.

Los chimpancés actuales (*Pan troglodytes*) son la especie viva más próxima a nosotros, con el 98.8% de genoma idéntico, y desde hace unos seis millones de años evolucionamos de manera separada. Sin embargo, con los últimos hallazgos, los chimpancés no se encuentran entre nuestros ancestros, sino más bien al contrario. Por decirlo de una manera más sencilla, es el mono el que desciende del linaje humano, no al revés.

Otros descubrimientos, como el del *Australopithecus garhi*, hacen retroceder la posible fabricación de herramientas más allá del *Homo habilis*.

En nuestro país, el yacimiento de Atapuerca nos ha proporcionado importantes hallazgos. En 1997 se describió una nueva especie, denominada *Homo antecessor*, con una antigüedad que rondaba el millón de años y unas características mucho más cercanas a nosotros de lo que nunca hubiera podido sospecharse hace dos o tres décadas. En un principio se pensó que sería una especie antecesora del linaje de *Homo neanderthalensis*, por un lado, y de *Homo sapiens* por otro (tal y como se ilustra en la figura 1), pero en la actualidad se sitúa en una rama diferente, una suerte de vía paralela al *sapiens*. La filogenia se encuentra en constante revisión, debido a los constantes hallazgos.



En Atapuerca también se ha encontrado el 90% de todos los fósiles de una especie posterior, *Homo heidelbergensis*, antecesora del hombre de Neandertal, obteniendo una información valiosísima acerca del modo de vida de estos

humanos. Y digo bien, humanos, porque a partir de esta especie, y como consecuencia de estos descubrimientos, se hacen más patentes rasgos propios del ser humano, como el pensamiento simbólico, la conciencia de sí mismo o el comportamiento altruista, y posiblemente, la noción del más allá. Estamos hablando de hace 700.000 años. Estas características genuinamente humanas se encuentran presentes y potenciadas en la especie que les sigue, *Homo neanderthalensis*, entre 300.000 y 30.000 años. Y no deja de ser significativo que estas características humanas se dan en dos especies que no tienen continuación con la nuestra, sino que fueron una rama paralela.

En Atapuerca también se ha encontrado el 90% de todos los fósiles de una especie posterior, *Homo heidelbergensis*, antecesora del hombre de Neandertal.

Los hallazgos y descubrimientos hacen evidente que los procesos de hominización y humanización se han ido produciendo de manera simultánea, lo cual hace que la conformación de los rasgos culturales, conductuales y comportamentales (humanización) se haya producido desde hace al menos 2.4 millones de años, cuando aparece el *Homo habilis*, lo cual rompe con la tendencia anterior, que establecía que la humanización fue posterior a la hominización, y siempre en los estadios casi inmediatos a la aparición del *Homo sapiens*.

Finalmente, hay que destacar que la frecuencia y trascendencia de los descubrimientos, así como la interpretación de los mismos gracias a la incorporación de nuevas tecnologías a la paleoantropología (como las técnicas biomoleculares), hacen que las teorías que se construyen sean, ahora más que nunca, provisionales, sujetas a constante revisión y con mínimos consensos por parte de la comunidad científica.



Cambios culturales, la humanización

Hay autores que defienden que los procesos de humanización son un logro evolutivo para suplir el hecho de que el ser humano nace como un animal incompleto, un animal deficiente, que ha perdido parte de las aptitudes biológicas del resto de especies (es menos veloz, menos fuerte, carece de defensas naturales o elementos para el ataque). El hecho es que se considera que la humanización se produce de manera simultánea a la hominización, y no después. Los principales rasgos de la humanización son:

La conciencia refleja, o conciencia de uno mismo, es el rasgo humano por antonomasia. Se complementa con la conciencia de los demás y de la realidad vivencial. Evidencia de la aparición de la autoconciencia es el hallazgo de una piedra tallada con rasgos del rostro humano, en un horizonte cercano a los dos millones de años, probablemente con los primeros *Homo*, cuando ya hay una capacidad de producir herramientas, que suponen la capacidad de abstracción de un problema y de su solución, así como la previsión de guardar las herramientas para solucionar futuros problemas. Hace posible que uno se reconozca a través del tiempo, y permite hacer acopio de experiencias, que forman parte de las soluciones potenciales a disposición del clan.

La capacidad de contactar con lo sagrado; primeros vestigios de religión. Los antropólogos definen esta capacidad como la posibilidad de vivir una experiencia completamente diferente de la experiencia profana, sin espacio ni tiempo, donde se perciben las respuestas a las preguntas que la propia capacidad de autoconciencia comienza a hacerse, y de alguna manera se intuye el porqué de la naturaleza. Esta capacidad de contactar con lo sagrado es difícil de poner en evidencia en los yacimientos, pero puede inferirse cuando se encuentran prácticas con los difuntos. El desarrollo de la conciencia de sí produce la conciencia de la muerte de los seres queridos, que lleva a la eterna pregunta acerca del sentido de todo. Así, cuando se encuentran prácticas con los difuntos, nos encontramos frente a una abstracción frente a la muerte. Lo más antiguo que se conoce al respecto es en Atapuerca, una acumulación intencionada de cadáveres (Figura 2a), de *Homo heidelbergensis*, hace medio millón de años. No se puede hablar de enterramiento porque no hay evidencias de ritual, pero indica una percepción diferente de la muerte, que induce a una respuesta concreta frente a la misma. Posteriormente, en el *Homo neanderthalensis* hay muchas más evidencias de un trato ritual frente a la muerte, como las exequias con flores. Y por supuesto, en el *Homo sapiens*. Esta capacidad de conectar con lo sagrado la encontramos en el propio origen del arte rupestre, que según las últimas investigaciones no es fruto de una

mentalidad mágica primitiva para favorecer la caza (por ejemplo, se ha encontrado que las especies animales consumidas no se corresponden con las pintadas), sino que posiblemente fuesen empleadas para experiencias chamánicas.

La imaginación y la capacidad simbolizadora. La capacidad de trabajar con imágenes se posibilita gracias al gran desarrollo del neocórtex (corteza cerebral) en el proceso de encefalización. Uno de los muchos rasgos de este neocórtex es la división en dos hemisferios cerebrales, que tienen una función diferente. El hemisferio izquierdo es el responsable del lenguaje verbal, los procesos lógicos, las matemáticas, la música; el hemisferio derecho se ocupa del lenguaje simbólico, los procesos analógicos, trabajar de manera plástica con lo espacial, el arte visual.

Las evidencias paleontológicas han puesto de manifiesto que hay mentalidad simbólica desde el *Homo heidelbergensis*, del cual se encontró un bifaz en Atapuerca (llamado «Excalibur», Figura 2b), que habría sido depositado deliberadamente junto a un cadáver, denotando una intención simbólica en el más allá. Esta capacidad de trabajar mentalmente con imágenes también se reconoce en el *H. neanderthalensis* y, por supuesto, en el *H. sapiens*. La función simbólica es crucial en el proceso de humanización, por varios motivos, siendo dos los más relevantes: nos permite crear los escenarios mentales en los cuales pensar y nos permite comprender y tomar conciencia de aspectos no tangibles y metafísicos de la realidad. En este caso, la imaginación es un logro evolutivo que permite transmitir experiencias inefables.

La capacidad de trabajar con imágenes se posibilita gracias al gran desarrollo del neocórtex (corteza cerebral) en el proceso de encefalización.

El lenguaje. Investigaciones de los últimos años también han revelado que el uso del lenguaje humano no parece haber sido privativo de nuestra especie. Uno de los equipos investigadores de Atapuerca, trabajando sobre huesos del oído fósiles del *H. heidelbergensis*, han podido reconstruir la escala de audición de esta especie y han concluido que se comunicaba a distancia corta mediante sonidos con la misma frecuencia que nuestro lenguaje actual. Posteriormente, en 2007, se descubrió en el genoma de los neandertales el gen FOXP2, involucrado en el lenguaje humano. Incluso hay no pocos investigadores que creen que el *Homo ergaster*, hace un millón y medio de años, cuando comienza a fabricar herramientas más elaboradas, que requieren de una secuencia precisa de órdenes y una lateralización del

cerebro, pudo haber empezado a desarrollar un lenguaje humano. Igualmente sorprendente ha sido el descubrimiento de signos de escritura de hace 60.000 años en una localización sudafricana, en 2010. Efectivamente, se trata de inscripciones grabadas en cáscaras de huevo de avestruz, y que señalan la existencia de una escritura paleolítica, que choca por completo con el paradigma que establece el inicio de la Historia con la aparición de la escritura, en el Egipto o Sumer antiguos.

La creación de una sociedad compleja es otro de los rasgos notables de la humanización. La sociedad humana que va surgiendo es completamente diferente a otras agrupaciones de animales, porque los individuos son conscientes de sí mismos y de los demás, y por tanto desarrollan una conciencia colectiva, que puede reconstruir la historia del clan. Se potencian las posibilidades del grupo social como elementos integrador, porque se toma conciencia de las posiciones de cada individuo y, sobre todo, puede preverse lo que va a hacerse y cómo va a afectar al propio interesado (*inteligencia maquiavélica*). En 2010, se han descubierto evidencias de ayuda social en individuos con taras y malformaciones (Figura 3) que no podían valerse por sí mismos y llegaron a ser ancianos, pero hace medio millón de años.

El dominio y uso del fuego es otro rasgo relevante, de mayores consecuencias que las que pudieran sospecharse a simple vista. Se tienen pruebas de uso intencionado de fuego hace 400.000 años, y posiblemente más atrás (en África se han encontrado usos desde hace más de un millón y medio de años, pero no son concluyentes acerca de su intencionalidad). El uso del fuego es uno de los rasgos típicamente humanos. Proporciona luz, calor, posibilidad de cocinar los alimentos. Pero también se ha visto que puede haber influido notablemente en el desarrollo del cerebro, gracias a su capacidad de protección. El sueño REM o paradigmático, en el que se desactiva nuestro estado de alerta, es muy importante para nosotros, porque permite fijar los conocimientos y experiencias en nuestro cerebro («sueño reparador»), y, sin lugar a dudas, ha facilitado nuestro proceso de encefalización. Según los especialistas, la tranquilidad necesaria para la aparición del sueño REM bien pudo encontrarse en la protección que daba el fuego. Pero hay más: desde un punto de vista ecológico, el uso del fuego permitió comenzar a moldear los ecosistemas a un nivel y escala mucho mayor.

La creación de refugios y casas es también otro rasgo característico de humanización. Popularmente se ha considerado que el hombre primitivo vivía en las cavernas. Sin embargo, según los especialistas, este hecho no es del todo cierto. Generalmente las cavernas y grutas se han usado para rituales relacionados con el uso de las pinturas y signos rupestres, y para vivir seguramente se han construido chozas,



refugios, etc., de distintos materiales, lo cual, junto con la fabricación de herramientas, proporciona una idea del desarrollo mental.

Se tienen pruebas de uso intencionado de fuego hace 400.000 años, y posiblemente más atrás (en África se han encontrado usos desde hace más de un millón y medio de años, pero no son concluyentes acerca de su intencionalidad).

