

## El buen vivir: fragmentos y proyecto de un libro futurible

*Supo,  
después de mucho tiempo en la espera metódica  
de quien aguarda un día  
el seco golpe del azar,  
que sólo en su omisión o en su vacío  
el último fragmento llegaría a existir*

José Angel Valente, "Fragmentos de un libro futuro"

No pocos me preguntan estos días qué pienso hacer cuando deje de dar clases. No lo sé en todo; tampoco me lo pregunto o pienso en todos sus detalles. Hasta podría guardar algún pensamiento inconfesable, que, por tanto, y entonces, me abstendría de declarar. Pero sea, lo confieso: tengo algún proyecto, asociado a resistirme a envejecer.

Eres joven mientras tienes proyectos; y eres una joven promesa académica mientras tienes proyectos I+D. Ahora que no voy a tener ni a solicitar más proyectos I+D puede que me aplique al extraacadémico proyecto de escribir un libro sobre el conjunto temático que me ha ocupado en los últimos quince años: salud mental, personalidad sana, madurez personal, felicidad. Puntualizo: que haya ocupado mi interés y estudio no significa que haya llegado a ser un especialista. Realmente, no soy especialista en nada, ni en felicidad ni en personalidad, palabras que riman, ambas, con generalidad. De serlo en algo, me sitúo en la contradictoria categoría de "especialista en generalidades", que, sin embargo, he tratado de no dejar en banalidades, antes bien, de precisarlas y justificarlas, de encontrarles anclaje empírico y así hacerlas fecundas para la teoría y la práctica, más allá de un ensayismo acaso brillante, pero ajeno a la realidad.

De ese proyecto de un libro futuro o futurible puedo anticipar tan sólo la línea directriz. Gráfico posible para representarlo podría ser un crucigrama no de letras, sino de tesis o hipótesis, crucigrama con doble entrada: de un lado, por ejemplo, en verticales, lo que sobre la vida feliz la psicología ha investigado y encontrado en los últimos 50 ó 60 años; y en otra entrada, horizontal, lo que sobre ella nos han hecho saber los pocos o muchos sabios que en el mundo han sido, aquéllos, desde los griegos hasta hoy, de quienes se conservan textos esclarecedores. A esos "sabios" se les suele mirar como filósofos, pero entre ellos ha habido y hay asimismo moralistas, poetas y novelistas, escritores de relatos, dramaturgos, directores de cine y, no en último lugar, toda clase de artistas.

En ese libro me esforzaré por dar respuesta fundada a una pregunta con la que les provoqué a los alumnos de primer curso: ¿quién ha conocido mejor la condición humana? O en otro giro: ¿dónde la aprendemos antes y mejor? Se lo concreto en nombres que les sean familiares, como Shakespeare y Freud, por si no les suenan otros nombres, como Borges,

Proust o Pavlov. Pero la pregunta, ceñida a un tema psicológico cualquiera, sea el amor, o eros, podría enunciarse no sólo con Proust y Freud, sino con una larga nómina: de Platón a García Márquez y, en el intermedio, toda clase de teóricos o analistas del amor e incluso toda laya de erotómanos que en la historia han sido, el propio Giácomo Casanova, que en sus *Memorias* escribió la obra acaso más extensa jamás escrita sobre el tema. En el otro lado, en el de los investigadores, habría que poner a estudiosos como Harlow, Bowlby o Sternberg; y preguntar quién de ellos, en una u otra lista, ha conocido mejor el amor, o en quién lo podemos aprender: ¿en Sternberg o en Casanova? La pregunta se agudiza al considerar que todos ellos, narradores, teorizadores o investigadores, han pertenecido a la misma especie, la del “homo sapiens”, y que, además, seguramente, todos ellos han experimentado, de una forma u otra, los complejos sentimientos que englobamos bajo las palabras del amor.

