

Capítulo I

La lúdica en las narrativas de la
condición humana

El mito, la religión, la filosofía y la ciencia, cada uno a su manera, ofrecen una narrativa de la condición humana. En este capítulo, se recogen e interpretan algunos de estos planteamientos para mostrar cómo el componente lúdico ha sido reconocido y validado por estas narrativas, como formando parte de la construcción del individuo y de la cultura. Todo lo anterior permitirá consolidar la tesis de que el gozo, el juego, la fiesta y la fantasía, no son elementos marginales del desarrollo humano y son indispensables para fortalecer el lazo social y el bienestar de la sociedad.

1.

El Mito como relato portador de sentido sin el cual no es posible la vida

Tanto el mito como las religiones desarrollan la idea de que el mundo avanza desde un estado originario de desorden, caos y violencia a un estado de orden y justicia. En las sociedades primitivas, el mito constituyó un elemento de consumo permanente para audiencias populares en casas, tabernas o mercados, así como en ocasiones especiales en amplios festivales (Kirk, 1965). El contacto compartido con el mito coloreaba la vida, la llenaba de sentido y le aportaba elementos significativos para la construcción de la identidad colectiva y los

propósitos mancomunados. El mito sale al paso de las grandes preguntas que agobian el corazón humano: el origen de todo, el comienzo de las cosas y el destino de los hombres. El mito lidia con el amor y el dolor, con la fortuna o la desgracia, con la fecundidad o la muerte. Con sus relatos, se pone en evidencia el alma y la conciencia, se explican los amores prohibidos y las pasiones más ruines. El mito amarra el tiempo de los hombres y de los dioses, desajusta los terrores de la incertidumbre, modula la fatalidad y abre el espacio vital para la fiesta. El hombre por el mito acepta lo inexorable, se embriaga de magia y fantasía, se deja transportar por los arrebatos del deseo y la pasión, y se sobrepone así a los rigores de la guerra y a la rudeza de la vida.

El imaginario mítico relaciona la humanidad con un doble principio; el primero, bestial y violento; el segundo, dionisiaco y estético. Los dos principios son divinos. Del primero proviene la guerra y la muerte; del segundo, la vida social y la fiesta. Las sociedades y los individuos, por medio del mito, asignan o descubren un cierto orden que, aceptable o no, es insuperable. Hesíodo, por ejemplo, uno de los más grandes juglares de la mitología griega, autor de las *Teogonías*, presenta a Zeus y a toda la cohorte celestial, enfrascados en guerras y reyertas familiares, como si el caos que lo engulle todo solo pudiera ser vencido por la guerra y la política que

la completa. Por otro lado, después de superadas las tensiones, se intercalan, como pausas o recesos en la guerra sin fin, momentos para la fiesta y el delirio. De modo paralelo, transcurre la vida de los mortales, la cual reproduce, punto por punto, los mismos avatares de los dioses (Hesíodo, 1978).

Es muy interesante constatar cómo en el imaginario mítico griego, el mundo cotidiano de los dioses, que modelan e inspiran, a su vez, el mundo de los hombres, está envuelto en una atmósfera lúdica de canto, danzas y música. Hasta los dioses necesitan un ambiente que llene su eternidad de bienestar. Este trabajo, escribe Hesíodo, lo realizan las musas. En efecto, el himno de las *Teogonías* (Hesíodo, 1978, pp. 1-103) comienza describiendo la actividad de las Musas que bailan, cantan y tocan la cítara, celebrando con su canto a los dioses olímpicos encabezados por la primera pareja divina de Zeus y Hera; y, luego, a las demás divinidades del Olimpo, entre quienes se encuentra Afrodita la diosa del amor, y a las demás fuerzas de la naturaleza (Hesíodo, 1978, pp. 1-21, 8). Las musas con su arte generan procesos de resiliencia en las almas afligidas de los héroes, hacen olvidar las angustias de la vida y hacen revivir la alegría de la vida. El poema afirma:

Dichoso aquel que las Musas quieren: dulce fluye de su boca el acento. Pues si a alguien, con duelo en el alma recién apenada, afligido, se le seca el corazón,

y un aedo, de las Musas siervo, las hazañas de los hombres antiguos canta, y a los dioses beatos que el Olimpo poseen, aquél, luego, de sus angustias se olvida, y nada de penas recuerda; pues pronto de las diosas lo divierten los dones. (95-10)

El poema del *Enûma Elish*, poema babilonio antiquísimo (1125-1104 a. C.) de la creación del mundo (sobre el cual se inspiran los relatos bíblicos de la creación), grabado en lengua cuneiforme y encontrado en siete tablillas de barro cocido, en las ruinas de Nínive, en la biblioteca del rey Asurbanipal (669 a. C. - 627 a. C.), refiere al final de la narración de todas las peripecias de la creación (V, 79-80) cómo los dioses celebran fiestas y banquetes para armonizar los enormes conflictos ocurridos en el cielo durante el proceso de salir de caos para traer a la vida la existencia del universo (McCall, 1994). Una vez más, se pone en evidencia desde la perspectiva del mito cómo en el momento mismo de la emergencia original de la creación, es la armonía la que aporta los recursos lúdicos; la fiesta, el canto, el compartir, lo que hace viable la misma creación. Algunos versos del poema lo afirman claramente:

Y dijeron a Marduk, señor suyo: «Ahora, oh Señor, tú que has hecho nuestra liberación, (50) ¿cuál será para ti nuestro homenaje? Construyamos (algo) cuyo nombre será llamado «Sagrario; será una cámara para nuestro reposo nocturno; descansemos en él. En él erijamos capillas (y)

sitiales; el día en que lleguemos, reposaremos en él». (55) Cuando Marduk escuchó esto, esplendieron brillantemente sus facciones, como el día: «Edificad Babilonia, cuya construcción habéis querido; que su mampostería sea moldeada. La llamaréis El Santuario». Los Anunnaki manejaron la azada. (60) Durante todo un año moldearon ladrillos. Cuando llegó el segundo año, levantaron alto la cúspide del Esangil, contraparte del Apsu. Edificaron la eminente ziqqurat del Apsu, para Marduk, Enlil (y) Ea erigieron en habitación su templo. (65) Majestuosamente, él se sentó en la presencia de ellos. Hacia los cimientos del Esharra sus cuernos miran. Luego que hubieron ejecutado la edificación del Esangil, los Anunnaki a sí mismos se levantaron sagrarios. Los trescientos Igigi de los cielos y (los trescientos) del abismo fueron todos congregados (70) por el Señor, en la capilla que habían construido para morada suya. A los dioses, sus padres, a su banquete (Marduk) sentó: «Esta es Babilonia, la residencia de vuestro hogar; divertíos en sus precintos, ocupad sus anchuras». Los grandes dioses ocuparon sus sitiales, (75) instalaron la bebida festiva, se sentaron para el banquete. Después de que se hubieron divertido dentro de él, (que) en el Esangil, el espléndido, hubieron cumplido los ritos, (que) los destinos hubieron sido destinados (y) todos [los] portentos [suyos], todos los dioses prorrataron las estaciones de cielo y tierra.» (Tablilla VI, 50-75), (Astey, 1971).

Lo que sucedía en los mitos de las culturas griegas y mesopotámicas tiene su correspondencia también en las culturas prehispánicas, en cuanto a la presencia del juego y de la fiesta, que permite la relación entre las divinidades ancestrales y las sociedades de la época (Recinos, 2016). Entre los documentos que enriquecen la cultura de esta región, se encuentra el *Popol Vuh* o libro sagrado de los mayas, donde los Kiche de Chichicastenango, en Guatemala, recopilaron leyendas hasta hacerse públicas en 1701. Entre otros temas, incluida la creación del mundo, el *Popol Vuh* se refiere a dos gemelos divinos, conocidos como Hunahpu y Xbalanceh, quienes fueron excelentes jugadores del juego de pelota, al punto de vencer a los señores de Xibalbá, el inframundo en la mitología maya. De esta forma, se presenta una fuerte relación entre el juego de pelota y la lucha entre el inframundo o la muerte y el mundo de la vida (Fernández *et al.*, 2006, p. 195).

Juan Gabriel Ocampo Hurtado en un estudio sobre el olimpismo primitivo, y teniendo como base la *Historia General de las cosas de la Nueva España* de Fray Bernardino de Sahagún (1499-1590), describió, a partir de las narraciones obtenidas por parte de los indígenas, cómo muchos siglos antes de las Olimpiadas griegas que sucediera en Grecia existían mitos y rituales que integraban juegos, ritos

sagrados, fiestas populares unidas a demostraciones políticas de hegemonía,

Durante el segundo día del mes de panquetzalitzli se da inicio a la danza denominada areito, que va acompañada por cantos a Huitzilopochtli. Estas fiestas duraban veinte días y se llevaban a cabo entre horas de la tarde y las diez de la noche; luego de este inicio, se procedía, en acompañamiento de música con el sacrificio, por desmembramiento en muchos casos, de cuatro esclavos en el Teotlachtli, que es como se denominaba al patio del juego de pelota. Se finalizaba el ritual con bailes, cantos, comida y bebida, para dar paso al inicio del juego sobre la cancha que se encontraba para ese momento, embadurnada de sangre (Ocampo, 2012, pp. 17-25).