La construcción del ser humano

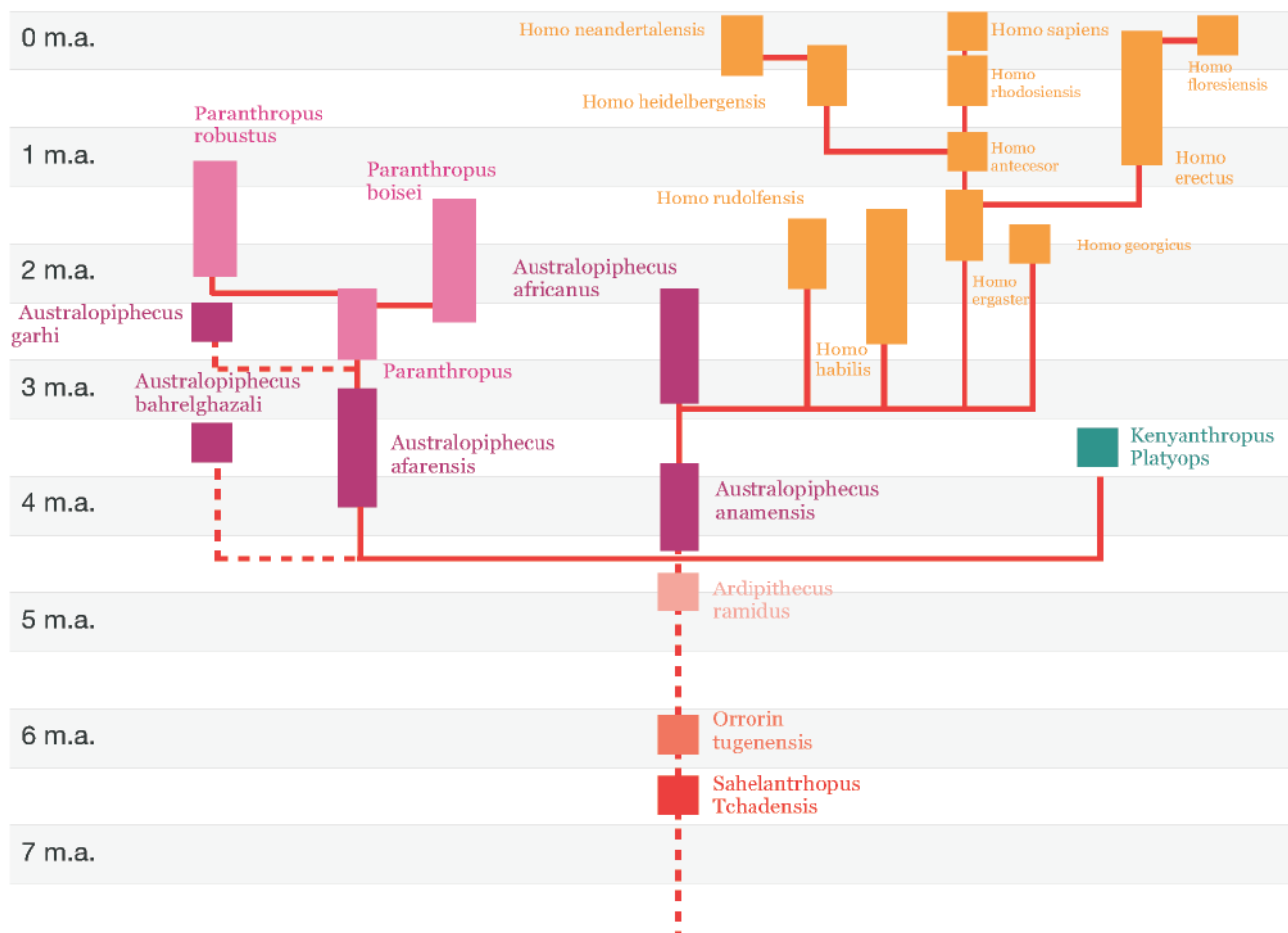
El complejo proceso de la antropogénesis se halla lejos de ser conocido por completo por la ciencia; sin embargo, los descubrimientos y avances de la última década han revolucionado el conocimiento que se tenía de la paleoantropología. Ahora, desde el punto de vista científico, no podemos seguir considerando un pasado relativamente reciente de «hombres-mono» como nuestro linaje directo. Los procesos de hominización y la adquisición de los rasgos humanos, la humanización, se hunden en el tiempo, hace millones de años.

Las consecuencias del proceso de humanización son logros evolutivos, que han hecho posible el éxito de la especie, que seamos como somos. La posibilidad de conectar con lo sagrado, con todo lo

que ello implica de búsqueda de un sentido de la vida, la capacidad de trabajar con la conciencia, el desarrollo de virtudes sociales como el altruismo, el desarrollo de tantas facultades inteligentes que permiten anticipar soluciones a problemas definidos, el desarrollo de la sensibilidad artística o el pensamiento simbólico, por poner algunos ejemplos de rasgos del proceso de humanización, son conquistas de nuestra evolución. Lejos de lo que creemos habitualmente, el conjunto de virtudes, como la generosidad o la empatía, no son la resultante de sistemas morales, que son opinables, sino la consecuencia de logros obtenidos a lo largo de millones de años de evolución. Por lo tanto, consolidar modos de vida que no tengan en cuenta estos éxitos evolutivos va en contra de nuestro propio sentido evolutivo, de igual manera que lo haríamos si adoptásemos un modo de vida completamente insano. No deja de sorprender que los principales modelos éticos que podemos explorar con la filosofía mantienen una asombrosa semejanza con las consecuencias de los rasgos de la humanización.

1.- La hominización es el proceso evolutivo de adquisición de la morfología y anatomía características de los homínidos, y la humanización es el proceso de desarrollo de los patrones culturales y conductuales singulares del ser humano.

ÁRBOL FILOGENÉTICO DE LOS HOMÍNIDOS



El arte residual, reflejo de un mundo confundido

Para adentrarnos en cualquier actividad artística, ya sea literatura, pintura, escultura o arquitectura, debemos conocer el lenguaje que utiliza nuestro tiempo y, por ende, comprender cómo le han influido las ideas y corrientes artísticas de cualquier tiempo pasado, porque constituyen el fundamento a partir del cual se consolida la visión actual.

Ramón Sanchis Ferrándiz

En sus estudios sobre el pasado, el ser humano va y vuelve a él rescatando elementos que puedan resultar de interés para el momento actual. De este modo, el presente se nutre del pasado y se va reformulando con sus antiguas concepciones y actitudes.

No obstante, Agustín Fernández Mallo señala en su *Teoría general de la basura* que, del pasado, tan solo conservamos las partes duras (fósiles, osamentas, metales, monedas, las ruinas de sus edificios, lápidas e inscripciones funerarias, tejidos, armas, etcétera), aunque no así las partes blandas (como la voz, las representaciones poéticas o teatrales, sus preocupaciones psicológicas, sus ritos y anhelos existenciales, etcétera). A partir de esas partes duras, el arqueólogo, el historiador, el teórico de la literatura o la creatividad artística, ha de imaginar buena parte de lo que fue el pasado, extrapolando o imaginando las partes blandas que desconoce. Y lo hacemos reinterpretándolas (no como fueron, sino como creemos que fueron), actualizando su mensaje, aunque con un alto margen de error.

Internet y la cultura

Según Fernández Mallo, cuando en el presente descubrimos hechos del pasado, los asimilamos a nuestra cultura ya actualizados, hasta llegar a considerarlos como propios. De este modo, los hechos del pasado no solo se suman y

superponen a los actuales, como en un sándwich de varias capas en que todas ellas están tocándose, sino que dan lugar a un efecto multiplicador que nos configura y modula. Visto así, cada nuevo descubrimiento del pasado nos habla, nos alecciona, nos afecta y reconfigura en el presente; es decir, se hace nuestro, se torna sincrónico con el momento presente (y no diacrónico).

Para Fernández Mallo, existe un «tiempo topológico» que no solo contabiliza el avance del tiempo en sentido cronológico, sino que se trata de un tiempo que periódicamente vuelve al pasado para recoger cada instante ya vivido y traerlo a nuestro presente, agregando los hechos pasados a nuestra visión actual. A causa de ello, nuestra sociedad de la información ya no distingue claramente entre presente y pasado, porque recopila una infinita cantidad de datos, sucesos y detalles, en un revoltijo informe, como si todo hubiera sucedido hoy mismo. En ese aspecto, nos dice Fernández Mallo, Internet actúa como un gran contenedor de basura:

Nuestra sociedad de la información ya no distingue claramente entre presente y pasado, porque recopila una infinita cantidad de datos, sucesos y detalles, en un revoltijo informe, como si todo hubiera sucedido hoy mismo.

«Internet es como un océano al que vamos tirando cosas (...) Y que esos objetos estén en el fondo, en la superficie o en suspensión, no depende de cuándo los hayamos tirado, no depende de lo antiguos o contemporáneos que sean, sino de una característica de cada objeto que nada tiene que ver con el tiempo: su densidad».

Hay un acceso global a lo que se almacena en ese gran contenedor, una globalización en el sentido espacial y temporal. Y ese ser humano inmerso en la globalización no ha mejorado por ello, tal como le pasa también al artista y, por tanto, al arte. Hay una facilidad de acceso a los recursos, pero no un mejor uso de ellos; hay un mayor cúmulo de información, pero no una mejor formación, que siempre ha de ser selectiva, adecuada al nivel de preparación y desarrollo de cada persona que la recibe, es decir, utilizada con discernimiento, con mimo, con paciencia.

A cambio, en ese gran saco cabe todo, lo cual es similar a comer con demasía y a deshoras; allí se aúnan **la cultura** y la **contracultura**, la visión de las imágenes más abyectas y las buenas intenciones; el aleccionamiento moralista y la vulgaridad más descarnada... Lo cual torna al hombre insensible sobre lo bueno que pueda encontrar, indiferente ante cualquier mensaje, de modo que nuestra sociedad «navega», rumbo a la zozobra más cruel, en donde los que piensan están ausentes en los momentos de agonía, porque nadie percibe ese lento deslizarse hacia la nada. Es el canto final de nuestra distopía, que pretende rebelarse contra los sueños utópicos que tampoco supo alcanzar.

Todo está supeditado a esa gran puesta en escena que es la manera contemporánea de entender la vida (los medios de comunicación, la propaganda, la vida política, las promesas sociales, la estadística al servicio del poder, la maquinaria electoral, las opiniones teledirigidas).

Pero la gran paradoja es que el arte contemporáneo necesita de Internet para llegar a cuanta más gente mejor, sin darse cuenta de que le hace el caldo gordo a la misma sociedad que quiere denunciar, a la sociedad consumista que le gustaría denunciar, encauzar o mejorar. Está atrapado también en la que Güy Debord llama «la sociedad del espectáculo», pues necesita mostrarse, dado que si no te muestras no existes. Creemos ser quienes utilizamos los medios de comunicación y, sin embargo, somos nosotros los que estamos mediatizados. Según Güy Debod, todo está supeditado a esa gran puesta en escena que es la manera contemporánea de entender la vida (los medios de comunicación, la propaganda, la vida política, las promesas sociales, la estadística al servicio del poder, la maquinaria

electoral, las opiniones teledirigidas). De este modo, en la sociedad actual, «el aparecer» se ha convertido en algo más relevante incluso que «el tener», de igual modo que este reemplazó en su día al «ser». Y el arte se ha mimetizado con el medio, se ha tornado más permeable a él de lo que creía, porque un mundo vacío, deshumanizado, pobre de espíritu, enfría el corazón de quienes viven en él.

Sin embargo, nos dice Fernandez Mallo, el arte puede adoptar dos estrategias: cambiar ese mundo desde dentro de esa gran red, o crear otras redes alternativas. Él propone este segundo camino para el arte; sin embargo, a mi modo de ver, el arte (al igual que la ciencia, la religión, la política y la filosofía), ha de mancharse las manos de barro en el mundo actual para entenderlo y poder renovarlo desde dentro, so pena de parecer una élite desconectada del pueblo.



En busca de los referentes

Hoy en día, nuestra sociedad de la información aglutina datos y pareceres sin orden ni concierto, sin que el usuario pueda discernir entre tal exceso de información, sin poder distinguir entre lo útil y lo inútil. Internet es un gran mar en el que pueden hallarse las grandes joyas del saber y las opiniones más zafias. La nuestra es una sociedad de los contrastes y de las contradicciones, tan dispuesta a encumbrar la libertad como a admitir el libertinaje. El hombre se aleja de lo que supone la tradición, sin saber bien cómo reemplazarla; por tanto, ya no hay normas válidas, ni valores, ni ideas claras del rumbo a seguir, pues ya no hay una verdad sino muchas, una verdad hecha a medida de cada cual a la que llamamos posverdad. Y en el país de los ciegos el tuerto es el rey. Así, se prueba todo (sea válido o no), se experimenta sin criterio, hay dudas, incertidumbre, susceptibilidad, narcisismo, individualismo excesivo, ambición, envidia, competencia atroz, especulación, puro marketing comercial. Y el arte que hace ese ser humano contemporáneo es su fiel reflejo: hace culto a lo fugaz, a lo grotesco, a lo inmediato, a lo material, a lo pasajero.

Como dijera Zigmunt Bauman, vivimos en una «sociedad líquida» que no quiere ponerse límites y que, por la misma razón, no admite marcos referenciales, de modo que, a la postre, nada le sirve de guía. En tal estado de cosas, resultan más perjudicados quienes están en

proceso de formación, los más jóvenes, los más incautos o los crédulos, es decir, todos aquellos que son más maleables y que debieran ser quienes abanderaran un cambio de paradigma social. Así, esta sociedad desencantada huye de las palabras grandilocuentes, pues le suenan al oído como utópicas, ya no cree que exista la verdad, la justicia, la bondad, ni la belleza. Son, como mucho, sueños platónicos que ya no pueden guiar al mundo.

Y de este modo, la caída social es la caída del arte. Porque un amasijo de hierros que cada cual interpretará como Dios le dé a entender, ya no emociona al ciudadano medio, ya no le dice nada, ya no le remueve las tripas ni le llama a mejorar como ser humano ni a lograr que el mundo sea mejor y más bello. Porque el individuo está anestesiado: fue primeramente anestesiado con un exceso de sueños y utopías y ahora, está adormecido en una nada silenciosa e informe.