Apenas hace falta decir que la pregunta es capciosa, perversa, saducea; y tampoco es preciso añadir que la respuesta no puede consistir en asegurar que éste o aquel otro ha conocido mejor y es maestro más fiable. En realidad, cada cual, mejor dicho, cada tradición de conocimiento, la científica y la otra, ha conocido de modo diferente.

Esa capciosa pregunta permite, sin embargo, evocar una problemática de largo alcance y consecuencias para nosotros, como profesores y como psicólogos. He ahí algunas de ellas:

1- Hay alumnos que acuden a las Facultades de Psicología, cuando sus intereses reales están en otra parte, en las de Humanidades. Lo que ellos buscan y necesitan es leer a Homero, a Sófocles, a Shakespeare, a Tolstoi, no estudiar a Skinner, Eysenck, Seligman, Damasio. Y en esas lecturas literarias y humanísticas pueden hallar satisfacción para sus expectativas, tanto más cuando filósofos y estudiosos de arte y de literatura se consideran a sí mismos –y lo son sin duda- estudiosos de la vida humana en su complejidad tanto real como potencial.

2- Al lado de la terapia y el consejo por la palabra hablada, tan frecuente en la intervención del psicólogo clínico, hay asimismo “curación” o ayuda por la palabra escrita: mediante la lectura, dígase “biblioterapia”, si se quiere. Fernando Pessoa aseguró que “la poesía es capaz de curar todos los males”. Sea o no capaz de ello, a una persona no ya en tratamiento, sino en crisis existencial, ¿qué aconsejarle que lea?, ¿poesía o libros de autoayuda? ¿Le exhortaremos a leer a Beck, a Ellis, a Marks. para encontrar allí información pertinente, suficiente, y así enterarse de los mecanismos subyacentes a la depresión, a la ansiedad, o a las ideas irracionales? ¿O, más bien, leer a Pessoa, a Cernuda, a Rilke, y a Coetzee? ¿O le aconsejaremos la filmografía completa de los hermanos Marx y la de Woody Allen? Y ¿podremos permitirle que lea a Paolo Coelho? Algunas lecturas de supuesta autoayuda pueden resultar mortales.

3- La cuestión tiene, en fin, repercusiones también para la investigación: una psicología no será completa hasta que no haya asumido a fondo a Kafka y a Hesse, a Goethe y a Nietzsche, al *Eyes wide Shut*, de Kubrick, a *Belle de Jour*, de Buñuel, y a *Tamaño natural* del erotómano García Berlanga.

Tampoco habrá investigación psicológica completa hasta que no se aborde la cuestión más antigua y radical sobre el “buen vivir”, en su doble valencia y contenido hasta el día de hoy: de un lado, la vida moralmente buena; de otro, la buena y feliz vida. La cuestión del nexo entre esos dos valores está en el *Filebo* platónico, en la *Ética* de Aristóteles, en la Biblia hebrea, en particular en el libro de Job. La tradición occidental dominante, sea eudemonista, epicúrea o estoica, ha entendido que ambas maneras de buen vivir caminan juntas. Pero hay otro tipo de pensamiento – trágico- que las ve desparejadas sin remedio, o con la única sutura del postulado de una vida eterna, según lo “arregla” Kant en la *Crítica de la razón práctica*. Actualmente, cuando asistimos al “crepúsculo del deber” (Lipovetski), a una falla en el concepto tradicional de vida moralmente buena, se ha abierto, anchísima, la brecha entre los dos temas tanto tiempo asociados; se han impuesto, en consecuencia, el hedonismo y una vida indolora a toda costa.

Pero entonces ¿qué relación queda entre vida moral y buena vida? Un terrorista ¿puede vivir dichoso? ¿Y un asesino en serie? ¿Y un maltratador, un violador, un defraudador fiscal, un concejal corrupto? Probablemente algunos concejales corruptos viven tan felices y hasta comen perdicés.

Y la llamada “salud mental” ¿contiene algo de salud moral? Y los elementos de salud moral que pueda contener, ¿guardan alguna relación con el bienestar personal, la calidad y la satisfacción en la vida, la vida feliz, en suma?