Bastan las anteriores referencias para mostrar cómo el universo mítico que nutrió el imaginario de las culturas antiguas asumían la actividad lúdica como formando parte de la vida de los hombres y los dioses, y no se podría comprender los extraordinarios momentos de su desarrollo sin esta dimensión festiva y recreativa.

La literatura mítica construye una visión religiosa del mundo donde los dioses encarnan, de modo extremo, las cualidades y defectos humanos. El mundo, tal como existe, es el resultado de un juego político al más alto nivel, en el que la astucia, el engaño, pero también la colaboración y las alianzas determinan provisionalmente un cierto estado

de cosas. Los relatos de las acciones de los dioses constituyeron uno de los más eficaces modos de creación de la cultura y el lazo social. El mito, desde la perspectiva racionalista, se consideró como una etapa superada por las sociedades modernas. El gran relato de la modernidad contiene la promesa de la extirpación del mito por el esclarecimiento progresivo aportado por la razón (Carvajal-Sánchez, 2016). Sin embargo, como afirma Malinowski (1948), si bien el mito no es una explicación que satisfaga un interés científico, sí es, en cambio, expresión de una necesidad profundamente humana:

Estudiado en vida, el mito, (...) no es una explicación que venga a satisfacer un interés científico, sino una resurrección, en el relato, de lo que fue una realidad primordial que se narra para satisfacer profundas necesidades religiosas, anhelos morales, sumisiones sociales, reivindicaciones e incluso requerimientos prácticos. De esta suerte el mito es un ingrediente vital de la civilización humana. (pp. 36-37)

Un mito, afirma May (1992), “es una forma de dar sentido a un mundo que no lo tiene. Son como las vigas de una casa: no se exponen al exterior, son la estructura que aguanta el edificio para que la gente pueda vivir en él” (p. 17). El valor y la importancia del mito para vida social es innegable, aunque ahora no se reconozca ni se sepa muy bien cómo acoger o introducir el mito en las sociedades que

se construyeron precisamente sobre la promesa de extirparlos. Tal fue, sin duda, una de las líneas maestras de la modernidad occidental: la razón, la ciencia, el progreso y la emancipación fueron, en su momento, los grandes mitos totalizantes y legitimadores que, sin reconocerse como tales, se ofrecieron como consignas laicas y seculares capaces de librar al mundo de los mitos.

Mitos que expulsan mitos, he ahí la gran paradoja de los metarrelatos modernos. A fuerza de intentar librar al mundo de los imaginarios míticos, los grandes relatos totalizantes de la modernidad “desencantaron la vida”, llenándola de motivos pragmáticos e instrumentales en orden a propósitos económicos y tecnocráticos. Ahora bien, ¿a dónde ha conducido todo esto? La crítica que dio cuenta de esta paradoja fue adelantada por una corriente de pensamiento llamado el postmodernismo. No está bien claro en los autores si el posmodernismo es una época histórica, si es una filosofía o si es solo una corriente de pensamiento. Para Jean François Lyotard, quien introduce la cuestión en el debate filosófico, *La condición posmoderna* (Lyotard, 1979), es ante todo, una situación actual, un estado de época que rechaza o desconfía por igual de todo discurso totalizante que prometa un mejor futuro para la humanidad bajo los auspicios de la ciencia o de la razón. Los dispositivos metanarrativos de

la modernidad pierden legitimidad, entre otras cosas, porque la razón y la ciencia que los avalaban han perdido credibilidad. Los acontecimientos del último siglo, dos guerras mundiales, varios genocidios, el debilitamiento del lazo social compensado por la transformación tecnológica mercantil de la comunicación, todo esto ha creado un clima de desconfianza y decepción sobre las grandes narrativas que unificaban y articulaban los proyectos colectivos; naciones, instituciones o propuestas culturales.

Las personas, en cuanto subjetividades individuales, ligan y articulan su propio tiempo con el compartido con los otros por medio del recurso narrativo. Las sociedades humanas, junto con los juegos, las artes y las fiestas, incluyeron en sus experiencias recreativas el recurso a la imaginación fantástica creadora de relatos y mitos. Los juglares, copleros, cuenteros y narradores populares, ejercieron una tarea fundamental en la construcción de la cultura y el alma misma de todos los pueblos. Los relatos mitológicos constituyen la base de las culturas de todos los pueblos. Cada pueblo, a través de los mitos, tiene su propia versión de la creación del mundo, del origen de la humanidad, del sentido de la existencia y de la muerte. La forma principal en que nuestras mentes se ajustan a las limitaciones de nuestras experiencias culturales es a través de las historias que contamos y

que escuchamos, ya sean verdaderas o ficticias. Toda cultura comporta un conjunto de narraciones en las que se amalgaman hechos históricos y ficticios, más o menos interconectadas. Ya sea que los creamos o no, al narrarlos colectivamente los apropiamos y entretajamos entre todos, haciendo emerger los vínculos de la identidad y los horizontes de sentido compartido. Las categorías, creencias y expectativas de una cultura suelen estar plagadas de discrepancias e inconsistencias inconmensurables. Estos, de una forma u otra, coexisten en la apariencia de un todo. Por lo tanto, aprender una cultura requiere dominar una profusión de creencias y prácticas, pero de una manera que las hace parecer pragmáticamente consistentes a pesar de todo. La cultura necesita una “herramienta” cuya función principal es hacer que sus conflictos y sus inconmensurabilidades sean tan comunes como el orden natural. Esta herramienta es la capacidad de los hombres para contar historias, y el uso de la estructura de una historia para dar forma a la realidad (Seymour Bruner, 2006).

A pesar de la importancia que el mito otorga a la lúdica, no se puede pensar que, ante la crisis de narrativas de sentido, se requiera un movimiento de recuperación de los mitos. De lo que se trata más bien es de potenciar aquella dimensión humana que los crea; la capacidad de ficcionar la realidad y de releerla desde otras perspectivas. Esto se desarrollará

más adelante al considerar la dimensión fantástica e inventiva de la condición humana, como esa capacidad que abre el mundo a lo posible/realizable de distintas maneras.

2.

La experiencia de lo sagrado como experiencia lúdica

El sentido de lo sagrado, que es propio de toda religión, sea bajo la forma de arrobamiento, temor o miedo unido a las múltiples maneras de apropiación e inmersión tienen en la fiesta, la danza, el banquete, la música, el rito y el involucramiento de los sentidos y la sensualidad, la manera de acercar lo divino haciéndolo terrenal o elevando lo humano haciéndolo divino (Eliade, 1998). Este esfuerzo de comunión y de comercio entre lo sagrado y lo divino mediado por las expresiones lúdicas está presente en todas las formas de religión, desde las más primitivas (animismo, fetichismo, totemismo) hasta en las más evolucionadas (dígase, hinduismo, budismo, judaísmo, cristianismo como también la religión musulmana).

Es tan potente el componente lúdico festivo de la religión que, aún en las sociedades desacralizadas llamadas posmodernas, permanece un remanente de este llamado a la fiesta, como decir, se sigue la fiesta, aunque ya no está presente el motivo principal por el cual se hacía. Este es el caso, por ejemplo, de la navidad o de los días festivos que sustituyen fiestas religiosas. Todas las grandes religiones actuales poseen un calendario canónico de fiestas principales

y secundarias que sus fieles conocen y celebran. Todas involucran elementos sagrados y rituales y expresiones variadas de folclor, y populares como festivales, juegos, banquetes y música, entre otros. La fiesta en este contexto parece ser una forma de vuelta a los orígenes arcaicos de la propia cultura (Isambert, 1982), una forma de unir lo sagrado y lo profano, de reconciliar la sensibilidad más prosaica con la más alta aspiración espiritual. Existen ya en las bibliotecas numerosos estudios en diccionarios de religiones comparadas y reportes específicos del número de fiestas, con su respectiva relevancia sociocultural para cada una de las religiones del mundo (Cuperly, 2005).