El positivismo le prometió al mundo una evolución continua y siempre creciente, en suma, un progreso interminable, plagado de logros que le llevarían a una cúspide cada vez mayor. Sin embargo, hemos descubierto amargamente que la vida más bien se parece a una montaña rusa que sigue un trazado sinusoidal que a una rampa siempre ascendente. Hemos descubierto en casi todos los pueblos de la tierra, la ascensión a cimas doradas y la posterior decadencia, así como la existencia no de una sino de varias edades medias, aunque no siempre hayan coincidido en el mismo tiempo para todas las culturas.



El retorno a los orígenes

En este análisis del arte tampoco debemos olvidar la diferencia entre cultura y civilización, que según Spengler, en su libro *La decadencia de Occidente*, radica en que una civilización alienta ideas elevadas y trascendentes, dando contenido a lo formal (la cultura). Porque, a la postre, todas las culturas y civilizaciones (al igual que las corrientes, estilos o movimientos artísticos) están sometidas al desgaste natural de las cosas: nacen, crecen, se reproducen y mueren, pues al fin y al cabo todo lo material es perecedero. Tan solo perduran, si en ello no nos miente Platón, las ideas, en virtud de su raíz inmaterial y trascendente. Por tanto, son las ideas, esas

grandes ideas arquetípicas que están más allá de las modas y de lo cambiante, las que pueden dar lugar a nuevos esplendores, a brillos nuevos con sueños antiguos, a nuevos horizontes con anhelos ancestrales.

Las civilizaciones clásicas pensaban que el tiempo es cíclico, que siempre se retorna por sendas antiguas para revalorizar de nuevo las formas ya gastadas del presente y sus contenidos. Es lo que expresa la teoría del eterno retorno de Mircea Eliade.

Según esta concepción, toda civilización, con el paso del tiempo, ve cómo decaen sus vivencias y principios, debiendo retornar al pasado para inspirarse, una vez más, en formas similares, aunque distintas, a fin de vencer el desgaste del tiempo. En ese retorno a los orígenes, que no al mero pasado ya fósil, no se trata solo de «ver», lo cual guarda relación con la cualidad física, sino de «mirar», cualidad de la intuición, que nos permite detenernos a observar las cosas con otra visión más profunda.

El individuo está anestesiado: fue primeramente anestesiado con un exceso de sueños y utopías y ahora, está adormecido en una nada silenciosa e informe.

Esta visión, esa vuelta a los orígenes, obliga a dirigir la mirada hacia el pasado olvidando los hechos para extraer las experiencias que fueron útiles en otra época. Al igual que nos ocurre en nuestra vida cuando recordamos el pasado, junto a los momentos felices aparecen las imágenes de errores cometidos, sucesos dolorosos, traumáticos, el sentido de culpa que los acompaña, etcétera, por lo cual, es necesario olvidar los hechos concretos para destilar sus enseñanzas, la verdadera experiencia. Es conveniente mirar el pasado para aprender, sin quedarse atrapado en él, pues correríamos el riesgo de convertirnos en estatuas de sal, inmovilizados, rígidos, sin la flexibilidad y la altura de miras para avanzar, para encontrar un nuevo camino.

En este sentido, la filosofía de la historia nos enseña que la forma en que evolucionan las civilizaciones no sigue una rampa inclinada ascendente (tal como creía el positivismo), ni una curva senoide, con crestas y valles sucesivos, sino el trazado de una espiral que guarda un sentido de avance ascendente. Es decir, cuando los pueblos frenan su marcha y se derrumban desde las cotas alcanzadas, retornan a etapas del pasado, pasan por puntos similares a los que antiguamente sirvieron de inspiración, pero como ya no están exactamente en ese nivel (pues han ganado en comprensión, algo han evolucionado), repiten esa experiencia desde un punto algo más alto (con una visión nueva, más profunda). Valga como ejemplo el Renacimiento florentino, que

supo inspirarse en las ideas del mundo grecolatino, sin ser una vulgar copia de aquella época, sino visión renovada.

Pero el sentido de la inmediatez que genera en nosotros una sociedad consumista también nos impide planificar lo que queremos que sea el futuro, de modo que este saldrá o no saldrá, tanto en la educación, en lo social, en las políticas globales y, cómo no, en el arte.

La historia nos enseña que la forma en que evolucionan las civilizaciones no sigue una rampa inclinada ascendente (tal como creía el positivismo), ni una curva sinusoidal, con crestas y valles sucesivos, sino el trazado de una espiral que guarda un sentido de avance ascendente.

En el arte contemporáneo, desde la época de Marcel Duchamp, que entronizó con un inodoro sobre un pedestal un nuevo criterio de lo que era el arte, las instituciones han ido dictando lo que es arte y lo que no. Se atiende más al «criterio de la autoridad» que a un verdadero análisis de las bases creativas. Más adelante, las vanguardias han adoptado un papel revolucionario, anarquizante, donde el artista está en lucha contra todo racionalismo. Para Nietzsche, el artista es el único sujeto de la verdad, un comediante que se ríe del propio arte. Allan Kaprow habla de la «educación del des-artista» y del arte convertido en residualidad, en donde los artistas abominan de ser considerados como tales, y Wittgenstein afirma que hay un «destino estercolar del arte». Sin embargo, dirá Slavoj Žižek, lanzando un mensaje en positivo, aunque el mundo está lleno de basura, de imperfecciones, hay que aprender a verlo como es, tal como hay que acercarse a las personas admitiendo cómo son, comprendiendo su modo de ser, su vida, aprendiendo a quererlos.

En el fondo, el devenir histórico del arte contemporáneo es un cúmulo de devaneos, de posturas que unas veces luchan contra el esteticismo y otras contra el racionalismo, que detestan los conceptos, pero se cuelgan diversas etiquetas, que se muestran como anarquistas revolucionarios o conviven con el consumismo liberal, que se declaran en contra de la ética y los valores o abrazan las posturas pseudomísticas. Con este panorama no ha de extrañarnos que Nietzsche afirme que somos hombres póstumos («epígonos»), porque considera que hemos llegado tarde para hacer grandes cosas, que vivimos aupados a hombros de gigantes, lo cual, en su opinión, nos degrada. Y por ello Nietzsche apela a sacar de nuestro interior esas potencias interiores que andan dormidas, esas fuerzas suprahistóricas que han de devolvernos el verdadero carácter. En suma, volver a encontrar razones en nosotros mismos para vivir de pie, para encontrar el camino de retorno a los orígenes, tanto en el arte como en lo individual y colectivo.





Una tercera vía para la evolución: la gran apuesta de Máximo Sandín

La biología y la antropología han sufrido en los últimos cincuenta años una gran transformación. La biología ha ido incorporando avances en distintos campos, como la genética, la biología molecular, la biotecnología... generando un cuerpo de descubrimientos novedosos que, por inercia, han seguido incluyéndose dentro de los modelos teóricos existentes. La antropología ha sufrido un incremento espectacular de hallazgos y fósiles, que hacen difícil sostener las teorías que nacieron a finales del siglo XIX sobre el origen del hombre, englobadas posteriormente dentro del neodarwinismo.

Isabel Pérez Arellano

A Máximo Sandín tenemos que agradecerle su fina inteligencia, que le ha permitido juntar todas las piezas de un gran puzle, que afortunadamente ya estaban a nuestra disposición pero que, aturridos por tanta novedad e información, no hemos sabido ver. Como diría la tradición budista, los árboles nos estaban impidiendo ver el bosque. El exceso de especialización ha provocado una falta de capacidad para asimilar los avances e integrarlos en una visión global.

Por más revolucionaria que pueda parecer la propuesta de Máximo Sandín, tiene una lógica abrumadora, y es difícil concebir que haya pasado desapercibida hasta ahora.

Por tanto, a Máximo Sandín debemos aplaudirle por haber sabido reconocer el momento de madurez de la ciencia para esta nueva teoría que ahora presenta, y que viene avalada por muchos científicos de reconocido prestigio (www.thethirdwayofevolution.com/people).

Tal vez al público profano le cueste darse cuenta de las implicaciones que esta teoría ofrece, pero para los que tenemos una formación científica y hemos trabajado en laboratorios y en biología molecular lo que Máximo Sandín tiene que decir es francamente revelador, viene a resolver un vacío intelectual que sentíamos, y ata

todos los cabos sueltos de esta rama de la ciencia con una gran maestría. Arroja mucha luz y pone orden y lógica en un cuerpo de conocimientos que estaba inconexo, cuando no era que incurría en francas contradicciones.

Para una comprensión más científica del estancamiento e inercia de la biología a la luz de los nuevos descubrimientos que se han ido sucediendo, recomendamos leer el artículo *La transformación de la evolución*, que escribió Máximo Sandín en 2005 en el Boletín de la Real Sociedad Española de Historia Natural, Sección Biológica, Tomo 100 (1-4), 139-167.

Qué dice esta teoría

Hasta ahora la ciencia -fundamentalmente fue en los Estados Unidos donde la controversia salió fuera del ámbito científico y saltó a la arena pública- nos planteaba una disyuntiva entre dos únicas posiciones respecto al origen del hombre y a la evolución: una, el creacionismo, que no se sustenta en un método científico, sino que requiere

En biología molecular lo que Máximo Sandín dice viene a resolver un vacío intelectual que sentíamos, y ata todos los cabos sueltos de esta rama de la ciencia.

de la intervención divina para su fundamentación, y que, por tanto, se aleja totalmente de las tesis de la ciencia; y la otra, que queda como teoría en exclusiva, el darwinismo, que tiene ya más de 150 años de antigüedad, y que, curiosamente, también se fundamenta en otro elemento misterioso, el azar, que funciona arbitrariamente, y que como dice Máximo Sandín, es totalmente anticientífico. El azar es la forma eufemística de esconder nuestra ignorancia sobre cómo funcionan las leyes de la naturaleza. La remodelación posterior del darwinismo, es decir, el neodarwinismo –que con

un siglo de antigüedad tampoco es una teoría muy moderna que se diga, y refleja el inmovilismo que ha sufrido la biología durante tanto tiempo– ignora

importantes procesos evolutivos rápidos como la simbiosis, la transferencia horizontal del ADN, la acción del ADN móvil y las modificaciones epigenéticas. El neodarwinismo otorga a la selección natural una fuerza creativa única, y no explica convenientemente la naturaleza accidental de la variación hereditaria.



Sin embargo, muchos científicos creemos que no tiene por qué estar todo reducido a dos proposiciones que, después de todo, ni siquiera están bien afirmadas en pruebas. ¿No podría ser que hubiese muchas otras maneras de explicar la realidad? El reduccionismo está en franca contradicción con el pensamiento científico, que tiene que ser por definición un pensamiento crítico, donde debe haber muchas hipótesis en consideración.

Muchas voces críticas y científicos con sus aportaciones han ido cuestionando o desmontando sin querer este modelo único del neodarwinismo a lo largo de más de cincuenta años, pero en aspectos aislados. Stephen Gould, ya en los años 70, estableció la teoría del equilibrio puntuado para diferenciar entre los cambios bruscos que han dado origen a las especies, que él englobó bajo el término de macroevolución, y los cambios graduales que solo explicaría la microevolución. Como dice Máximo Sandín, si considerásemos, por ejemplo, la evolución desde una pata hasta un ala por medio de transformaciones sucesivas, graduales y

minúsculas de las que habla la selección natural, se habrían dado como resultado miles de especímenes con muñones que no podrían haber representado ninguna ventaja evolutiva y que habrían desaparecido. Algunos de los cambios evolutivos tienen, por fuerza, que haber sido bruscos, como intuyeron inicialmente y sin pruebas concluyentes por la época en que vivieron, naturalistas de la talla de George Cuvier.

Máximo Sandín se ha empeñado en recuperar la figura de Jean-Baptiste Lamarck, tan vituperado por el darwinismo, y que, sin embargo, fue un científico brillante y predijo ideas que la epigenética hoy en día ha demostrado, como la influencia del ambiente y la transmisión de los caracteres adquiridos.

Lynn Margulis hizo otra aportación fundamental a la biología al colocar la simbiosis como uno de los mecanismos iniciales de la evolución, con su teoría de la aparición de las células eucarióticas por incorporación simbiótica de células procarióticas, hoy totalmente aceptada por la comunidad científica, y que está en franco contraste con la idea darwinista de competencia feroz entre toda la naturaleza. Lynn Margulis, incluso, ha postulado que la simbiogénesis sería la principal herramienta de diversidad biológica.