Así, pues, ante la pregunta sobre lo que pienso hacer cuando deje de dar clases, y dejando al albur de la vida otros ocios y tareas sin diseño previo, como proyecto confesable y digno declaro el de aplicarme a la tarea de intentar abocetar algunas respuestas para las cuestiones dichas o, al menos, circunscribir mejor sus límites exactos; y hacer eso en un cruce o crucigrama entre psicología y otros modos de conocimiento. No es un “lapsus” haber dicho “conocimiento”. Lo sostengo: detrás de la filosofía, de la poesía, de la novela, del arte, hay conocimiento: de naturaleza diferente al científico, pero lo hay. A ese crucigrama pienso consagrarme sin prisa, como quien se aplica a cuadrar un crucigrama gigante de los habitualmente propuestos por los dominicales a comienzos de julio para irlo resolviendo a lo largo de todo el verano; o bien, para actualizar el pasatiempo, un sudoku de dimensiones gigantescas, de 45 X 45 ó de 99 x 99.

Aún más abstracto que el sudoku: sabios y monjes asiáticos utilizan su lentísimo tiempo en construir el mosaico de un multicolor mandala. Formulado, pues, en términos más venerables que los de los actuales pasatiempos, digo que deseo consagrarme sin prisa a la labor de dilucidar cuestiones como las citadas, a semejanza de quien se aplica a dibujar un mandala que requiere muchos años: que te consume media vida.

Uno es joven mientras mantiene proyectos. Quizá por eso dictaminó Picasso que cuando se es joven, se es joven siempre. En materia de esa juventud, de cuán joven se es o se siente uno, tienes por delante –o más bien crees tener- tanta vida como la que requieren tus proyectos. Así que mi propósito es ir realizando ese mandala despacio, muy despacio, tan lento como posible sea: proyecto, por tanto, para unos cuantos años, pongamos los próximos diez

años que he pensado ponerme o proponerme como plazo. Mientras tanto, puedo avanzar fragmentos, como éstos de ahora, donde tras bosquejar la problemática, paso a declarar algunos preliminares de léxico.

Para denominar el contenido del crucigrama o mandala, y entre otras denominaciones alternativas –vida feliz, satisfacción vital, calidad de vida, bienestar- ahora vigentes, me inclino por la expresión “buen vivir”. Ésta me parece a día de hoy, en castellano, la mejor expresión para ese plexo temático, donde se reúne una red de filamentos, líneas, temas, como felicidad, gozo, alegría, quizá optimismo o esperanza, pero también salud mental, personalidad sana, madurez.

“Buen vivir” me parece la mejor traducción del griego “eudaimonía” -buen “daimon”, es decir, buen ángel, buen duende, buena suerte-, que en Aristóteles incluye las dos acepciones de: (a) buena vida, positivo estado de ánimo; y (b) vida buena, conforme a ética. También me parece la mejor traducción de “well-being”, término favorito de la investigación de lengua inglesa en ese campo. Traducir “well-being” por “bien-estar” se deja la mitad o más de la sustancia que “to be” tiene en inglés. El castellano diferencia entre “ser” y “estar”, cuando el inglés –y el francés, el alemán, el italiano- no distingue. Por consiguiente, “well-being” o “bien-être”, además de “bienestar”, incluyen o connotan un “buen-ser” o “bien ser”. Y todavía en otro giro, si se atiende al más celebre monólogo de Hamlet, al “to be or not to be”, a sus fantasmas de suicidio, a lo que en esa escena se halla en juego, a vivir o no vivir, la mejor y más densa traducción de “well-being” resulta ser “buen vivir”. Curiosamente, por otra parte, la voz inglesa “happiness”, que suele considerarse equivalente a “felicidad”, en el uso de los estudiosos que hoy la investigan, parece corresponder más bien a la acepción trivial de “bienestar”: secuencia de estados de ánimo agradable.