La espiritualidad lúdica como fuente de vida y bienestar

Dejamos un poco la religiosidad para hablar de la espiritualidad. El término espiritualidad tiene al menos dos acepciones; por una parte, se refiere a la experiencia religiosa, es decir a la forma como en cualquier religión se estructura la relación del creyente con la divinidad. Esta relación tiene distintos énfasis y expresiones, y proponen una cierta visión de Dios y del ser humano. Por otra parte, la espiritualidad se interpreta también fuera del ámbito de lo religioso, como una búsqueda de sentido y propósito para la vida, la cual acepta una cierta forma de trascendencia y la asunción de

ciertos valores que tienen que ver con un sentido de integridad y fidelidad a principios morales de rectitud, de respeto a la vida o las personas; también, como opciones compartidas por un mundo mejor o la justicia o la paz, entre otras. Así, las personas pueden decir que no son religiosas, pero que se consideran espirituales.

El punto aquí es que la lúdica le da a la espiritualidad, sea religiosa o laica, una manera de plantearse y expresarse que tiene que ver con una ganancia de bienestar humano y de tolerancia universal. La idea de un Dios alegre y festivo colorea la espiritualidad de una energía de alegría y esperanza que afecta positivamente la vida del creyente, dándole motivos para querer vivir y amar el mundo y las personas. Nada más saludable para la salud y el bienestar humanos que una espiritualidad que introduzca perspectivas lúdicas en lo sagrado y en los valores con los cuales construye el sentido de la vida. A modo de ilustración, se puede tomar en la Biblia la afirmación de que “*el que habita en el cielo sonríe*”; que Dios tiene sentido del humor y se burla de las ambiciones y maquinaciones de los poderosos (Salmo 2:1-4). En este breve versículo, se insinúa un potente planteamiento antropológico, según el cual, el fundamento ontológico de la existencia que el creyente reconoce, en este caso Dios, tiene uno de los atributos más inesperados y excepcionales: la risa.

Dios, según este versículo, es un dios lúdico, un dios que se divierte. En otro pasaje de la misma escritura, se cuenta que cuando el pueblo de Israel, después de cincuenta años regresó de su *Cautiverio* en Babilonia (587 – 537 a. C.) y se apresta a la reconstrucción de Jerusalén y su templo, su líder espiritual, el gobernador Nehemías, activa la resiliencia del Pueblo con estas palabras: “*no estéis tristes ni lloréis, la alegría del señor es vuestra fortaleza*” (Nehemías 8:10). ¿En qué consiste la *alegría del Señor*, para que funcione como fortaleza del Pueblo?

En la literatura profética es común encontrar numerosos textos conteniendo promesas de restauración; “*De nuevo te edificaré, y serás reedificada, virgen de Israel; de nuevo tomarás tus panderos, y saldrás a las danzas con los que se divierten*” (Jeremías 31:4). Existe en la Biblia todo un texto llamado *el libro de la consolación* (Isaías 40:55), el cual recoge extraordinarios pensamientos sobre la acción restaurativa de Dios, de cómo su presencia y su acción se identifica con los anhelos más profundos y genuinos de la persona y de la comunidad, a saber: la resignificación de la historia vivida, “*no recuerdes el ayer, no pienses más en las cosas del pasado, voy hacer algo nuevo ¿acaso no lo ves?*” (Isaías 43:18-19); la superación del temor y el miedo: “*porque yo, Yahvé tu Dios, te tengo asido por la diestra. Soy yo quien te digo: «No temas, porque yo*

soy quien te ayuda.» No temas, gusanillo de Jacob, cosita de Israel, que yo te ayudaré” (Isaías 41:13-14). Son innumerables los textos que constituyen una verdadera pragmática de la esperanza. Los creyentes son invitados de muchas maneras a alegrarse, danzar, tocar instrumentos, aplaudir, reír, avanzar, levantarse, perdonarse. La espiritualidad religiosa, en este caso la espiritualidad judeocristiana, tienen un componente lúdico muy fuerte y no se puede desconocer so pena de traicionar la esencia de la misma.

El apóstol Pablo, estando prisionero en Éfeso, escribió una carta increíble a la comunidad cristiana de Filipos en Macedonia, la excepcionalidad de la misiva radica en el contraste entre la situación del apóstol y las exhortaciones que dirige a la comunidad: *“Estad siempre alegres en el Señor; os lo repito, estad alegres. El Señor está cerca”* (Filipenses 4:4-5). En la carta hay un insistente llamado a la alegría, ahora bien, ¿cómo es posible la alegría si la perspectiva para el apóstol es la pena de muerte? El secreto, lo conoceremos después, en la autoconfesión que le comparte a su amigo Timoteo, cuando le dice: *“Amigo, yo estoy a punto de ser sacrificado y el momento de mi partida es inminente. He combatido bien mi combate, he corrido hasta la meta y he mantenido la fe”*. Ahora bien, ¿de dónde saca el apóstol esta extraordinaria capacidad para

releer su difícil situación? He aquí su secreto, “*con Cristo he sido crucificado, y ya no soy yo el que vive, sino que Cristo vive en mí; y la vida que ahora vivo en la carne, la vivo por la fe en el Hijo de Dios, el cual me amó y se entregó a sí mismo por mí.*” (Gálatas 2:20). En el colmo de la experiencia espiritual, el creyente se siente en comunión de destino con el Señor, pero sobre todo se siente amado por él. La espiritualidad cristiana está fundada en el amor, y no existe una fuente mayor de alegría y bienestar que sentirse amado. Esta es la *buena nueva, la buena noticia (Evangelio)*, que, desde el siglo I, partiendo de una secta proveniente de los márgenes del imperio romano (palestina), terminará siendo la piedra angular de la civilización occidental.

En efecto, la espiritualidad cristiana propone al hombre entrar en la armonía de Dios; armonía que consiste en aceptar sus mandamientos, pero, sobre todo, en unirse a Cristo mediante la fe. En esta nueva situación, el creyente vive una especie de segundo nacimiento, una iluminación o experiencia de gracia, en la cual la visión del mundo, de los otros, de sí mismo y del tiempo, cambia radicalmente. El hecho central de esta nueva vida es la muerte y resurrección de Cristo. En ella, el creyente vence el temor a la muerte y por la esperanza “contra toda esperanza” (Romanos 4:18), supera por el perdón-redención-nueva vida, la experiencia aterradora

del carácter imborrable de la culpa y del tiempo malogrado por causa del pecado. De este modo, venciendo el propio egoísmo, se abre al amor, apertura a la trascendencia y a la alteridad de lo otro, amor como bondad que dispensa a todos, el mismo amor con que se siente amado. Para el creyente, la pascua de Cristo es promesa vivida en el presente, según la cual “*nada, ni nadie podrá separarlo del amor de Dios manifestado en Cristo*” (Romanos 8:38). La esperanza en la resurrección de la persona en su integridad, cuerpo y alma, corona esta espiritualidad y llena la vida de *una alegría que nadie puede arrebatar* (Evangelio de Juan 16:20-23).

Lúdica y espiritualidad se reclaman mutuamente, si de por medio está el fluir del amor que llena de gozo y sentido la vida. La religión, en su acepción latina *religare* (estar atados), en su significación más espiritual y menos eclesiástica es la experiencia de estar unidos por el amor; como diría San Agustín (2015), “*nos hiciste Señor para ti, y nuestro corazón estará inquieto hasta que descanse en ti*” (Libro I 1).

Para que espiritualidad y lúdica sean concomitantes, se requiere purgar o purificar la visión terrible que se tiene de Dios, al modo del pagano, que siente temor de sus dioses y que el culto que les tributan es de aplacamiento. El Dios de la espiritualidad cristiana, el que fue revelado por Jesús en los evangelios, aparece como fuente de alegría, que, por medio

de su providencia, ha terminado, por amor, llevar a plenitud todas las cosas: “yo he venido para que tengan vida, y vida en abundancia” (Evangelio de S. Juan 10:10). Desde esta visión de la espiritualidad religiosa como fuente de bienestar, no hay mejor medicina para la vida que la alegría que produce la fe (Proverbios 17:22).

Conviene examinar, sin embargo, si los planteamientos de la espiritualidad son solamente filosofía popular, llamado al optimismo para ingenuos. Hay que tomar en serio el malestar que caracteriza a las sociedades contemporáneas. En efecto, existe un déficit de esperanza que corroe las instituciones y proyectos humanos. La ciencia ha quitado a la humanidad su inocencia; la magia del mundo que producía tantos sueños y fábulas se ha cambiado por una especie de realismo cínico; una especie de conformidad mortífera con nuevo relato que, como un nuevo Credo, toma fuerza y se difunde por todos lados, aquí algunas de sus consignas: el mundo avanza hacia su fracaso y autodestrucción. Somos la única especie que ha decidido no ir más. Al destruir el propio hábitat y envenenar las fuentes de la vida, el agua, el aire y la tierra, en un gesto de demencia inconsciente y colectiva, la humanidad se ha propuesto, por sus modos de vida y de desarrollo, hacerle agujeros a la barca en la que todos navegan por el océano del tiempo y del universo.