Máximo Sandín explica que el darwinismo nació incorporando mucha de la ideología sociológica de libre mercado de la época, lo cual la ha convertido en una teoría que se apoya en la lucha de especies y la competencia como una realidad natural, cuando tan solo fue la peculiaridad cultural de su época, y una forma de justificar el *status quo* de las clases poderosas del momento. No conviene olvidar que Darwin y su entorno dieron nacimiento a la eugenesia, que además de todo el daño que hizo en América y Europa, luego sería uno de los fundamentos ideológicos del nazismo. Es difícil comprender en nuestro momento histórico, que hace gala de promover la igualdad como un valor fundamental e inalienable de los seres humanos, cómo Darwin sigue siendo considerado uno de los grandes científicos de la historia cuando explícitamente se consideraba racista y consideraba inferior a la mujer. Sus escritos son francamente cuestionables, porque además justifica con argumentaciones de apariencia científica, pero falaces, unas ideas que van en contra de los ideales de las sociedades democráticas.

En biología molecular lo que Máximo Sandín dice viene a resolver un vacío intelectual que sentíamos, y ata todos los cabos sueltos de esta rama de la ciencia.

Por eso, Máximo Sandín ha llegado a la conclusión de que detrás de esta teoría darwinista hay muchos intereses sociológicos que nada tienen que ver con la ciencia, y que siguen

contribuyendo a su prevalencia aun cuando todas las pruebas estén en su contra. En palabras suyas, «la concepción darwinista de la vida va más allá de una teoría o hipótesis científica, porque forma parte de toda una visión de la naturaleza y de la sociedad con unas profundas raíces culturales en el mundo anglosajón, claramente hegemónico en la actualidad en el campo científico y en el económico (M. Sandín. 2002. *Una nueva biología para una nueva sociedad*. Política y Sociedad, Vol. 39 (3), 537-573)

Algunos de los cambios evolutivos tienen, por fuerza, que haber sido bruscos, como intuyeron inicialmente y sin pruebas concluyentes por la época en que vivieron, naturalistas de la talla de George Cuvier.

La idea más innovadora de Máximo Sandín, dentro de este postulado de la tercera vía, ha sido la de considerar bacterias y virus como los constituyentes esenciales de la vida, en vez de considerarlos nuestros enemigos, como plantea el neodarwinismo. No solo constituyentes esenciales de la vida en la Tierra, sino constituyentes previos, preexistentes en el universo. El doctor Sandín afirma que la vida llegó desde el espacio, y aquí en la Tierra lo que hizo es desarrollarse hasta alcanzar niveles de gran complejidad a partir de esos «ladrillos» iniciales.

Un artículo aparecido en la revista *Nature* en 2016 ya demuestra que había bacterias tan atrás como hace 3700 millones de años, muy al principio de la vida de nuestro planeta, que está fechada en unos 4500 millones de años. Y otros astrofísicos hablan también de la presencia de vida extraterrestre en el sistema solar en forma de bacterias.

La visión darwinista de los virus y bacterias nos los presenta como pequeñas vidas en clara competencia y oposición a nosotros, a los cuales tenemos que controlar y combatir. La visión del profesor Sandín es muy distinta. Cada elemento de la naturaleza cumple un papel esencial, y todos trabajan en conjunto. Desaparece el concepto de «los buenos» y «los malos». De hecho, los virus y bacterias serían los que contribuyeron al desarrollo de las características de la vida en la Tierra tal y como la conocemos. Los virus proporcionaron a las bacterias los genes relacionados con la fotosíntesis, las cianobacterias crearon el oxígeno de la atmósfera, otras bacterias del suelo están relacionadas con el mantenimiento de los niveles de carbono, las plantas aparecieron hace 1500 millones de años de forma repentina, por unión de cianobacterias, y en conjunto, virus y bacterias serían responsables de los equilibrios que observamos en los ciclos de la naturaleza.

Sandín cuestiona también el modelo del *big bang* como un universo que surgió de la nada, y

apoya en su lugar las teorías de grandes científicos como Fred Hoyle que hablan de un universo estacionario, es decir, eterno y preexistente, sin principio ni fin, donde, por ejemplo, la radiación de fondo de microondas sería un reflejo de las propias pulsaciones del universo.

También muestra asombro ante las explicaciones con cierto barniz de seriedad de que en esos momentos iniciales del universo las proteínas aparecieron por azar, por choques de moléculas, y lo mismo los ácidos nucleicos, el ARN y, posteriormente, el ADN. Recuerda un poco a las teorías de la generación espontánea de Aristóteles, que hoy en día nos resultan tan infantiles. Para Máximo Sandín, la vida nace de la vida.

La explosión de la vida multicelular, en el Cámbrico, tan repentina y de tan gran magnitud (con la aparición de las grandes líneas animales, moluscos, artrópodos, equinodermos, hemicordados, cordados), puede explicarse como respuesta de los genomas a grandes disturbios ambientales. Unos cambios que afectaron a los ecosistemas en su conjunto. Porque, como hemos dicho, otra de las ideas centrales de Máximo es que la evolución es grupal, no individual, solo se puede comprender desde una visión de conjunto. No es un fenómeno individual y al azar sino un proceso de cambios colectivos donde los organismos responden de un modo sincronizado a los estímulos del entorno.

La visión darwinista de los virus y bacterias nos los presenta como pequeñas vidas en clara competencia y oposición a nosotros, a los cuales tenemos que controlar y combatir. La visión del profesor Sandín es muy distinta.

Precisamente los genomas de los organismos están llenos de elementos móviles, llamados trasposones, que tienen un claro pasado vírico, es decir, son virus integrados en los organismos superiores. A este tipo de información genética, en los albores de la secuenciación del genoma humano se le llamó «ADN basura», atendiendo a la idea darwinista y simplista de la evolución, alimentada por Richard Dawkins, de «un gen, una proteína», que consideraba que nuestros genomas incluían los residuos o basuras de un largo y depurado proceso de la evolución.

Hoy en día se ha visto que en los genomas no sobra nada, que estos elementos de origen viral tienen funciones estructurales y regulatorias que son cruciales, y que promueven una gran versatilidad, donde desde las secuencias codificantes de un único gen, por *splicing* alternativo y otros mecanismos, pueden combinarse trozos diferentes de información para crear proteínas muy distintas. Por eso la manipulación genética de los organismos a que ha dado lugar el desarrollo comercial de la ciencia

puede tener consecuencias de alcance desconocido dada la interrelación que muestran los genomas. Cambiando una parte se puede estar afectando a otras. Máximo Sandín, como muchos otros investigadores y científicos, intuimos que detrás de las resistencias a antibióticos de muchas bacterias y las enfermedades nosocomiales de los hospitales está la mano humana, con esa forma tan ingenua y simplista de entender la ciencia que hemos tenido hasta ahora.

Intuimos que detrás de las resistencias a antibióticos de muchas bacterias y las enfermedades nosocomiales de los hospitales está la mano humana, con esa forma tan ingenua y simplista de entender la ciencia que hemos tenido hasta ahora.

De hecho, nuestro sistema inmunitario es la máquina biológica más perfecta para evitar enfermedades, incluido el cáncer, y la epigenética demuestra que está condicionada por nuestra alimentación y el ambiente donde vivimos, de modo que nuestro estilo de vida actual, tan profuso en sustancias químicas y agentes polucionantes, puede estar en la raíz de la mayoría de nuestras enfermedades. Tal vez es la conclusión más dramática de todas las que este investigador plantea: que este siglo ha descubierto muchos avances en medicina, pero que ha creado gran parte de las enfermedades que sufrimos actualmente.

Máximo Sandín incluye en esta tercera vía de la evolución la idea de que los grandes cambios de organización animal y vegetal que se han producido a lo largo de la evolución de la vida estarían relacionados con grandes cataclismos ambientales. Algo que la ciencia ya recoge es la asociación entre la caída de meteoritos o el vulcanismo con la desaparición masiva de



especies, lo cual, según el profesor Sandín, provocaría al mismo tiempo la movilización de los elementos móviles de los genomas y la aparición de nuevos cambios súbitos. Conocemos, por ejemplo, que la aparición de los mamíferos, entre los que estamos incluidos los humanos, fue repentina y de todas las especies al mismo tiempo, tras la desaparición de los dinosaurios. El hecho de que algunas catástrofes hayan coincidido con momentos de inversión de los polos magnéticos ofrece una hipótesis muy sólida para estos cambios. Se conoce en los laboratorios que una de las formas de movilizar los trasposones de un genoma es proporcionándoles una radiación de tipo ultravioleta, y precisamente en momentos de inversión de los polos de la Tierra, el campo magnético terrestre, la magnetopausa, no está operativa y no puede proteger la vida de este tipo de radiaciones, lo que supone que muchos elementos móviles de muchos organismos al mismo tiempo estarían sometidos a estas radiaciones solares y cósmicas.

El hecho de que algunas catástrofes hayan coincidido con momentos de inversión de los polos magnéticos ofrece una hipótesis muy sólida para estos cambios.

Actualmente se reconoce que los virus están implicados en distintos procesos embrionarios. Y cabría, por tanto, considerar la «aparición» de todos los tipos de organización animal existentes en la actualidad debida a programas embrionarios aportados por virus que pasaron a formar parte de los genomas de los seres vivos.

James Lovelock nos regaló en los años 70 una visión más humana de la ciencia al hablarnos de su hipótesis Gaia, en donde identificaba a la Tierra como un gran ser vivo, con capacidad para regular conjuntamente la vida, tal y como había sido recogido en los postulados de muchos filósofos de la Antigüedad griega. Máximo Sandín incorpora a su teoría este espíritu de una Tierra que está viva, que conforma una verdadera matriz de vida, asumiendo la forma de un gran ecosistema, donde todos los elementos están unidos e interconectados entre sí, produciendo un flujo de información e interrelación entre el mundo orgánico y el inorgánico, entre animales y plantas, entre el nivel molecular y el ecosistémico. Y como él dice, si el ser humano se vuelve loco y camina hacia su autodestrucción, no es el fin de todo, solo significaría su propio fin, la vida seguirá, después de todo.

Máximo Sandín hace honor a su profesión: biólogo, «estudiante, amante de la vida». Profesa ese amor, ese interés casi místico por una Vida que se descubre tan solo a los ojos de aquellos que se acercan con respeto hasta ella.

Entrevista a Graciano González R. Arnaiz

Problemas éticos derivados de la inteligencia artificial

Las biotecnologías nos están enfrentando a graves dilemas, que deben ser resueltos con el concurso de la filosofía y de la ética. Este es el tema sobre el que gira la entrevista al profesor de Filosofía y Ética Graciano González R. Arnaiz, catedrático de Ética en la Facultad de Filosofía de la Universidad Complutense de Madrid y director del Grupo de Investigación Ética, Política y Derechos Humanos en la Sociedad Tecnológica. Es autor de numerosas publicaciones sobre ética, bioética, derechos humanos y dignidad humana, y ha participado como asesor de ética en diversos comités médicos.

Fátima Gordillo

Lo que viene a continuación es un extracto de una interesante entrevista que dura noventa y cinco minutos aproximadamente, y que va poniendo la atención sobre las investigaciones más candentes y desconocidas aún por la mayoría de nosotros, investigaciones que están llevando la ciencia ficción a la realidad a pasos agigantados y a tal velocidad que no está permitiendo el tiempo suficiente para una reflexión completamente necesaria sobre ellas.

¿Hay valores comunes a toda la humanidad, a pesar de las distintas culturas, sociedades, sistemas filosóficos...?

Depende. La esperanza para la ética es poder descubrir valores universales, encontrar en el estudio de las diversas culturas una serie de valores que podamos compartir. Pero no es fácil. Incluso para unificar el valor de la paz, hay que andarse con mucho cuidado. Porque ha habido y sigue habiendo guerras, sectores que promueven la guerra santa...

El diálogo debe ser interreligioso primero, e intercultural después. Y hay que aprovechar la globalización, que empezó siendo económica, pero tiene que extenderse a la sanidad, la educación, lo social... No hay que estar en contra de la globalización, sino de un modelo de globalización.

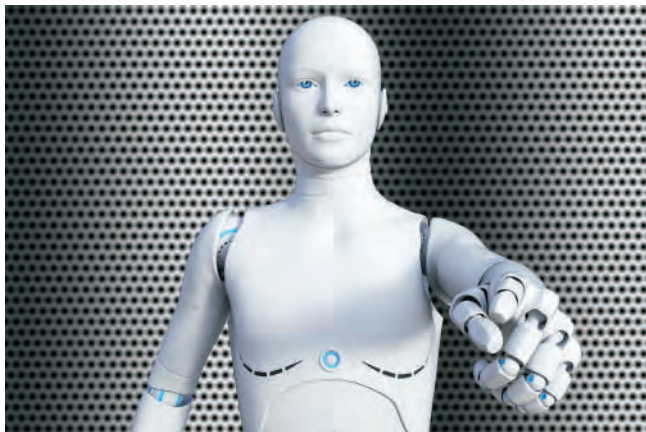
Los filósofos nos hemos peleado contra la globalización. Y me parece un error. Tenemos que romper la globalización puramente económica y abrirla a espacios de humanización, de pacificación, de solidaridad, etc. De ese modo, la economía pasa a ser la servidora, la que procura los bienes que deben servir para todos. Esa es una actividad económica ética.