La digresión léxica sobre “eudaimonía”, “happiness”, “well-being”, “buen vivir”, constituye ya un primer “carrefour” –cruce, encrucijada- o casilla de crucigrama, donde se cruzan la ciencia y otros discursos de conocimiento. La ciencia misma, aparte de consistir en método, en actividad, en investigación, en instrumental, se despliega en un discurso: es, dijo Condillac, un lenguaje bien hecho. Sin lenguaje bien hecho, sin sintaxis bien articulada, no hay ciencia. El análisis conceptual, en ciencia, comienza por el lenguaje: por conceptos bien elaborados, apropiadamente formulados, que puedan organizarse en leyes y en teorías.

Suele asumirse que las matemáticas son el lenguaje de la ciencia. Pero los informes científicos, aparte de contener lenguaje matemático, se escriben también en alguna lengua: en inglés, en castellano o en chino. El problema crucial entonces consiste en el modo en que el lenguaje científico, variedad de lenguaje compartido, y no idioma aparte, adquiere su rigor de “bien hecho”, frente al contorno por lo general borroso (“fuzzy concepts”) del léxico ordinario.

Las palabras del científico y del experto social no son inocentes o neutrales. No es inocente el modo de llamar a las personas que vienen con sufrimiento al psicólogo clínico. Bien está no hablar de “enfermedad mental”, pues no son enfermos, pero sí, no pocas veces, son sufrientes o dolientes, “padecientes”. Así, pues, ¿por qué no decir “pacientes”? El sufrimiento moral justifica que se hable de “pacientes” hasta que se encuentre otra palabra preferible. ¿Se

adelanta algo con llamarles “clientes”? ¿Se “desmedicaliza” el acto psicológico con eso? ¿No será al precio de “comercializarlo”? Analogía por analogía, la de acudir como “paciente” al médico parece preferible a la de comprar como “cliente” en un centro comercial. Lo mismo vale para “usuario”, que evoca a quien utiliza un transporte público. Es verdad, carecemos de una palabra plenamente satisfactoria, y no mercantil, para ese acto profesional. Pero tal carencia no es sólo léxica, sino, acaso y al propio tiempo, conceptual.

Para el científico es de la mayor importancia tener claro de qué se está hablando. ¿Por qué se dice “amor” cuando tal vez solamente se desea decir “sexo”? ¿Por qué decir “felicidad” cuando quizá sólo quiere decirse “placer”, “no malestar” o “no dolor”?

El investigador social tiene permiso, a veces necesidad, de forjar léxico nuevo, no existente en el lenguaje común. En psicología, actualmente, en la forja de ese léxico, un procedimiento bien cómodo y frecuente está siendo tomarlo del inglés. No han sido pocos los términos castellanizados sin problema: “estrés” por “stress”, ya del todo aceptado; “resiliencia” por “resiliency”, en curso de aceptarse. Algunos otros ni siquiera se traducen: “hardiness”, “priming”, “burn-out”, “mobbing”, “bullying”, “coaching”. En el pasado, los préstamos más socorridos, al igual que en otras ciencias, procedían del griego. Algunos de ellos (“dislexia”, “euforia” y “disforia”, “agorafobia” y “acrofobia”) han pasado pronto al habla común; otros (por ejemplo, “anhedonia”, “alexitimia” o trastorno “dismórfico”) permanecen todavía a resguardo del uso vulgar y cotidiano. Para otorgar nombres a resguardo de connotaciones de léxico ordinario que los desnaturalicen, para algunos de los 16 factores de su sistema de personalidad optó Cattell por extraerlos de raíces griegas: así, “premsia”, “trectia”, “parmia”.