Desde una perspectiva amplia de espiritualidad, hay que aceptar que la alegría y el gozo pueden elegirse como una forma de ser espirituales o, dicho de otro modo, la alegría es la forma más alta de la espiritualidad. En la tradición oriental circula un relato, en el cual se muestra cómo el proceso de desarrollo espiritual conduce a una nueva visión de Dios y, por tanto, de la vida:

El maestro estaba de un talante comunicativo, y por eso sus discípulos trataron de que les hiciera saber las fases por las que había pasado en su búsqueda de Dios. Primero, les dijo,

- Dios me condujo de la mano al **País de la Acción**, donde permanecí una serie de años. Luego volvió y me condujo al **País de la Aflicción**, y allí viví hasta que mi corazón quedó purificado de toda afección desordenada. Entonces fue cuando me vi en el **País del Amor**, cuyas ardientes llamas consumieron cuanto quedaba en mí de egoísmo. Tras de lo cual, accedí al **País del Silencio**, donde se desvelaron ante mis asombrados ojos los misterios de la vida y de la muerte.
- ¿Y fue ésta la fase final de tu búsqueda? le preguntaron.
- No, respondió el Maestro.
- Un día me dijo Dios: Hoy voy a mostrarte el lugar más importante de mi santuario, te voy a mostrar el corazón del propio Dios... Y en aquel momento fui conducido al **País de la Risa**. (Anónimo).

El final del relato es totalmente inesperado, porque en las figuras clásicas de la perfección espiritual, los rasgos de los iniciados son escuálidos y graves (rostros que denotan grandes sacrificios y mortificaciones). Por ningún lado, la risa o la alegría figuran entre las virtudes a destacar y, sin embargo, no se debe olvidar aquel dato que señala la biblia y en el que coinciden dos grandes tradiciones espirituales, la oriental y la occidental: el dato es que *“el que habita en el cielo, sonrío”*.

3.

Antropología lúdica: horizonte filosófico

El término antropología resulta de la unión de dos palabras griegas, *anthropos* (*hombre*) y *logos* (*discurso o tratado*); así, la primera definición sería: la antropología es el estudio o el discurso sobre el ser humano. Ahora bien, son muchos los ámbitos o perspectivas desde los cuales se puede estudiar al hombre (perspectiva morfológica, biológica, económica, social, cultural, histórica, entre otras). Aparece entonces que la antropología es una disciplina en la que se entrecruzan los datos de la ciencia positiva o natural, por una parte; y los aportes de las ciencias sociales, por otra.

Ahora bien, siendo el ser humano una realidad compleja, el riesgo que se corre es la fragmentación de los discursos con los consecuentes reduccionismos. Para paliar esta contingencia, aparece la antropología filosófica como disciplina de las ciencias sociales y humanísticas, llamada a presentar una mirada totalizante y holística que integra muchos elementos en torno a las preguntas del ¿qué?, del ¿por qué? y del ¿para qué?, del hombre. La pregunta por el sentido permite articular todos los elementos con relación a la cuestión humana; es decir, sobre el sentido de esta creatura dotada de razón, voluntad, libertad y sensibilidad, de deseos, pasiones y afectos;

llena de aspiraciones, anhelos y contradicciones que la proyectan hacia lo infinito o la degradan. La pregunta por el sentido del hombre es la pregunta por el vivir y el con-vivir, es también la pregunta por el amor, por el cuidado de sí mismo y del otro, del mundo. Es también, paradójicamente, por el no-sentido o sinsentido; cuestiones como la muerte, el dolor, el sufrimiento, todo esto forma parte de los problemas que aborda la antropología filosófica.

Ahora bien, dado todo lo que abarca la antropología filosófica, qué justificación tiene hablar de una antropología lúdica. A partir de lo dicho hasta ahora, cuando se exploró el referente mítico y religioso de la condición humana, apareció claramente cómo el componente lúdico tiene una presencia preeminente y articuladora de toda la experiencia de vivir. Este es el motivo por el cual vale la pena resaltar aquellos elementos de la historia de la antropología filosófica, que hayan abordado la dimensión lúdica del ser humano y la importancia que éstos tienen en la elaboración del sentido de la vida.

La antropología lúdica desde la perspectiva de la filosofía grecorromana

Los griegos fueron los primeros en elaborar un planteamiento sistemático sobre el sentido de la condición humana, los romanos continuaron la indagación. Nombres como el de Homero con la *Iliada* y la *Odisea*, de Hesíodo con las *Teogonías*,

Sófocles con las *tragedias*. Grandes precursores que crearon escuela adelantaron investigaciones éticas, matemáticas o astronómicas que, aún después de más de veinte siglos, siguen impresionando. Quién no recuerda, por ejemplo, las exhortaciones de Pitágoras plasmadas en sus *Versos de oro*³, en los que aconseja la búsqueda de la armonía y el respeto de sí mismo como el secreto de una vida feliz. Todavía tienen actualidad las máximas del padre del atomismo, Demócrito quien sostenía que el sentido de la vida humana se encontraba, no tanto en los placeres sensibles, sino en el permanente bienestar del alma (*euthymia*), la cual se obtiene si se logra el desprendimiento de las preocupaciones externas e internas, y se practica la justicia (Fischl, 1990).

En Grecia, aparece también la figura del sabio, aquel que encarna la sabiduría como un modo de vida de la cual se ha extirpado el temor a la muerte; vida serena que no se ilusiona vanamente con el futuro, que no se agobia por el destino o la incertidumbre del porvenir, dejando de lado los instantes presentes los cuales son el verdadero tesoro de la vida. La vida del sabio, es decir de aquel que conoce el *art de vivre*, es una vida respetuosa del *logos* del universo.

3 Fragmento tomado de *Obras clásicas de la filosofía espiritual y la actualidad*, editado por el Dr. Vladimir Antonov (2014).

El sabio tiene la convicción de que el universo tiene una racionalidad; lo que acontece, sucede por alguna razón que, aunque no se conozca, tiene un *logos*, es decir, un sentido que comporta un fin superior. El sabio o aquel que conoce el arte de vivir es el que ha encontrado su lugar en el mundo, en el orden del universo. Saber vivir, entonces, es un saber adaptarse al mundo, encontrar su propio lugar en el orden cósmico, o mejor aún reconocer el lugar que se tiene en suerte, desarrollarse ahí e intentar ser feliz.

Sócrates y Platón: la búsqueda hacia la interioridad y la trascendencia

El gran sabio Sócrates (470-399 a. C.), en el proceso que lo condenó a muerte, deja constancia de que, en toda su vida, no ha buscado otra cosa que la respuesta al gran problema del ¿por qué o, para qué vive la gente? Él no acepta de sus interlocutores, ciudadanos de Atenas, una respuesta simplemente teórica. Sócrates exige que la vida de cada uno pueda ser examinada. “Vosotros me habéis oído dialogar cuando me examinaba a mí mismo y a otros, y digo que una vida que no soporte ser examinada, no vale la pena ser vivida” (La apología de Sócrates, 38a). Sócrates, con su ejemplo, es el primero en señalar un camino inédito de indagación en la búsqueda de la felicidad, a saber: ‘Conócete a ti mismo’ (Carvajal Sánchez, 2016). El punto de partida de Sócrates fue

su convicción de que el único asunto serio para discutir filosóficamente es el de cómo vivir. Ahora bien, fue su discípulo Platón quien transmitió los resultados de la indagación socrática. Sócrates fue ante todo un educador, según lo que refiere otro sabio como Platón: educar es liberar; es elevar la persona hacia su propia grandeza.

En el libro VII de *La República* (514a-516d), Platón presenta el mito más comentado de su filosofía, se trata del *Mito de la caverna*. Platón dice expresamente que el mito quiere ser una metáfora “de la naturaleza humana en función de su grado de educación”. La educación del ciudadano hace la diferencia en el desarrollo moral y humano de la persona. Educar no es una simple transmisión de la tradición o de los saberes comunes, más aún, la verdadera educación comporta un cuestionamiento radical de las costumbres y de las ideas dominantes o mayoritarias. La tarea de educar es un proceso de liberación y elevación.

Por lo tanto, si me prestas fe, reconociendo que nuestra alma es inmortal y capaz de todos los males, como de todos los bienes, marcharemos siempre por el camino que conduce hacia lo alto, practicando en toda forma la justicia con ayuda de la inteligencia, para ser amados por nosotros mismos y por los dioses (*República*, X, § 621).