El bien común está volviendo a ser tema de debate. Se había abandonado porque parecía un elemento eclesiástico, pero estamos descubriendo que hay bienes que merece la pena que sean comunes: el espacio radioeléctrico, la sanidad, la educación, los parques naturales, el derecho a un medio ambiente adecuado. Y en lo que respecta a las nuevas tecnologías, el derecho a un *software* libre... El conocimiento tiene que ser un bien común. El conocimiento tiene que ser compartido y compartible. Todo lo que se haga sin transparencia y sin poner en común, me parece criticable. Hay espacios que es necesario cuidar y unificar.

Estamos descubriendo que hay bienes que merece la pena que sean comunes: el espacio radioeléctrico, la sanidad, la educación, los parques naturales, el derecho a un medio ambiente adecuado.

Metiéndonos más en el tema de la tecnología: estamos enseñando a hablar y a pensar a las máquinas pero... ¿cómo se les puede enseñar a que hagan lo correcto? Porque ya se les está pidiendo que tomen decisiones.

En las nuevas tecnologías hay dos modalidades: las TIC (tecnologías de la información y la comunicación) plantean una serie de cuestiones menores, como la privacidad, la conservación de los datos, etc. Pero son herramientas, nada más. Las que me preocupan son las tecnologías convergentes: la nanotecnología, la biotecnología, la informática, que es la productora de la inteligencia artificial. Todas son complementarias. El nivel «nano» es muy interesante porque puede ser aplicado en la mejora humana del cerebro, con la inserción de chips, etc.



El tema de las biotecnologías es, de todos, el que más me preocupa porque ha colonizado el ámbito de la vida. Se habla ya de transhumanismo y de posthumanismo, que plantean importantes problemas filosóficos. Por ejemplo, con respecto a la inteligencia artificial y a la mejora cognitiva humana, está lo que se ha dado en llamar «interface», es decir, la posibilidad de conectar los datos del cerebro al ordenador y al revés, poder pasar los datos del disco duro del ordenador al cerebro. Las ciencias cognitivas están planteando problemas filosóficos tremendos. Uno sería el de la base física y biológica de la ética, que está dando lugar a grandes discusiones. Ya he leído un artículo de un biólogo de Barcelona titulado «Las bases biológicas de la libertad». El libre albedrío, para este biólogo, ya no existe, es función del cerebro. Según esta corriente, la actividad bioquímica del cerebro lo determina todo, la actividad cognitiva, la emocional, etc.

La UNESCO, a través de diversos comités, ha publicado recientemente un documento en el que se discute sobre el modo de integrar la ética y la inteligencia artificial. Y se apela a los valores de siempre: la dignidad, la responsabilidad etc.

Os cuento el caso de un científico japonés que hizo dos robots y les enseñó a hablar. Hacían tareas y hablaban, tanto entre ellos como con el

investigador. Y, en un momento dado, este investigador se dio cuenta de que los robots habían creado un lenguaje que solamente ellos podían entender y al que él era ajeno por completo. La solución fue fulminante. Los desenchufó y se acabó. Este señor descubrió que los robots, al ser racionales, tenían cierta autonomía. Y si eran algo autónomos, podían tomar decisiones, y de hecho las tomaron. Y si pueden decidir, se puede dar el caso de que puedan llegar a mandarnos. Por tanto, la clave en la inteligencia artificial no es la capacidad para comprender que tenga una máquina. El tema clave es la capacidad de decidir que tenga. ¿Quién decide? ¿Qué hacemos cuando la inteligencia artificial se convierta en un arte de decisiones?

Hasta ahora, las claves de la decisión están metidas en el propio robot. En el caso de los coches automáticos, el criterio es que es mejor no atropellar a ningún peatón, o a uno en vez de a tres etc. Pero la realidad plantea situaciones de conflicto y dilemas éticos continuamente. Ante ellos estamos en una situación de incertidumbre. La decisión crea un acontecimiento novedoso, que no estaba previsto, y abre una expectativa que no podemos controlar. En principio, las claves de la decisión, en inteligencia artificial, las tienen los humanos. Pero no tengo nada claro que el robot, el *posthumano*, no pueda llevar a cabo decisiones en los terrenos éticos y políticos, que son los terrenos más importantes y que, hasta ahora, todavía no están previstos.

El tema de las biotecnologías es el que más me preocupa porque ha colonizado el ámbito de la vida. Se habla ya de transhumanismo y de posthumanismo, que plantean importantes problemas filosóficos.

¿El ser humano está preparado para enseñar ética a las máquinas?

Enseñar a las máquinas es muy complicado porque la enseñanza siempre supone un proceso de maduración. Y si tú le metes la maduración ya hecha, el proceso de enseñanza ya no tiene ningún sentido ¿Se puede enseñar ética? Se pueden enseñar claves de decisión. Pero no solamente se decide con esas claves, se tienen que poder mezclar las claves porque la situación puede ser novedosa. Ese proceso tenemos que articularlo todavía. Yo lo veo muy complicado. Y está relacionado con el proceso de la conciencia de sí. Que es un misterio. Saber que yo soy yo mismo. Es un milagro que la materia haya llegado a la conciencia de sí. ¿Cómo se crea eso? ¿El robot es capaz de crear esa conciencia de sí? Pero esa es la clave de la maduración. Porque un niño, que comienza siendo inconsciente, se va dando cuenta de que él es él mismo y alcanza una madurez. La conciencia no es solamente un

elemento de razón, sino que va envuelta en muchas otras cosas, emociones y sentimientos, valores...

Es difícil que un robot pueda elaborar un discurso que se acompañe de emociones, sentimientos...



Conozco un caso que ilustra perfectamente el fenómeno de la decisión: Una señora se golpea la cabeza en un accidente, pero se recupera. Parece normal, piensa perfectamente, pero es incapaz de decidir. No puede hacer la comida porque no sabe qué ingredientes escoger. Entonces le hacen una tomografía del cerebro. Y descubren que hay una desconexión entre los lóbulos frontales (que se ocupan del razonamiento) y lo que rodea a los lóbulos frontales, que se ocupa de las emociones. Hay una ruptura de las neuronas que empalman el discurso racional con las emociones. Y esto es fundamental, no para razonar, que ella lo hacía perfectamente, sino para decidir. Conclusión: la emoción es determinante para decidir, más, incluso, que la razón.

A veces tenemos razones para decidir una cosa y la contraria. Pero elegimos lo que nos parece lo mejor sobre la base de creencias, ideologías, planteamientos de base... Esto puede aplicarse a la inteligencia artificial. Mientras no tengan emociones, o el robot lleva ya la decisión marcada, pauta, o no puede decidir como los humanos, aplicando la ética.

Las ciencias de la naturaleza explican. Las ciencias del espíritu (historia, filosofía, sociología) comprenden. Y deben complementarse sin que ninguna colonice a la otra.

Sin embargo, se sigue creyendo que la razón tiene más importancia que la emoción. ¿Por qué es importante la ética? ¿Qué le podemos decir a la ciencia que cree que la ética pone freno a su desarrollo?

En el siglo XIX, el saber se divide por primera vez en la historia en ciencias de la Naturaleza, por un lado, y ciencias del espíritu por otro. La tecnología dice que todo lo que es posible

hacer, debe hacerse. La ética dice que no todo lo que es posible hacer debe hacerse, porque a lo mejor nos deshumaniza. La ciencia es la que cree que tiene el estatuto de la verdad. La ciencia garantiza únicamente la corrección de los conocimientos, no la verdad. Las ciencias de la naturaleza explican. Las ciencias del espíritu (historia, filosofía, sociología) comprenden. Y deben complementarse sin que ninguna colonice a la otra. Es un gran error haber separado las ciencias de la naturaleza por un lado y las ciencias del espíritu por otro. Y, de momento, no hay manera de conexión. Esta preponderancia de las ciencias de la naturaleza ha sido creída, incluso, por la filosofía, que se siente como un saber de segunda categoría.

Sin embargo, ahora, lo que plantean las nuevas tecnologías son cuestiones morales. No basta con hacer cosas. Tenemos que plantearnos: ¿para qué? Y eso atañe a la ciencia, a la investigación y a la ética al unísono.

Los filósofos clásicos eran científicos. Y es que la ciencia surge de la filosofía. Pero la especialización del mundo moderno trae esta división. Esta ruptura radical entre estos dos tipos de saberes se llamó positivismo. Y afirma que un conocimiento sólo es valioso si se puede contrastar y verificar. Pero pensemos, por ejemplo, en la afirmación «Hay que ser solidarios». ¿Dónde y cómo se verifica y se contrasta esto? Hay que romper esta doble cultura. Y el filósofo debe preocuparse por saber también de economía, de ciencia, de medicina...

Sobre lo que decía antes de plantearse el para qué, la tecnología está siempre preocupada en hacernos la vida más fácil y cómoda, y esto es lo que se ve como un avance. ¿Hasta qué punto es bueno enfocar la tecnología de este modo?



Esto es también un problema de decisión. La tecnología soluciona las cosas, ofrece herramientas para utilizar, pero luego, cada uno de nosotros debemos decidir cómo las utilizamos, y la gente tiene cada vez más miedo a decidir. Al decidir, asumimos riesgos, y hay gente que no quiere arriesgarse.

Por otra parte, no solo debemos preocuparnos por el tipo de productos que se crean, sino por cómo ha sido todo el proceso. En biotecnología se están haciendo cosas impresionantes que ponen los pelos de punta. Me refiero a la criogenización, a la utilización de embriones para hacer pruebas, que tocan cuestiones éticas muy relevantes. No se trata de que la ética venga a poner freno a la ciencia; lo que introduce la ética es un programa de humanización. ¿Esto nos humaniza? ¿Nos deshumaniza?

La tecnología soluciona las cosas, ofrece herramientas para utilizar, pero luego, cada uno de nosotros debemos decidir cómo las utilizamos.

La ciencia está enfocándose en la lucha contra la enfermedad y la muerte, a la que muchos ven ya como «no natural». Esto ha conllevado una inversión tremenda en sanidad e investigación privada, y ha convertido el sector en un gran negocio. Esa comercialización de la salud acaba por poner en entredicho sus buenas intenciones. ¿Cómo nos enfrentamos a todo esto? ¿Qué podemos hacer?

Uno de los problemas gravísimos que tiene lo sanitario es el «economicismo». Se han olvidado los fines para los que se fundó la medicina, y lo que se busca es el dinero.

Sobre cómo las biotecnologías están abordando el tema de la muerte, tenemos un buen ejemplo en José Luis Cordeiro y su libro *La muerte de la muerte* y otros en la misma línea. Lo que dicen es algo muy sencillo: la vejez es una enfermedad y, por tanto, tiene que poder curarse. Y no es que seamos inmortales, es que somos «amortales» y esa es la base fundamental del transhumanismo; vamos a ser, si no infinitos sí, al

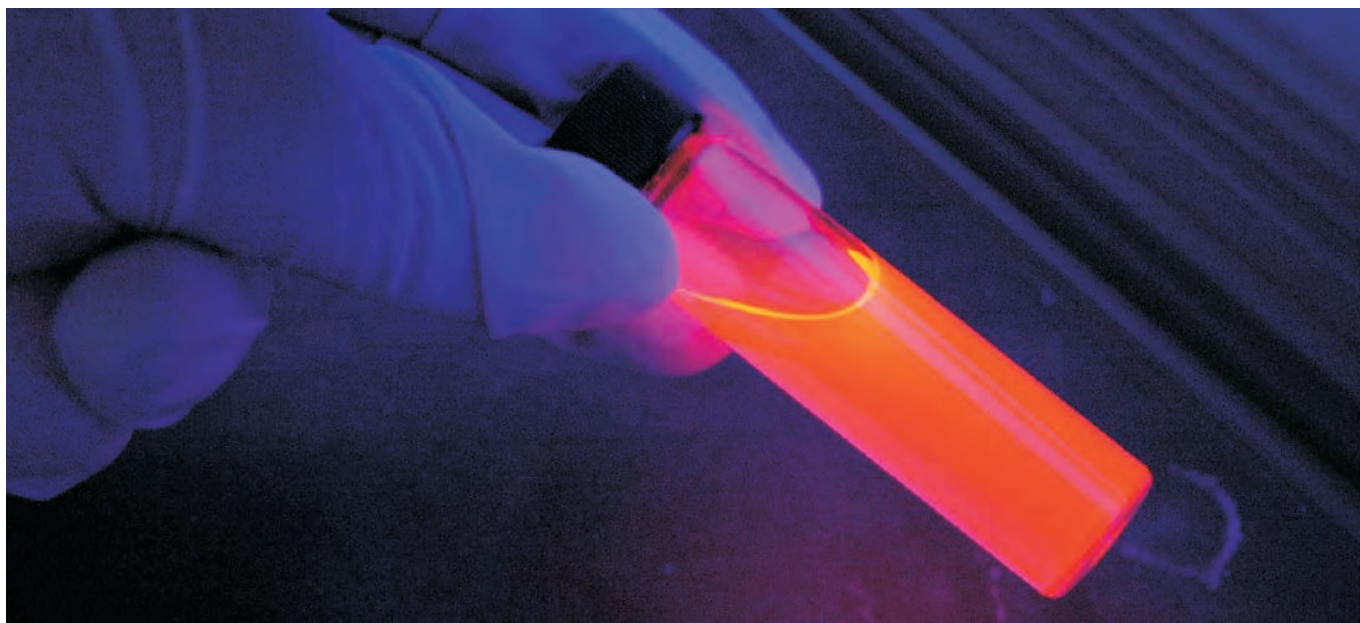
menos, indefinidos. Y todas las cuestiones filosóficas sobre la finitud y la muerte pasan a un segundo plano. Hasta ahora el alargamiento de la vida es una cuestión de ingeniería genética. Recortando las telomerasas se prolonga la vida y, en ratones, el que tiene que vivir diez años, vive cuarenta. Lo que aún no se ha comprobado y por eso esta técnica no ha pasado a los humanos todavía, es que no provoque otras enfermedades degenerativas. Pero ya se está reivindicando una vida de 120 años, de 400 años...