En la vía preconizada y adoptada por Cattell, a partir de “eudemonía” (ya se ha dicho: buen demonio interior, buena fortuna y, a la postre, felicidad), me permití proponer “eudemon” (y crear la página [www.eudemon.net](http://www.eudemon.net)) como alternativa léxica frente a los términos usuales en castellano –“bienestar”, “satisfacción en la vida”-, que dejan mucho que desear. Todavía el inglés “well-being” tiene un pase; pero eso no se deja traducir por “bien-estar”, sino por “bien ser”, “bien vivir” o buen vivir. Para sustraerlo al desgaste del habla común, ¿por qué no decir “eudemon”?

Con esa idea, aunque con ingenuidad impropia ya de mis años, en la última solicitud de un proyecto I+D, escribí que me proponía investigar la galaxia conceptual “eudemon”, detallando a continuación el espacio conceptual y teórico de la misma. ¡En buena hora tuve la ocurrencia! La solicitud me fue denegada por la Administración competente. Entre otras “razones” igualmente profundas, se me dijo que ya había suficientes conceptos en ese campo para añadir todavía algún otro más. Mi convicción al leer con temblor el inapelable informe denegatorio fue que el experto evaluador del proyecto, o no lo leyó bien, o entendió poco de lo que allí se decía y argüía. Un par de años después, mirando ahora hacia atrás sin ira, no descarto una tercera hipótesis: quizá sí lo leyó y lo entendió, pero el proyecto no valía tanto como para ser subvencionado. En todo caso, “eudemon” no ha tenido efectos mágicos en los despachos que administran la ciencia. El griego ya no vende. Tal vez hubiera sido preferible

acogerse al inglés una vez más: haber escrito “well-being” y haberlo tomado por supuestamente intraducible, al igual que “bullying” o “coaching”.

En consecuencia, he renunciado a hablar de “eudemon” y me acojo al castizo castellano “buen vivir”, con toda la semántica compleja que conlleva: en una complejidad precisamente que me interesa esclarecer, estudiar y comprender desde una aproximación concordataria o complementarista, donde la investigación de una ciencia del comportamiento se corresponde, en convergencia o divergencia, con una tradición de muchos siglos de sabiduría que se ha plasmado en soportes textuales y materiales muy variados. Queda por precisar cuál es el bastidor teórico de psicología en el que se enmarca esa aproximación al buen vivir.

Bajo cualquiera de los posibles nombres, como modelo “eudemon”, de “buen vivir”, o de “well-being”, la propuesta de su estudio cobra significado y fundamento en el seno y diseño de una psicología de la persona(lidad), concebida y desarrollada, a su vez, como psicología de la acción. En qué consiste ésta puede referirse brevemente mediante algunas acotaciones léxico-conceptuales, atentas todavía al canon de ciencia como “lenguaje bien hecho”:

1-Seguimos diciendo “psicología” para una ciencia que no es de la “psique”, del alma o de la mente, sino de la conducta, de la actividad externa o interna. ¿Por qué no decir “praxiología”, a partir de “praxis” (práctica, acción), y no ya de “psique”? En esa perspectiva, al psicólogo le interesa sobre todo la experiencia de buen vivir que dimana de la acción, en particular, de la acción de afrontamiento logrado frente a la adversidad.

2-Ha quedado acuñada la expresión “determinismo recíproco”, de Bandura, plasmada en el gráfico de un triángulo equilátero, que, además de abstracto, intemporal, estático, resulta engañoso en su geometría: como si la reciprocidad equivaliera a equipotencialidad de sus instancias. ¿Por qué no proponer un determinismo secuencial –en la sucesión del tiempo- y asimétrico, donde las tres instancias, determinantes y determinadas, tienen cada cual su peso, no igual, sino distinto, según los momentos? El estudio del buen vivir ha de proceder en el marco de un principio heurístico donde personalidad, situaciones y acciones influyen y se determinan de manera recíproca, aunque con peso diferente, en el decurso del tiempo y, a la postre, del curso de la existencia.