Esta elevación del alma no se puede alcanzar sin la disciplina del cuerpo, el cultivo de la inteligencia y la práctica de la virtud. La pregunta por la vida buena que formularon los autores clásicos de la filosofía griega sigue teniendo vigencia hasta el día de hoy. Es una pregunta que no es fácil de responder, pero tampoco es fácil dejar de lado, puesto que ella toca aspectos claves de la vida y dice mucho de nosotros, aunque es claro que “la vida buena” no se identifica inmediatamente con “la buena vida”; la primera es resultado del ejercicio de la racionalidad, mientras que la segunda es la búsqueda de un bienestar material, sin reparar necesariamente en cómo se logra.⁴

Aristóteles y la pregunta por la vida que vale la pena ser vivida

Aristóteles (384-322 a. C), discípulo de Platón en Atenas, estudió en la *Academia* de su maestro e, incluso, quiso ser su director y, como no lo logró, creó

4 “Muchos han identificado la vida buena en una economía saludable, prosperidad, o inclusive seguridad, pero sabemos que tanto una economía saludable y seguridad pueden ser logrados por aquellos que no están viviendo una vida buena. Y esto es más claro cuando aquellos que afirman el vivir la vida buena lo hacen aprovechándose del trabajo de otros, o apoyándose en el sistema económico que afianza la desigualdad” (Butler, 2012).

entonces su propia institución, el *Liceo*. Este sabio deja muy claro desde el principio que, si bien admira a su amigo y maestro, todavía es más fuerte su amor a la verdad y a la sabiduría. Este distanciamiento con su maestro se cumple por la renuncia a utilizar el mito como parte de la argumentación, cosa que hacía Platón regularmente. El paso del mito al *logos* coincide también con la transformación social ocurrida en la ciudad de Atenas que está aprendiendo a vivir en democracia y, por tanto, sus ciudadanos deben debatir las leyes y someterse al libre juego de los mejores argumentos. Este ejercicio debió ser muy gratificante, y en adelante la vida social, el ejercicio de la condición de ser ciudadano, formará parte del ejercicio mismo de vivir como seres humanos.

En Aristóteles, la pregunta por la vida buena coincide con la pregunta por el propósito o finalidad de la vida y, todos saben que, en el caso del hombre, este, en todo lo que hace, siempre está buscando la felicidad. Ahora bien, ¿cuál es la felicidad digna del hombre? Son muchos los bienes que traen felicidad al hombre y muchos de ellos son pasajeros o dañinos, o dependen de que otras personas los concedan. Aristóteles se pregunta entonces ¿Cuál es el bien que mejor nos conviene como seres humanos y que una vez alcanzado nadie nos lo puede arrebatarse? De la misma manera, la pregunta se puede plantear en

términos de felicidad, ¿Cuál es la felicidad que nos conviene y que no solo es deseable sino alcanzable, dada nuestra realidad humana?

El fin y propósito de la vida humana es el Bien, este coincide a su vez con la felicidad. Cada ser particular tiende hacia su propia perfección natural y, en cuanto propia, hacia su bien. Si hablamos del hombre, su bien ha de ser la actualización (puesta en acto) de aquello en lo que consiste propiamente ser hombre. Ahora bien, ¿qué es lo esencialmente propio del hombre, ¿qué lo distingue del resto de los demás seres naturales? Sin duda, dice Aristóteles en el libro de *La Política*, que “*el hombre es el único animal en la naturaleza dotado de logos*”. La palabra *lógos* se traduce ordinariamente como “razón” o “racionalidad”. Su racionalidad es el *plus*, el sello distintivo, su privilegio y determinación (Carvajal-Sánchez, 2016, p. 94). *En la Ética a Nicómaco*, Aristóteles examina detalladamente todos los bienes que aportan felicidad al hombre, pero los va descartando por insuficientes de acuerdo con la exigencia de la naturaleza que es propia del hombre:

Todas las cosas obtienen su forma perfecta cuando se desarrollan en el sentido de su propia excelencia (*areté*). [...] Busquemos, pues, aquello que es propio sólo del hombre. Hay que dejar de lado, por tanto, la vida en tanto que es nutrición y crecimiento [puesto

que ésta es propia también de los vegetales]. Vendría después la vida en cuanto sensación; sin embargo, ésta la compartimos también con el caballo, el buey o cualquier otro animal. Así que sólo queda, finalmente, la vida en cuanto actividad de la parte racional del alma. [...] El bien supremo alcanzable por el hombre consiste en la actividad constante del alma conforme a su excelencia característica (su racionalidad) (Ética a Nicómaco, 1, 6 y 7).

Aristóteles se pregunta entonces ¿cuál es el bien que mejor nos conviene como seres humanos y que una vez alcanzado nadie nos lo puede arrebatarse? Dicho en términos lúdicos, se puede preguntar con Aristóteles ¿cuál es la felicidad que conviene como seres humanos y que una vez alcanzada nadie la pueda quitar? Esta actividad, sin duda, es la razón. En la ejercitación de lo que le es propio, el hombre alcanza la felicidad (*eudaimonía*), la cual es también el fin último que todos los hombres aspiran alcanzar. El hombre es feliz cuando vive como hombre, cuando se comporta de acuerdo con aquello que lo realiza como tal, es decir, cuando vive según la razón.

En esta indagación sobre el bien, Aristóteles se separa de Platón cuando deja de lado la discusión sobre la idea del bien, que subsiste por sí misma y que está separada de las cosas en el reino de las

ideas y se concentra en el bien común y real que se encuentra en las cosas concretas. En la vida real de los ciudadanos, todos buscan el bien por distintos caminos, sin embargo, dice Aristóteles, estas búsquedas tienen un denominador común, todas están animadas por un anhelo de felicidad: “El bien supremo, el mejor bien es un fin último y perfecto, y el fin perfecto del hombre no puede ser otro que la felicidad”. Esta felicidad, precisa Aristóteles, consiste en “obrar bien y conducirse bien”. Si la felicidad y el bien supremo constituye el verdadero fin de la vida, esta felicidad se vivencia tanto en la acción concreta de la acción moral buena como en el estilo de vida que lleva la persona.

La felicidad, como la entiende Aristóteles, nunca se identifica con un bien particular por noble que sea, ella es transitiva; va de un bien a otro bien, acompañando y coronando la acción virtuosa, ella acompaña la vida del hombre virtuoso. Ahora bien, la felicidad la alcanza solamente el hombre bien formado y completo, es decir, que se requiere de toda una vida para adquirir la sabiduría de la felicidad.

Agreguemos que, en Aristóteles, el hombre en cuanto dotado de razón y de lenguaje, puede ser también un *animal político*. Los fines más elevados solo los puede alcanzar en la vida común, en el compartir la vida con otros ciudadanos. La aspiración a la felicidad, siendo una aspiración privada, se resuelve

plenamente en la esfera pública. Los hombres se integran en la ciudad porque esta les garantiza y les permite vivir bien, en ella se ejercitan las virtudes que forman parte integral de la *vida buena*. La vida buena que plantea Aristóteles es el resultado de un planteamiento racional de vida en común. Ahora bien, lo que garantiza el logro de estos fines es la justicia. El hombre justo es al mismo tiempo un hombre feliz y, consecuentemente, la sociedad donde los hombres pueden ser felices y llevar una vida buena es la sociedad justa (Carvajal-Sánchez, 2016).

Finalmente, hay que agregar que “la felicidad no podría pensarse sin tener en cuenta los bienes exteriores”. Las riquezas no son irreconciliables con la virtud, todo lo contrario, estas son necesarias para su realización: “Es imposible o por lo menos, muy difícil, estar o hacer el bien, desprovistos de recursos”. Se necesitan los amigos, el dinero, un cierto poder político, etc. para alcanzar la felicidad y practicar la virtud. El problema es cómo conciliar estos bienes exteriores en los que se puede extraviar el hombre, cómo conciliarlos con una vida que se ajuste al bien y a la razón, en definitiva, ¿cómo conciliar la felicidad con la integridad y la rectitud? Aquí toma toda su pertinencia la teoría de la virtud. La virtud es una cierta energía del alma que se hace

cada vez más fuerte por la adquisición de hábitos, es decir, por la práctica de modos estables de pensar, sentir u obrar rectamente. Así pues, “la virtud en el hombre, es un modo de ser moral, que lo hace un hombre bueno, un hombre de bien, y por lo tanto capaz de realizar su propia finalidad” (Aristóteles, *Ética a Nicómaco* 1106a22-24).

Epicúreos y Estoicos: dos miradas sobre la felicidad humana

El epicureísmo y el estoicismo son modalidades del hedonismo, la forma extrema de la filosofía del placer. Hedonismo, del griego *hedoné* = placer, es una doctrina filosófica y un modo de vida, que considera que el placer es, en último término, la verdadera experiencia de felicidad de la que puede disfrutar el ser humano. Ahora bien, si el hombre busca la felicidad, cuál es la medida de placer que se ajusta mejor a su naturaleza racional, es decir, ¿cuánto placer y de qué clase debe ser para asegurar el bienestar y la felicidad?