Otra cosa que me parece un riesgo gravísimo es el hecho de que ahora se está empezando a medicar a niños muy pequeños por déficit de atención, etc. La enseñanza desaparece como proceso de maduración y se establece como una especie de programa, que puede ser medicalizado, en vistas a conseguir que una persona sepa mucho de una cosa. A este fenómeno se le ha dado en llamar «neuroeducación». Es imprescindible reflexionar sobre estos temas.

Las biotecnologías van a una velocidad que para la filosofía es un desafío. Y un desafío es interesante. Merece la pena hacer filosofía porque los problemas que tenemos son fundamentalmente de sentido. Y el tema de la ética es el tema del sentido.

¿La educación es esencial para el desarrollo de una ética que luego nos sirve para entender, valorar y aplicar la ética al entorno?

La ética no se aprende a base de inteligencia y en la escuela. Mi idea es que un niño, a los dos años, ya tiene sabido todo en términos éticos. Por eso no cuenta solo la base fisiológica del cerebro, sino que es fundamental el contexto donde ese cerebro se desarrolla. En ese contexto «biocultural» tú te vas formando. Y si en esa formación se incluyen los fármacos para rellenar lagunas, me parece grave. Hay que buscar otras maneras de hacer las cosas.



¿Cómo ve el futuro ético de la tecnología?

La tecnología supone un nuevo paradigma y nos da un nuevo espacio para pensar la ética. Hay cosas que cambiar, pero no hay por qué perder el esquema de la espiritualidad y la trascendencia para formular una ética en ese espacio de las nuevas tecnologías. Son ellas las que están demandando criterios éticos. Porque el propio investigador no sabe muy bien para qué se puede aplicar lo que investiga. Lo que no puede hacer nunca la ética es retirarse de ese espacio porque no tiene nada que decir.

Las biotecnologías van a una velocidad que para la filosofía es un desafío, y eso es interesante. Merece la pena hacer filosofía porque los problemas que tenemos son fundamentalmente de sentido. Y el tema de la ética es el tema del sentido.

El problema que tenemos que dilucidar es: ¿qué queremos ser? Porque antes nos lo decía la religión y la metafísica. Es la primera vez en la historia que tenemos la oportunidad de darle forma a ese querer ser según unas nuevas tecnologías que nos permiten ser de una manera o de otra.

Hay demasiada información y no hay tiempo para reflexionar sobre ella. El pensamiento es clave para poder decidir. Tenemos que reflexionar y decidir pensando bien qué queremos ser.

El intento de crear una inteligencia humana dentro de una máquina nos puede dar la oportunidad de conocer qué es el ser humano, que todavía no se sabe. ¿El ser humano es algo mecánico? ¿La máquina será capaz de desarrollar conciencia? ¿Qué es la conciencia?

El problema es que no hay una concepción de lo que es el hombre. Por eso discutimos si un feto es una persona.

Si hay alma, o espíritu, la ciencia lo niega o lo pone a un lado. Piensa que todo es mecánico. Por tanto desarrollando un ser mecánico que imite la biología del ser humano se va a crear un ser humano. Y tenemos la esperanza de que lo vamos a dominar nosotros.

Eso está en la categoría de misterio. Que la materia haya llegado a formar una persona que es consciente de sí misma, de su valor, de su dignidad, con altura moral... es un auténtico milagro. Conciencia de sí... para ser responsable, para hacerse cargo de otro, para responder por... y de...

Y para las nuevas tecnologías es lo mismo. Mientras no haya un consenso mayor, hay que apelar a la responsabilidad del investigador y su equipo.





El 14 de marzo se celebra el día del número pi (π), la constante que indica la relación entre la longitud de una circunferencia y su diámetro. Esta fecha, en clave numérica, y poniendo primero el número del mes, se representaría como 3-14, que nos recuerda a las primeras cifras del número pi, que solemos mencionar como 3.1416.

Juan Carlos del Río

El origen de esta celebración se remonta a 1988, cuando se empezó a conmemorar en el Museo de Ciencias de San Francisco, el Exploratorium. En 2009, el Congreso norteamericano instituyó el Día Internacional de π , y desde hace pocos años también lo celebramos en España, promovido por la Real Sociedad Matemática Española.

Aunque lo simplifiquemos con «tres catorce dieciséis», en realidad no se conoce con exactitud cuál es su valor, porque tiene una cantidad infinita de decimales, empezando por 3.14159265358979323846...

Una de sus características más significativas es que pi es «irracional» y no puede expresarse como la división de números enteros (números sin decimales). Por eso, π no solo tiene infinitas cifras decimales, sino que no se repiten periódicamente. Además, pi es también «trascendente», pues no es solución de ninguna ecuación algebraica con coeficientes racionales (como lo es, por ejemplo, la raíz cuadrada de dos = 1.414213...).

Pi no solo relaciona la longitud de una circunferencia y su diámetro (πd), o el área de un círculo y su radio (πr^2), sino que interviene en otros aspectos matemáticos, como en las oscilaciones (1), en la probabilidad (2), en series infinitas (3), o en otros que podemos llamar casualidades (4). Y

por supuesto hay que mencionar la más bella ecuación matemática, la de Euler $e^{i\pi} + 1 = 0$, que relaciona los cinco números más importantes en matemáticas: 0, 1, i , π y e , donde i es la raíz cuadrada (imaginaria) de -1, y e es el número de Euler o constante de Napier, usado para el cálculo de los logaritmos.

Además, y esto puede resultar lo más sorprendente para el lector, al tener un número infinito de cifras, en su desarrollo se puede encontrar cualquier secuencia que queramos: nuestra fecha de nacimiento, el número de nuestro móvil, o la cantidad de palabras de este artículo y la hora exacta en que usted lo está leyendo.

Por tener infinitos decimales y una distribución totalmente aleatoria se ha utilizado en numerosos cálculos y simulaciones matemáticas. A esta característica se la conoce en matemáticas como «normal»: un número normal es aquel en el

Pi no solo relaciona la longitud de una circunferencia y su diámetro (πd), o el área de un círculo y su radio (πr^2), sino que interviene en otros aspectos matemáticos, como en las oscilaciones, en la probabilidad, en series infinitas, o en otros que podemos llamar casualidades.

que todos sus dígitos están uniformemente distribuidos, es decir, todos los números de una cifra aparecen con la misma frecuencia, todas las parejas de dos cifras aparecen también con igual frecuencia, e igualmente con los de tres cifras, los de cuatro, etc. No se ha podido comprobar la «normalidad» de las cifras de pi, pero hasta ahora los cálculos que se han realizado apuntan a esta propiedad.

Pi aparece también en los GPS, no solo los que tiene nuestro teléfono móvil para la orientación en pequeñas distancias, sino incluso en los cálculos de los aviones o de los satélites espaciales.

Uno de los retos matemáticos desde la Antigüedad (5) ha sido determinar más cifras de su desarrollo decimal. Esto ha servido para progresar en los métodos de cálculo que, por ejemplo, utilizan ahora las computadoras más avanzadas a la hora de resolver ecuaciones por medio de aproximaciones.

Pi también aparece en la fórmula de la transformada de Fourier, que sirve para separar las series temporales constitutivas de una señal. Esta separación la usamos sin darnos cuenta, por ejemplo, para reconocer la voz de un amigo entre un conjunto de voces. La usa nuestro teléfono móvil para conectarse a una antena de nuestro proveedor telefónico. O también lo usan los asistentes de voz para la conversión de voz a texto inteligible.

Pi aparece también en los GPS, no solo los que tiene nuestro teléfono móvil para la orientación en pequeñas distancias, sino incluso en los cálculos de los aviones o de los satélites espaciales. De hecho, la NASA utiliza hasta el decimosexto decimal de pi (3.1415926535897932) para la precisión de sus cálculos.



1.- Cuando un péndulo se balancea adelante y atrás, la posición se comporta como una coordenada de una partícula que rodea un círculo. Si su desplazamiento máximo es de un metro y su velocidad máxima es de un metro/segundo, su período de oscilación será exactamente de 2δ segundos.

2.- La probabilidad de que una aguja lanzada sobre un papel, en el que haya dibujadas unas líneas paralelas separadas entre sí una distancia igual a la longitud de la aguja, cruce alguna de dichas líneas es igual a $\frac{2}{\delta}$.

3.- La suma infinita de las áreas de cuadrados de lados $1, \frac{1}{2}, \frac{1}{3}, \dots, \frac{1}{n}$ es igual a $\frac{\delta^2}{6}$.

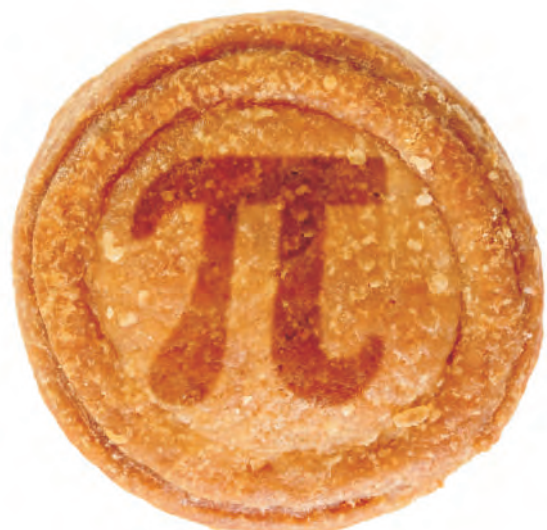
Expresado algebraicamente sería:

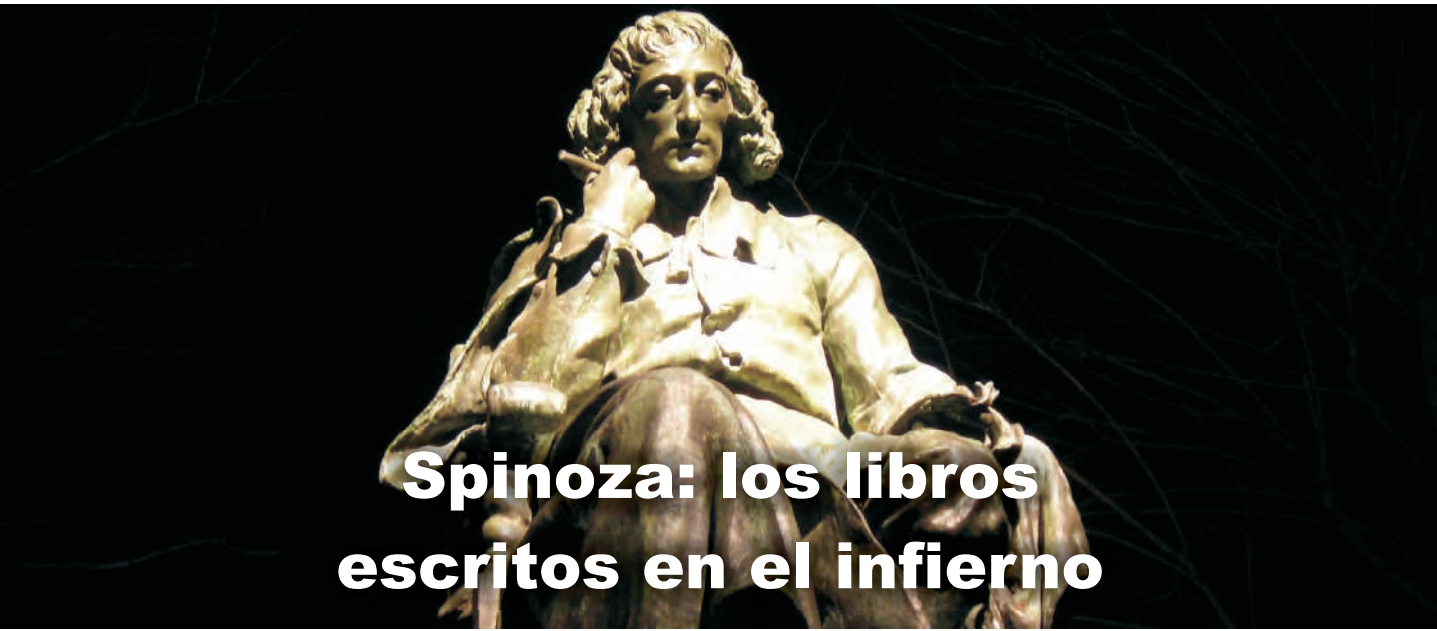
$$1^2 + \left(\frac{1}{2}\right)^2 + \left(\frac{1}{3}\right)^2 + \left(\frac{1}{4}\right)^2 + \left(\frac{1}{5}\right)^2 + \dots = \frac{\delta^2}{6}.$$

Otra sucesión infinita que también se aproxima a pi es $1 - \frac{1}{3} + \frac{1}{5} - \frac{1}{7} + \frac{1}{9} + \dots = \frac{\delta}{4}$.