3-Se preconiza hoy una “psicología positiva” para poner en valor los aspectos positivos de la vida y del comportamiento, el fomento del bienestar, la realización personal, la prevención de los trastornos. Se la contrapone –y en buena hora- a un enfoque sólo negativo, de descripción y tratamiento de las alteraciones psicopatológicas. Sin embargo, en la vida y la conducta no siempre todo va bien y ni siquiera todo acaba bien: no hay “happy end”; y esto, por tanto, no da para una psicología de comedia. ¿Por qué no hablar, entonces, de una “psicología dramática”, que atienda a la existencia humana como drama, con sus gozos y sus sombras, un drama que comporta siempre acción? Me parece orientador, fecundo, todo un reto para la psicología, un párrafo de Primo Levi, en *Si esto es un hombre*, al realizar crónica de los horrores de un campo de exterminio: “La facultad humana de excavar un refugio, de segregar una corteza, de erigir en torno una tenue barrera defensiva, incluso en circunstancias, se diría,

de completa desesperanza, es absolutamente sorprendente y merecedora de estudio en profundidad“.

Una psicología de la acción, del drama humano, una praxiología que otorgue todo su relieve tanto al buen vivir, como a la adversidad, las carencias, los sufrimientos, y al modo de afrontar todo ello: eso mismo que me propuse estudiar en los pasados años y que deseo ahora contemplar en un enfoque conjunto de psicología y otras tradiciones, es lo que también he tratado de transmitir a los alumnos. Si he de resumir en qué ha consistido mi docencia o, más bien, mi meta indeclinable como docente, diré que he procurado que ellos se lleven de mis clases media docena de ideas sólidas y críticas de esa praxiología dramática, ideas que les sirvan durante los próximos años de su vida y de su ejercicio profesional. Y, dentro de ellas, la que he tratado de inculcar y difundir con la mayor energía es que la psicología cumpla las demandas de esa “rara ciencia de mirar con piedad a los seres humanos“, según expresión de Félix Grande, que inevitablemente recuerda una conocida máxima de Epicuro, que acostumbro a citar a tiempo y a destiempo: “Vana es la ciencia, la sabiduría, que no alivia algún dolor humano”. Por otra parte, ese mismo estudio y conocimiento que, en una orientación, contribuye a aliviar el sufrimiento, en mirada no menos necesaria contempla la vertiente soleada de la vida; es estudio y conocimiento del buen vivir. Ahora bien, una y otra mirada, y la correspondiente sabiduría o ciencia, no han nacido hace medio siglo, ni sólo gracias a la psicología. Cuentan, al menos, con 2500 años: Platón, Aristóteles y el propio Epicuro –eso por no salir de los maestros griegos- se aplicaron a ello; y los análisis todos de los “sabios” o sabedores, ellas y ellos, que en la historia han existido se entrecruzan, como en crucigrama o en punto de cruz, con las investigaciones de ciencia, ésas sí recientes, sobre bienestar personal o social y sobre emociones y afectos placenteros, positivos.

Aquí he de concluir, pues no dispongo, por ahora, de más piezas que anticipar de ese proyecto mestizo, donde se cruzan el ensayo, la revisión crítica y la investigación: proyecto o mandala en el que voy a enfrascarme –sólo a tiempo parcial, pues para algo a uno le jubilan- y con el que pretendo convivir algunos años. Con él trataré de engañar, entretanto, a la innombrable, como el caballero de *El último sello*, de Bergman, o, más bien, de engañarme a mi mismo, en la esperanza de que la vida y el azar serán tan benévolos conmigo como para no dejar truncados los proyectos: tan benévolos como tantos compañeros y amigos lo estáis siendo al haber querido rodear con afecto y con júbilo la circunstancia administrativa de mi jubilación.

*Presentado, en versión primera, oral, el 29 de junio, en un acto amablemente organizado por el Departamento, y reescrito, reelaborado en la presente versión, en agradecimiento a mis compañeros de Área y de Facultad, a mis amigas y amigos todos, en Málaga a 30 de septiembre de 2007, fecha de mi jubilación académica.*

*Alfredo Fierro*