Epicuro (341-270 a. C.) desarrolla una teoría del placer, según la cual lo importante es la moderación. Hay que partir del hecho de que los deseos y placeres son parte esencial de los insumos para la felicidad que requiere la vida humana y por tanto no deben negarse sino orientarse. La percepción,

la sensibilidad, los afectos, las emociones y sentimientos, todos juntos se amalgaman en la psiquis humana; se expresan bajo la forma del deseo y se nutren por la gratificación en forma de placer. La originalidad de Epicuro es haber desarrollado una teoría racional del deseo y del placer.

Epicuro centra su especulación en la felicidad que el hombre puede alcanzar en lo cotidiano de la vida. La realidad nos muestra que la vida se va llenando de momentos de bienestar, de disgusto o insatisfacción. El problema entonces consiste en saber cómo disfrutar del mejor modo esos momentos que condimentan la vida llenándola de alegría y felicidad. También, es importante saber lo que se debe evitar, es decir aquello que llena la vida de pesadumbre y preocupación, y por tanto de infelicidad. Por este camino, Epicuro llega a la convicción de que todo el problema radica en saber disfrutar de los placeres genuinos de la vida. Su doctrina ve el fin de la vida en el placer, pero con medida, procurando llegar a un estado de bienestar corporal y espiritual, un estilo de vida tranquilo, al que llamaba *ataraxia*. Disfrutar del placer es un arte, requiere inteligencia. Epicuro se propuso establecer las condiciones para poder disfrutar de los placeres; el orden en que deben aceptarse y los principios o remedios para asegurar la tranquilidad del alma.

En sus textos de ética, *La Carta a Meneceo* y *las Máximas Capitales* (García Gual, 1985), Epicuro propone estas reglas prácticas:

1. Los deseos y placeres que son naturales y necesarios deben satisfacerse.
2. Los deseos naturales, pero no necesarios, deben limitarse.
3. Los apetitos no naturales y no necesarios deben evitarse.
4. A esto debe añadirse los principios para conservar la tranquilidad del alma: no temerles a los dioses ni a la muerte, evitar el dolor, dominar los apetitos.

En resumen, la felicidad como apego a la vida, el reconocimiento del cuerpo y la libertad, el saber que reconoce sus límites, la serenidad ante la adversidad, la verdad como autenticidad, la justicia, la religión más allá del miedo, la política, etc., todos estos temas requieren ser estudiados para poder afrontar con lucidez los desafíos que plantea la existencia del hombre en el mundo.

Otra forma de la teoría del placer fue desarrollada por el estoicismo. La escuela estoica fue fundada por Zenón de Citio en Atenas, a comienzos del Siglo III antes de Cristo, durante el periodo llamado grecorromano. Como lo refiere Diógenes Laercio,

el estoicismo y su fundador gozaron en su tiempo del favor popular y del reconocimiento de las élites griegas y romanas. Su período de mayor esplendor va desde siglo III a. C. hasta finales del siglo II d. C. cuando coincidió que algunos de sus principios morales y de estilo de vida se asemejaran a lo que proponía el mensaje cristiano que, en cierto modo, contribuyó a la aceptación del estoicismo en la sociedad romana y, paradójicamente, a su disolución.

Epicteto, el autor más conocido de este movimiento, nace aproximadamente en el año 50 a. C., de origen griego, llegó a Roma en condición de esclavo; sin embargo, gracias a la benevolencia de amigos, consiguió la manumisión, cosa que aprovechó para formarse en la filosofía y fundar finalmente su propia escuela. Tanto Zenón como Epicteto causaron honda impresión entre sus contemporáneos. Sus enseñanzas eran sencillas pero eficaces: vivir según la naturaleza y según la razón. Los modelos de sabiduría son Diógenes y Sócrates; el primero como modelo de autarquía, sin necesidades; *¡Cuántas cosas no necesito!*; el segundo como modelo de *apatheia*: dominio o carencia de las pasiones, también significa indiferencia frente a los bienes.

El sabio descubre que todo en la naturaleza está ordenado racionalmente, de modo que nuestra

conciencia debe asumir este orden universal que, aunque no se puede comprender, es la norma de vida. No se debe pretender cambiar lo que no puede ser cambiado, no se debe aspirar a poseer o retener riquezas u honores, no se puede esperar de los demás algo que ellos no quieran darnos por sí mismos. Estos principios interpretados y actualizados adecuadamente siguen teniendo vigencia en una sociedad del divertimento como la actual, que multiplica artificialmente las necesidades humanas y banaliza lo importante, confundiendo urgente con lo esencial (Brun, 1966).

Pasión, razón, libertad: la felicidad a la manera del sabio

De la mano de uno de los grandes sabios de la humanidad, Baruch Spinoza (1632-1677), es posible una mirada diferente acerca del cómo alcanzar una vida buena colmada y plenamente feliz. El punto de partida para entender esta difícil filosofía es tomar como ilustración de los argumentos la propia historia del filósofo. Spinoza, enraizado en el judaísmo desde su niñez, conoce a profundidad el cristianismo y el islam. En cuanto empieza a exponer su pensamiento, sufre la marginación de su comunidad y de la sinagoga por sus ideas liberales y por la crítica radical de la religión que, según Spinoza, se fundamenta en el temor y en el miedo.

La religiosidad que conoció el filósofo, solo era otra forma de superstición: “La causa que hace surgir, que conserva y que fomenta la superstición es, pues, el miedo” (Spinoza, 2003). Las religiones son valiosas por la justicia y la moralidad que enseñan, pero para practicarlas no es necesario adherir a una religión. La sociedad no debe imponerles a sus habitantes una religión, se necesita entonces plena libertad religiosa y una sociedad laica.

Spinoza pierde a sus padres a temprana edad y, para completar su desgracia, apenas con 23 años, sufre la persecución de las autoridades políticas y eclesiásticas de la época; sus escritos son prohibidos e incluidos en el Índice⁵. Excluido y expulsado también de la comunidad judía con la imposición del castigo adicional de que ningún judío puede relacionarse con él, ni siquiera su familia podía entrar en contacto. En materia sentimental, se sabe que su matrimonio no pudo concretarse porque le impusieron como condición la conversión al catolicismo. Spinoza rechaza absolutamente esta exigencia, pues para él, la libertad para buscar la verdad es más importante que cualquier otra cosa.

5 El *Index librorum prohibitorum* fue un sistema creado por la iglesia católica medieval en donde se incluyeron libros que se catalogaron como contrarios a la fe católica. La lectura de estos libros, por tanto, estaba prohibida para los católicos.

Abrumado por tantas penas, escribe en la *Reforma del Entendimiento* una confesión que es, al mismo tiempo, su programa de vida (Spinoza, 2006):

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 en 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 y soberano (§ 1).

La vida de Spinoza lo ha empujado, desde muy joven, a replantearse los motivos y los bienes en los cuales pueda fundar su precaria existencia; esta búsqueda de un bien duradero y de una felicidad que nada ni nadie se la pueda arrebatarse (Lenoir, 2018), lo llevan a examinar los motivos y maneras como la gente resuelve erróneamente cada situación:

Pues lo más frecuente en la vida, lo que los hombres, según puede inferirse de sus acciones, consideran cómo el bien supremo, se reduce, en efecto, a estas tres cosas: riqueza, honor y placer sensual. (...). En el placer el alma queda suspensa como si descansara en un bien verdadero, lo que le impide en absoluto pensar en otro bien; por otra parte, al goce sucede una tristeza profunda, que, si no suspende el

pensamiento, lo perturba y embota. La persecución del honor y de la riqueza no absorbe menos el espíritu; especialmente cuando la riqueza se la busca por sí misma. (...). El honor, en fin, constituye un gran impedimento porque para lograrlo es preciso vivir según la manera de ver de la gente, es decir, huir de lo que ella huye y buscar lo que ella busca (§ 1) (Spinoza, 2006).

Este movimiento en pos de la felicidad hace que la gente o viva en la nostalgia o en decepción de los bienes que ha perdido o que no ha alcanzado, o en la esperanza de bienes que tal vez nunca lograrán alcanzar. A fuerza de mirar al pasado y al futuro, no se toma en cuenta el presente. La sabiduría de la vida consiste en aceptar las cosas tal como ellas son en cada presente, en cada instante que, al llenarlo de gozo, al llenarlo de amor o plenitud, los instantes se llenan de eternidad. No se trata de aceptar la vida pasivamente, sino de comprenderla racionalmente para darse cuenta de que muchos de nuestros males y pesares los producimos nosotros mismos por nuestra ignorancia y porque no entendemos verdaderamente en qué consiste la felicidad y cómo alcanzarla durablemente. Para esto, es necesario “conocer exactamente nuestra naturaleza que queremos perfeccionar, y poseer también un conocimiento suficiente de la naturaleza de las cosas” (§17).