4.- Por ejemplo, la duración de un año terrestre en segundos es aproximadamente de diez millones por el número pi, y no tiene nada que ver con la órbita casi circular de la Tierra. Hay otra serie de «coincidencias» que algunos aficionados a las matemáticas mencionan, obviando que son aproximaciones: la relación entre pi y Phi, $\delta \approx 4/\sqrt{\phi}$, siendo ϕ el «número de oro», o la relación entre pi y la raíz de 2, $\delta \approx (14 - \sqrt{2})/4$. Sin mencionar las supuestas relaciones geométricas con la altura de las pirámides de Guiza o con el área de la base.

5.- Los babilonios usaron la aproximación $\pi \approx 3$ y posteriormente usaron $3 \frac{1}{8} = 3.125$. El papiro egipcio de Rhind, fechado aproximadamente en 1650 a. C., sugiere $\delta \approx \frac{256}{81} = 3.16049$. Los primeros matemáticos indios creían que $\delta \approx \sqrt{10} = 3.162277$. El matemático y filósofo griego Arquímedes, en el primer cálculo matemáticamente riguroso de pi, empleó una construcción iterativa inteligente de polígonos inscritos y circunscritos para establecer que $\frac{223}{71} < \delta < \frac{220}{70}$. Es decir $3.14084 < \delta < 3.14285$. Una de las mejores y más sencillas aproximaciones, utilizado parejas de los primeros números impares es $\delta \approx \frac{355}{113} = 3.14159292$.





Spinoza: los libros escritos en el infierno

Si hacemos un repaso de los filósofos más conocidos, recordaremos fácilmente a Platón, Aristóteles, Sócrates, Descartes... Hay, sin embargo, un nombre habitualmente olvidado, a pesar de que su importancia en el mundo moderno aumenta día a día, aunque frecuentemente incomprendido por aquellos mismos que se reconocen como sus seguidores o que han sido influenciados por su pensamiento.

Juan Martín Carpio

«No se cómo enseñar filosofía sin ser un perturbador de la paz».

Este es el caso de Spinoza, de quienes sus críticos opinaron sobre sus libros diciendo que eran «libros sin Dios» que debían ser prohibidos en todas partes del mundo, que «deberían ser enterrados para siempre en el olvido», que «estaban llenos de abominaciones», que «toda persona razonable debe encontrarlos aborrecibles», y que habían sido «compuestos en el infierno y escritos por el mismo diablo».

Sin embargo, el mismo Goethe dijo de Spinoza: «La mente que tan decisivamente operó sobre mí y ejerció una influencia tan grande en toda mi forma de pensar fue Spinoza. Después de haber buscado en vano por el mundo un medio de cultivar mi extraña naturaleza, vine a hallar por fin la ética de este hombre. Encontré allí un sedante para mis pasiones; pareció abrir ante mí un panorama amplio y libre, por encima del mundo material y mortal».

Sus orígenes

Benedicto (Baruch) Spinoza nació en Ámsterdam en 1632, fue un filósofo de origen sefardí portugués. Su familia, huyendo de las persecuciones, se estableció allí y se hicieron

comerciantes. Originalmente procedían de España, de la ciudad de Espinosa de los Monteros (Burgos); aunque judíos conversos, a su llegada a Ámsterdam volvieron a su fe original.

Los Países Bajos, en aquella época, recibían barcos procedentes de muchas partes del mundo; la floreciente actividad económica y el intercambio constante hizo que muchas familias de distinta procedencia se afincaran allí, dentro de un ambiente de relativa tolerancia.

A pesar de que el joven Spinoza se educó dentro de la ortodoxia de la fe judía, bajo las enseñanzas del rabino Saúl Levi Morteira, pronto mostró una inteligencia perspicaz y una tendencia hacia las observaciones no siempre aceptadas por la ortodoxia. A la edad de veinte años comenzó a estudiar a los clásicos y a aprender latín con Francisco Van den Enden, famoso erudito, librepensador y de ideas democráticas radicales. Van Enden introdujo a Spinoza en las doctrinas racionalistas de Descartes. También estuvo en contacto con sectas cristianas, como la de los colegiantes y menonistas, con tendencias

Sus opiniones le llevaron a enfrentarse con la comunidad judía ortodoxa, hasta el punto de ser finalmente expulsado de la misma.

racionalistas. Muchos de los pensadores y cristianos reformados con los que mantuvo relaciones rechazaban la autoridad de las Iglesias establecidas, así como los dogmas tradicionales.

Tras un largo proceso de interiorización, sus opiniones le llevaron a enfrentarse con la comunidad judía ortodoxa, hasta el punto de ser finalmente expulsado de la misma con un edicto de expulsión, un «herem».



A pesar de ello, tras dejar su casa y el pequeño comercio familiar en manos de sus hermanos, emprendió el camino para establecerse como pulidor de lentes, trabajo que, aun siendo humilde, le permitió concentrarse en su actividad filosófica sin dependencias.

«La experiencia me enseñó que cuanto ocurre frecuentemente en la vida ordinaria es vano y fútil; veía que todo lo que para mí era causa u objeto de temor no contenía en sí nada bueno ni malo, fuera del efecto que excitaba mi alma: resolví finalmente investigar si no habría algo que fuera un bien verdadero, posible de alcanzar y el único capaz de afectar el alma una vez rechazadas todas las demás cosas; un bien cuyo descubrimiento y posesión tuvieran por resultado una eternidad de goce continuo...» (Tratado de la reforma del entendimiento).

Resultado de su labor fueron sus obras más importantes, el *Tratado de la reforma del entendimiento humano*, el *Tratado teológico y político* y la *Ética demostrada según el orden geométrico*. Alrededor de Spinoza se generó un grupo de fieles seguidores, quienes se encargaron de difundir sus ideas y de discutir las en pequeños grupos. Sus libros fueron publicados sin nombre o bajo otro distinto para escapar de las persecuciones. Alguno de ellos no fue hecho público hasta después de su muerte.

En el *Tratado teológico-político*, por primera vez, la Biblia es sometida a un estudio crítico, tomando como punto de partida el análisis histórico. Buen conocedor de la lengua hebrea, sobre la que escribió un tratado, disecciona paso a paso el libro para dejar clara una serie de ideas fundamentales:

- Teología y filosofía deben ser separadas. El fin de la teología es la obediencia, mientras que

el de la filosofía es el entendimiento de la verdad racional.

- Oposición al poder militante y la intolerancia del clero, quienes utilizan la fuerza contra los disidentes.

- Dios actúa siguiendo sus propias leyes naturales. No caben, por tanto, fenómenos como el de la profecía, los milagros y los hechos sobrenaturales, que son en su mayoría el resultado de la imaginación y de la superstición.

- Dios y naturaleza son la misma cosa.

- Por ello mismo, niega que Dios intervenga en los asuntos humanos, ni que sea providencial.

- Niega la inmortalidad del alma entendida solo como pensamiento racional.

En *La ética demostrada según el orden geométrico*, obra que no fue publicada hasta su muerte, sigue el método cartesiano, aunque niega y enmienda algunas de las ideas de Descartes. Es un tratado complejo y difícil de leer, pero riguroso, exacto, que comienza definiendo a Dios, luego el mundo y luego el alma humana y sus pasiones, pero todo ello con un estilo «matemático». En él se mantiene la principal idea, la identidad de Dios y la naturaleza, bajo el lema de «Deus Sive Natura» (Dios o la naturaleza). Su pensamiento ha influenciado a muchos filósofos posteriores, ha sido calificado de panteísta y de ateo.

En *La ética demostrada según el orden geométrico*, mantiene su principal idea, la identidad de Dios y la naturaleza. Su pensamiento ha influenciado a muchos filósofos posteriores, ha sido calificado de panteísta y de ateo.

La alegría y la tristeza

Para Spinoza hay ideas, pensamientos, lugares, personas, recuerdos, etc., que nos producen tristeza o alegría, entendiendo por tristeza un estado de baja energía, de desestructuración, de miedo, de apocamiento y, por alegría, un estado de exaltación, de energía aumentada, de vitalidad.

De esta forma, el simple recuerdo de algo puede llenarnos de optimismo y energía, mientras que otros recuerdos nos ensombrecen, nos enferman, limitan nuestra fuerza vital. La visión de una persona, o de una cosa, o de una situación también nos puede provocar esa sensación. Este fenómeno, de todos bien conocido, puede ser transitorio o perdurable. Así, los diversos tipos de experiencias, pensamientos, situaciones, etc., pueden producir:

1. Una alegría transitoria, que luego genera tristeza, como ocurre en muchos de los placeres sensuales.

2. Una alegría más intensa y perdurable, pero que requiere más de lo mismo y si no se satisface genera tristeza, como por ejemplo la ambición.

3. La comprensión directa de la realidad, la evidencia, la comunión con la divinidad o el universo en su totalidad, es lo único que permite encontrar una alegría estable.

Para Spinoza, esta última vivencia de la realidad de Dios y la naturaleza es una especie de estado de gracia e iluminación que se debe buscar y hacer crecer. Hay que aumentar el número de experiencias de alegría, hasta que nuestra conciencia puede ubicarse ahí de manera permanente. Y además, dice Spinoza, hay que hacer que otros participen de ella. Dicho en otras palabras, es un ejercicio de elevación de la conciencia.

«El amor hacia una cosa eterna e infinita alimenta el alma con una alegría pura y exenta de toda tristeza; bien grandemente deseable y que merece ser buscado con todas nuestras fuerzas».

Para Spinoza las ceremonias y rituales son, en su mayoría, ataduras, supersticiones, cuyo único fin, cuando es algo correcto y virtuoso, sería el de recordar a la flaca memoria del hombre su conexión con el universo y consigo mismo y armonizarse con el todo.

Pero a los tiranos, a los poderosos del mundo, a los sacerdotes, no les interesa esto, y por esta razón intentan crear la tristeza mediante sus compulsiones, sus órdenes, sus dogmas, etc. La tristeza, para Spinoza, es precisamente el medio de manipular y dominar. Por ejemplo, haciendo que otros se sientan culpables. La culpabilidad es un sentimiento triste, no tiene objetivo y disminuye las energías. Es además repetitivo, circular, está en la raíz de los fenómenos depresivos y obsesivos. Nuestras decisiones, al no ser libres y estar muy condicionadas, no deberían generar sentimientos de culpabilidad. ¿Quién no ha cometido un error? ¿Y quién no se ha visto impulsado a ello por factores e influencias de los que él mismo no era consciente? Como sentimiento es innecesario, aunque como razón puede servir para juzgar aquello de lo que somos responsables y que tenemos que resolver (o sea, responsabilidad y redención).

La divinidad

Para Spinoza, Dios es la Única Esencia y Existencia, es uno con la naturaleza, entendida como totalidad y unidad. No se trata, pues, de la totalidad de lo que uno puede percibir. Eso sería una clase de panteísmo que haría que Dios estuviese presente y fuese, en cierta manera, todos los objetos que percibimos. Se trata de la totalidad que es Causa de la Naturaleza. Porque la naturaleza manifiesta es ilusoria, y lo que Spinoza dice es que Dios es la «Sustancia» de todo lo que existe, o sea, lo que subyace, la Causa de todo, o la Causa Sin Causa. Quizá por eso Einstein llegó a

decir: «Creo en el Dios de Spinoza, que se revela en la armonía ordenada de lo que existe, no en un Dios que se preocupa por el destino y las acciones de los seres humanos».