Spinoza invita a mirar de otra manera la realidad humana, tanto la persona en sí como la sociedad en que se vive. Todo comienza con un examen racional de los deseos, emociones y pasiones que dominan o determinan nuestra vida. Este momento de esclarecimiento pone en evidencia, por ejemplo, que por más que nos esforcemos en ser felices, si los elementos que fundan la felicidad no tienen un orden racional, jamás se alcanzará. Suponiendo que alguien anhela la riqueza, los honores o los placeres, y se imagine que en ellos estaría la clave de la felicidad; si examina los deseos arraigados de estos bienes, descubre que no tienen todo el valor que les asigna y, por lo tanto, no debería sentir tristeza o amargura por no tenerlos en la medida en que quisiera. Estas emociones tristes de frustración o enojo por no obtener lo que se desea contaminan toda la vida e impiden la alegría y la felicidad. La felicidad y la libertad comienzan por una liberación interior de la cólera, los odios, los celos, los resentimientos, la vergüenza, la culpabilidad.

Lo peor de todo esto es que la gente no comprende en qué consiste la libertad; se imaginan que cada uno tiene la capacidad de elegir lo que juzga como bueno sin caer en cuenta que lo juzga como bueno es porque previamente su deseo inconsciente lo mueve a desearlo. Ahora bien, no se trata de eliminar esos deseos, porque la naturaleza humana

está soportada sobre los deseos; todo lo contrario, hay que reconocerlos, examinarlos y valorarlos en su justa dimensión. La sabiduría no consiste entonces es suprimir los deseos, sino en orientarlos por medio de la razón. La filosofía clásica enseñaba que hay que desear y elegir aquellas cosas que sean buenas en sí mismas. Spinoza afirma en cambio que el ser humano al desear algo lo ve como bueno y por eso lo elige. Luego, lo importante aquí es examinar primero el deseo para comprenderlo y darle su justa importancia.

Tres sentimientos son claves: el deseo, la alegría y la tristeza. Spinoza los articula del siguiente modo:

Llamamos «bueno» o «malo» a lo que es útil o dañoso en orden a la conservación de nuestro ser, esto es, a lo que aumenta o disminuye, favorece o reprime nuestra potencia de obrar. Así pues, en la medida en que percibamos que una cosa nos afecta de alegría o tristeza, en esa medida la llamamos «buena» o «mala», y así, el conocimiento del bien y el mal no es otra cosa que la idea de la alegría o de la tristeza (E, IV, 8 dem.).

En una sociedad como la actual, donde los deseos son exaltados y multiplicados, la tristeza y el desencanto de la vida son muy grandes porque, por una parte, no es posible tener todo lo que se vende o promociona como fuente de felicidad; y, por otra parte, lo que se anuncia como la panacea del gozo es

algo tan efímero que la decepción llega muy rápido. El daño que proviene de la satisfacción hasta el exceso de esos mismos deseos que creemos nos haría felices, si los pudiéramos satisfacer reiteradamente, generan después de todo una sensación de vaciedad y frustración que mantienen a la misma sociedad con un déficit de gozo y una pandemia de depresión y tristeza. Almas atrapadas en la maraña de ludopatías y adicciones endémicas, en la esperanza jamás cumplida de una felicidad o bienestar que no termina de colmarse.

4.

**Ciencia y lúdica: los descubrimientos
de la neurociencia**

La evolución del pensamiento mágico cosmológico y su tránsito del mito al logos; la extraordinaria tradición crítica que representa toda la filosofía; el surgimiento de la ciencia, que nos ha abierto el espíritu a horizontes infinitos en el universo, todos son elementos de una gran sinfonía multimodal, donde el conocimiento ya no se puede dar el lujo de cerrarse sobre su propia especialización. Se requiere entonces de la inter o a la transdisciplinariedad de la ciencia. Los misterios del alma, del pensamiento, de la voluntad; el mundo de las emociones, afectos y pasiones, son problemas tan complejos y tan importantes, como todos aquellos que se refieren al universo macro o micro; puesto que, hacia donde se mire, surgen nuevos y apasionantes problemas, que, sin un planteamiento inter y multidisciplinar, sería prácticamente imposible de abordarlos (Sanguineti, 2014).

Las ciencias cognitivas han revolucionado, por ejemplo, la manera de plantear, comprender y valorar la conducta humana. Los problemas del psiquismo y la conciencia, que durante mucho tiempo fueron el campo de la religión, de la moral, de la psicología o la psiquiatría, han pasado a formar parte de los campos que exploran las neurociencias.

Cada vez más los científicos se interesan por los fenómenos o procesos que ocurren en el cerebro humano e intentan aclarar problemas relacionados con la identidad o conciencia de sí. El relato del “libre albedrío” podría reescribirse muy pronto desde la perspectiva de las neurociencias. En todo caso, el cerebro como una caja negra guarda secretos que comienzan a revelarse y a generar lo que sería un cambio de paradigma en la manera como se ha comprendido la excepcionalidad humana.

Las ciencias cognitivas son el estudio interdisciplinar de la mente y la inteligencia. Abarcan la filosofía, la psicología, la inteligencia artificial, la neurociencia, la lingüística y la antropología. Sus orígenes intelectuales remiten a indicios muy antiguos, en los que ya se relacionaron los fenómenos psíquicos con las actividades del cerebro. Sanguineti (2014) refiere un texto del médico griego Hipócrates, quien explica la conducta humana a partir de la actividad mental:

Los hombres deberían saber que, deleites, risas y diversiones, penas, aflicciones, depresiones y lamentos, no provienen más que del cerebro. Y es así como, de un modo especial, adquirimos sabiduría y conocimiento, y vemos y oímos, qué es incorrecto y justo, qué es malo y bueno (p. 35).

Los padres de la medicina entendieron la salud humana a partir de un sistema jerárquicamente

organizado que depende del cerebro. Las neurociencias quieren comprender cómo sucede esta interacción. Fue a partir de la segunda mitad del siglo pasado cuando investigadores de diversos campos comenzaron a desarrollar teorías de la mente basadas en representaciones complejas y procedimientos computacionales (Thagard, 2015).

La gran problemática que ocupa a las neurociencias consiste en saber cómo trabaja la mente humana y cuál es la relación entre la actividad neuronal, el psiquismo y la conducta. Al parecer los fenómenos del aprendizaje, las emociones, los sentimientos o los estados de ánimo, la atracción u orientación sexual y, en general, una cierta percepción del mundo, todo esto tiene que ver con unas moléculas sofisticadas llamadas neurotransmisores. Los neurotransmisores son sustancias químicas mensajeras que tiene la función de transmitir diferentes señales entre las neuronas a través de las sinapsis que las unen entre sí y en las redes que conforman.

Ya casi son del dominio público los nombres de las siete moléculas neurotransmisoras causantes de la felicidad o la tristeza. Se sabe también que generan distintas sustancias que desencadenan estados fuertes de excitación o de reacciones extremas, inexplicables en situaciones normales. Sus nombres y su función, desde una cierta perspectiva, tiene que ver con las experiencias o estados lúdicos de

la persona. Es importante conocer algunas y saber, así sea mínimamente, cómo funcionan y para qué sirven. Para esto, puede servir muy bien la síntesis que trae en su blog Giovanni Quijano. Aquí, unos apartes:

La adrenalina: este neurotransmisor se activa para estar alerta. Desencadena mecanismos de supervivencia, permite reaccionar en situaciones de estrés. Cuando la adrenalina está alta, es mejor descansar, respirar profundo, meditar y hacer un alto en el camino.

La noradrenalina o norepinefrina: es la hermana de la Hiperactividad. Nos mantiene en estado de alerta. Incrementa la atención y la memoria. La noradrenalina está implicada en distintas funciones del cerebro y se relaciona con la motivación, la ira o el placer sexual. Los niveles bajos de este neurotransmisor se asocian a fenómenos como la depresión.

La dopamina: es la sustancia del enamoramiento y la hormona de la recompensa, se dispara cuando sentimos bienestar de algo, indulgencia y sensación de logro alcanzado. También, es la culpable de las conductas adictivas y de las sensaciones placenteras; nos permite sentir motivación y curiosidad por algunos aspectos de la vida. Cuando nos enamoramos, la dopamina se libera, haciendo que las parejas se sientan eufóricas y enérgicas, y piensen que la vida

es magnífica. La dopamina la segregan también las personas que frecuentan deportes extremos y aventura, asociada también a las personas que son optimistas, con altas expectativas y que asumen altos riesgos, disfrutan con la incertidumbre y son arriesgados en la vida. ¿Qué dispara la dopamina? Sentir atracción y amor por alguien. El buen humor, la risa.