Para Spinoza las ceremonias y rituales son, en su mayoría, ataduras, supersticiones, cuyo único fin, cuando es algo correcto y virtuoso, sería el de recordar a la flaca memoria del hombre su conexión con el universo y consigo mismo y armonizarse con el todo. Dios no puede ser afectado por las súplicas del hombre, no puede ser influenciado por las peticiones humanas. En el mismo sentido, el amor del hombre por Dios surge de la percepción de su infinitud, de la identificación con todo ello. El bien es seguir las leyes naturales. El ejercicio de la bondad hacia los demás no puede hacerse por mérito, sino porque el propio gesto de ayuda es al mismo tiempo solidaridad hacia los demás, ampliación de nuestra conciencia y rotura de nuestras barreras personales. La práctica virtuosa sería el ejercicio consciente de nuestra voluntad en dirección a las leyes naturales, en el dominio de las pasiones y del sentimiento de individualidad separada.



Spinoza y la reencarnación

(Carta de Leibniz donde hace un sumario de las ideas fundamentales de Spinoza):

«El señor Tschimhaus me dijo muchas cosas acerca del libro escrito por Spinoza. Hay un comerciante en Ámsterdam, creo que llamado Jarig Jelles, quien apoya a Spinoza. El libro de Spinoza tratará sobre Dios, la mente, la felicidad o la idea del hombre perfecto, la restauración de la mente y del cuerpo. Afirma por demostración un número de cosas acerca de Dios. Que solo Él es libre. Piensa que la libertad existe cuando la acción o determinación no se origina por un impacto externo, sino solo por la propia naturaleza del actor. En este sentido, justamente adscribe la libertad solo a Dios.

Según él, la mente, en cierta manera, es parte de Dios. Piensa que hay sentido en todas las cosas según el grado de su existencia. Dios es definido por él como un Ser absolutamente infinito, que contiene todas las perfecciones, por ejemplo, las afirmaciones o realidades de todo lo que puede ser concebido. De la misma manera, solo Dios sería Substancia o un Ser que existe por sí mismo;

todas las criaturas no son más que modos. El hombre es libre en tanto que no esté determinado por cosas externas. Pero dado que este nunca es el caso, el hombre no es libre en absoluto, a pesar de que él participa más en la libertad que los cuerpos.

La mente no sería nada más que la idea del cuerpo. Piensa que la unidad de los cuerpos es causada por una especie de presión. La mayor parte de las filosofías comienzan con las criaturas, Descartes comenzó con la mente, y él comienza con Dios. La extensión no implica divisibilidad tal como indebidamente fue supuesto por Descartes; a pesar de que se suponía haber visto esto claramente, cayó en el error de que la mente actúa sobre el cuerpo y no es accionada por el cuerpo.

Piensa que olvidamos la mayor parte de las cosas cuando morimos y que retenemos solo las cosas que conocemos con una especie de conocimiento que él llama intuitivo, del cual muy pocos son conscientes. Porque el conocimiento es bien de tipo sensual, o imaginativo, o bien intuitivo. Él cree en una especie de trasmigración pitagórica, es decir, que la mente va de cuerpo en cuerpo. Dice que Cristo es el mejor filósofo. Piensa que además de pensamiento y extensión hay un número infinito de otros atributos positivos, pero que en todos ellos hay pensamiento como aquí lo es en la extensión. Cómo están constituidos no puede ser concebido por nosotros, pero cada uno es infinito como el espacio lo es aquí».

Aquel pequeño judío, sencillo y honesto, suave y humilde en sus maneras, y al que ni sus enemigos más acérrimos pudieron criticar ni encontrar falta alguna, es un ejemplo de valentía, de vida, de sencillez, que ha dado lugar e impulso a muchas de las filosofías que ayudaron en la gran época del Iluminismo a derribar las murallas de la tiranía eclesiástica y civil.



¿Ateo? ¿Panteísta? ¿Teósofo? ¿Autor de libros escritos en el infierno? ¡Juzguen ustedes mismo!





Filo & Rock

Pastillas para no soñar (JOAQUÍN SABINA)

Nos encontramos, posiblemente, con el Sabina más «gamberro». Era el año 1992 y salía a la luz su octavo álbum de estudio, posiblemente uno de los mejores de su carrera. España respiraba libertad y eso es precisamente lo que refleja la letra.

Con un sarcasmo no disimulado, se mofa de los que no quieren enamorarse por miedo al desengaño, de los que nunca se salen de la ley, de los que están pendientes de su colesterol...

*«y si en tus noches falta sal,
para eso está el televisor».*

Hay momentos que son realmente excelsos:

*«Y si protesta el corazón,
en la farmacia puedes preguntar:
¿tiene pastillas para no soñar?».*

Han pasado casi treinta años y podemos observar que los seres humanos no hemos cambiado demasiado. Si pudiéramos hacer una encuesta (ahora que están tan de moda) acerca de lo que entendemos por libertad, es posible que muchos respondieran que libertad es «hacer lo que quiero, lo que me da la gana, sin que nadie me diga nada».

Pero ¿estamos seguros de que hacer lo nos da la gana es siempre lo mejor para nosotros? Casi siempre el mundo de los deseos va asociado a esa tan ansiada libertad; estoicos como Marco

Aurelio expresaban en sus obras que nuestros deseos suelen ser bastante inestables; de ahí que esa asociación, esa libertad, en ocasiones puede conducirnos a una libertad peligrosa, incluso a una forma de esclavitud.

Podemos llegar a ser esclavos de nuestra salud, de la tecnología (¿podríamos vivir sin nuestro Smartphone?), podemos ser esclavos de la búsqueda excesiva del confort, de creer dogmáticamente en el dios Internet. Cuando yo era más joven que ahora, recuerdo a mis padres que, para reafirmar sus ideas, muchas veces diferentes a las mías, solían decir: «lo ha dicho la tele». Y con eso acababa la discusión.

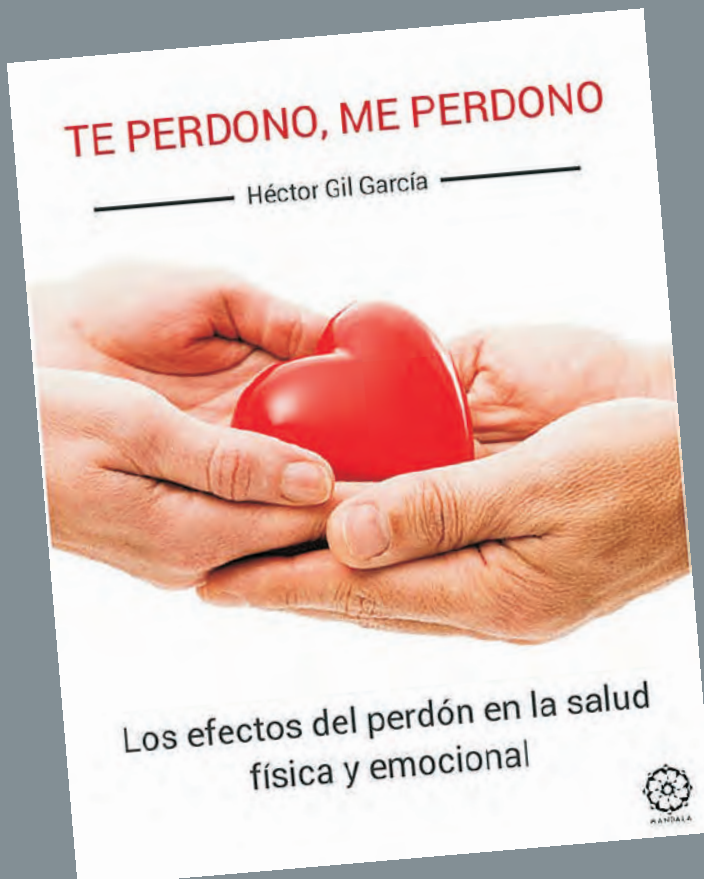
Está claro que debemos cuidarnos, pero también es bueno correr un riesgo de vez en cuando. Sería interesante recuperar ese concepto de los antiguos filósofos griegos en el que nos explicaban que la filosofía no tiene ningún valor si solo se limita a lo teórico. La filosofía del riesgo pone en valor el protagonismo individual y colectivo, el esfuerzo, el valor, la perseverancia, la generosidad, la búsqueda del perfeccionamiento para mejor servir a la comunidad y no pensar tanto en uno mismo.

¡Cuidado, querido lector! No escuches a aquellos que te dicen:

«No sueñes, porque si sueñas vas a tener que perseguir tus sueños y tendrás que dejar tu zona de confort».

Joan Bara

CUÉNTAME UN LIBRO



La sociedad de hoy en día está plagada de malas palabras, insultos, improperios... No hay más que observar la prensa, las redes sociales y los programas basura en los que, en aras del aumento de la audiencia, se convierten en estrellas hombres y mujeres con lenguajes y actitudes barriobajeras, agraviándose unos a otros con insultos en un juego demoníaco, tratando de ver quién ofende más.

Pero esto no ocurre solo en el ámbito público y, si no, pensemos en las reuniones de comunidades de propietarios, los ambientes laborales o las conflictivas comidas familiares en Navidad. Y eso, sin olvidarnos de las agresiones físicas: racismo, violencia de género, robos...

Sin lugar a dudas, son síntomas de una sociedad enferma, en crisis. Por eso es de agradecer que alguien nos sorprenda escribiendo sobre el perdón. Sin embargo, este libro no nos habla de un perdón al uso («eres culpable y decido perdonarte»), ni del perdón religioso como acto de contrición y

propósito de enmienda. Es algo más profundo. El autor lo llama perdón filosófico, aunque bien podría llamarse perdón amoroso y, sobre todo, curativo. El libro, en su portada, ya nos lo apostilla con su lema «Los efectos del perdón en la salud física y emocional».

Y a través de su lectura, se nos va explicando cómo la vida nos enfrenta a situaciones desagradables que nos generan frustraciones, rabia, dolor y traumas, desde el momento en que nacemos. Son heridas que, como las sombras de la caverna de que nos hablaba Platón, nos impiden ver una realidad tan compleja, y cualquier situación diaria que nos lo recuerda, hace que reaccionemos como si de una afrenta se tratara; entonces surge la venganza, la agresión verbal y física originada por un ego trasnochado que no nos deja ver, nos mantiene ciegos y, sobre todo, nos enferma. Porque el dolor no resuelto se somatiza en enfermedades, para cuya sanación es insuficiente el tratamiento farmacológico al que estamos acostumbrados.

De esta manera, el libro nos va hablando del conocimiento profundo de nuestro ser como alianza para la curación, y del perdón como medicina. No puede curarse el cuerpo si no se cura el alma dañada; y para eso hace falta, ante todo, iniciar el difícil camino del autoconocimiento, comenzar el proceso del perdón a uno mismo y a los demás... desde la responsabilidad y no la culpa.

Para explicar su propuesta de perdón, el autor comienza ilustrándonos con los sabios conocimientos de los grandes filósofos de la historia, así como de las teorías de Freud, Jung y Bert Hellinger, entre otros, y, como no podía ser de otra manera, de las enseñanzas de religiones como el cristianismo y el budismo.

En definitiva, nos propone indagar en el dolor que se esconde en torno a nuestras enfermedades, ofreciendo un camino para liberarnos de sus cadenas a través del perdón. Un perdón desde el entendimiento y, sobre todo, desde el amor dejando espacio a la realidad iluminada, libre de las sombras y trampas que nos enferman el cuerpo y el alma. Y me vienen a la memoria también sabias palabras, como la verdad profunda, la sensación de plenitud, del siquiatra Claudio Naranjo, recientemente fallecido.

Reconozco que me ha subyugado ese concepto del perdón como un camino para, como concluye finalmente el autor, transmutar de *homo sapiens* a *homo amans*. En conclusión, desde cada uno, caminar hacia un mundo mejor y más civilizado.

Un libro muy completo con una propuesta final de tratamiento de liberación del dolor en tres pasos al alcance de cualquiera (aunque esté especialmente dirigido a los profesionales de la medicina o psicología); un texto que se explica con un lenguaje sencillo y un buen método. No por casualidad, va por su cuarta edición.

M.^a del Mar Antón Martín



delia
steinberg

39° CONCURSO
INTERNACIONAL DE PIANO

del 20 al 24 de abril de 2020
Madrid – España



Miembro de *Alink-Argerich Foundation*



www.concursopianodeliasteinberg.org