La acetilcolina: se relaciona con el sistema nervioso parasimpático, ayudando a la digestión; baja la frecuencia cardiaca, ayuda en el paso del sueño a la vigilia y actúa en la percepción del dolor. La presencia de esta molécula mejora el aprendizaje, retrasa la progresión del alzheimer, mejora la memoria y nos ayuda a ubicarnos, entender y ser conscientes de lo que nos rodea.

El cortisol: es comúnmente conocido como la sustancia del estrés, puesto que prepara al cuerpo ante situaciones de alarma. Los niveles de cortisol en la sangre varían constantemente, pero en general son más altos por la mañana al despertar, y luego caen durante todo el día. ¿Qué produce el exceso de Cortisol en el cuerpo? El aumento de peso, la hipertensión arterial, la osteoporosis, la debilidad muscular, los cambios de humor: ansiedad, depresión o irritabilidad.

La oxitocina: según Marcelo Ghio, en su libro «*Oxitobrand*s», es una hormona que actúa como

neurotransmisor y se relaciona con la conducta maternal y paternal, y en los procesos de empatía. La oxitocina ayuda a forjar lazos permanentes entre amantes tras la primera oleada de emoción. Esta hormona mejora la capacidad de los individuos para confiar en otras personas.

La serotonina: asociada generalmente con la sensación de bienestar o la depresión. Tiene un papel importante en la modulación de la ansiedad, del sueño, el apetito y la sexualidad. Se dispara cuando se viven buenas experiencias, para vivirlas y expresarlas; transmite emociones y te vuelve más sensible ante los demás. La serotonina actúa sobre las emociones y la responsable del bienestar, cuando se genera optimismo, buen humor y sociabilidad y, ayuda como inhibidor de la ira y la agresión (Quijano, 2017).

Las neurociencias han avanzado, a tal punto que pueden mapear en el cerebro las emociones, sentimientos y actividades cognitivas, y reconocer el lugar que les corresponde en el entramado incontable de las redes neuronales (Saldmann, 2014). El médico cardiólogo francés Frédéric Saldmann, autor del bestseller *El mejor medicamento eres tú*, recorre el mundo recogiendo experiencias e investigaciones sobre la mejor forma de ayudarle a las personas a asumir la tarea de curarse a sí mismas, desintoxicarse de la cantidad de medicamentos que

se consumen, formulados o no, pero que son más los efectos colaterales que, sumados, mantienen en estado permanente de enfermedad a la gente. Saldmann sostiene la tesis de que la mayoría de las personas mueren prematuramente (Saldmann, 2015). Esto se debe a los malos hábitos alimenticios, pero, sobre todo, a la ignorancia sobre los recursos de la mente para desplegar procesos de auto curación y reparación del propio organismo. Es el caso de la cefalina, hormona reguladora del dolor, que se desencadena en momentos de fe o de oración (Saldmann, 2014).

El poder de la mente, el poder de los neurotransmisores que, cuando se desencadenan, activan procesos que son asumidos como experiencias de malestar o bienestar; todo esto lleva a preguntarse si todo lo que sentimos o experimentamos solo tiene una explicación hormonal química-eléctrica. ¿Se podría pensar que lo que llamamos “yo” es, en últimas, un fenómeno neuronal?, ¿quién decide cuando decidimos?, ¿quién ama cuando amamos?, ¿cuál es, en realidad, el espacio para el libre albedrío? Y la pregunta que lo envuelve todo, ¿la psiquis es solamente un fenómeno neuronal?

Sabemos que el cerebro es esculpido por toda la existencia de la persona. Cada minuto de nuestra vida, especialmente en los primeros años, nuestro

cerebro elabora miles de conexiones a partir de las experiencias de contacto con las personas y el entorno. Todo esto forma parte de una memoria sin recuerdos, llamado el inconsciente, en el cual se guardan representaciones borrosas de acontecimientos, sentimientos, emociones, que constituyen el referente de todo comportamiento ulterior. El cerebro que no es expuesto en los primeros años a estímulos gratificantes, o cuando los niños son aislados o abandonados o que pasan precariedades en cuanto a las necesidades básicas, sufre, según las neurociencias, atrofas y alteraciones graves, que repercutirán de modo definitivo para que en el futuro las personas no puedan desarrollar procesos de elaboración de experiencias y aprendizajes de competencias básicas necesarias para la vida (Cyrulnik, 2012).

El estado de desarrollo de las neurociencias es todavía incipiente para responder con certeza a tantas preguntas sobre la relación mente-psiquismo. Aquí, aludimos tímidamente que la lúdica tiene un fuerte referente cognitivo-neuronal, aunque todavía no se ha dilucidado cómo funciona. La lúdica, al parecer, estimula o genera procesos neuronales asociados con estados de gratificación y bienestar. Es así como la lúdica adquiere todo su sentido como estrategia de aprendizaje, sabiendo ahora que lo que se está haciendo es estimulando el cerebro para

que, a través de distintas hormonas o moléculas neurotransmisoras, se genere experiencias de motivación y gratificación que ayudan a despertar la mente y hacer que los procesos de retención sean más consistentes.

Según lo anterior, ¿qué se puede hacer cuando nuestro cerebro no produce los niveles adecuados de neurotransmisores para estimularnos, curarnos o superar etapas de duelo o depresión? No hay que olvidar que los ansiolíticos son ya casi una pandemia. Personalmente, tengo la convicción de que es posible educar la mente y entrenarnos para aprender a ser felices, como lo señala tan claramente Dennis Prager (2004) en su recomendable libro *En busca de la felicidad*. Una anécdota final para ilustrar la tesis de que se puede educar la mente en orden al bienestar personal. Conocí personalmente a un obispo, siendo yo un joven estudiante universitario. Este clérigo llamó poderosamente mi atención porque irradiaba siempre mucha alegría y serenidad en todas las ocasiones en las que nos relacionábamos con él. Lleno de curiosidad, decidí un día buscar la ocasión en la que el obispo estuviera desprevenido y no pudiera predisponerse a darme una buena impresión. Esto ocurrió una tarde que llegué a la casa episcopal y pregunté en la recepción si el obispo podía recibirme.Cuál sería mi sorpresa cuando me recibió en el taller editorial

que funcionaba en los sótanos del mismo edificio. Convertido en un obrero más del taller y despojado de la vestimenta clerical, el obispo me recibió justo allí. Un poco despistado, yo lo saludé y le pregunté, ¿Señor obispo, como está usted? Después de observarme un instante y preguntarme mi nombre me respondió; *“joven, yo he decidido estar bien. La respuesta me tomó por sorpresa, y el obispo que era un formidable maestro, agregó como si se tratara de algo ya sabido: “Mire usted, todo mundo tiene la capacidad de decidir cómo quiere sentirse. Siendo así, yo he decidido estar siempre bien”*. Después de mucho tiempo, comprendí que aquel obispo había aprendido a educar su mente, que esa personalidad que tanto admiraba era el resultado de una buena educación de la mente.

Boris Cyrulnik, neurólogo, psiquiatra, psicoanalista y etólogo francés, explica cómo el mundo, tal como lo percibimos e interpretamos, ha sido previamente construido por nuestro aparato neuronal, que a su vez ha sido armado por nuestra experiencia del mundo o de la realidad. Una vez que se han elaborado, integrado y armado los circuitos neuronales, las percepciones afines recorren la misma ruta de las primeras percepciones (Cyrulnik, 2012). Quiere esto decir que no todos podemos percibir el mismo mundo, puesto que nuestros circuitos neuronales no se han estructurado de la misma manera. ¿Por qué

algunas personas son más seguras de sí mismas?, ¿por qué algunos están dispuestos a salir al mundo y otros no?, ¿qué puede explicar que ciertas ideas motivan a algunos y a otros los deja indiferente?, ¿por qué razón algunos manejan mejor los apegos y emociones, y otros pierden la cabeza?, ¿cuál es el motivo de que haya personas que son dadas a estar alegres y otras a ser pesimistas?

Si las elaboraciones de los dispositivos neuronales dependen de las configuraciones estructuradas en los primeros años, es entonces de suma importancia asegurar que los niños puedan vivir experiencias plenas de sentido, de afecto y ricas en la variedad de vivencias saludables y contextos que los ayuden a multiplicar distintas maneras de apropiar el mundo. Los adultos, por su parte, deben compensar las carencias neuronales que no se estructuraron en la infancia, compensarlas con elementos autorreflexivos las razones por las cuales su mente no logra comprender o manejar adecuadamente su realidad. Las experiencias y mediaciones lúdicas unidas a experiencias de afecto y seguridad son necesarias para activar los transmisores de serotonina que generan procesos neuronales de resiliencia y felicidad.

