

Prólogo

A lo largo de los años muchas personas han meditado sobre las cuestiones fundamentales de la existencia humana. Este libro es una especie de viaje al valle de las grandes preguntas. Nos encontraremos con pensadores excepcionales y sabios de todos los credos religiosos, países y épocas, que nos echarán una mano con sus ideas.

En nuestro viaje conoceremos a Platón y Saint-Exupéry, Wittgenstein y Lewis Carroll, Freud y Descartes, Keats y Chuang Tse, Rabindranath Tagore y Thich Nhat Hanh, Nietzsche y el rey Salomón, A. A. Milne y Tolstói, para citar unos cuantos.

Haremos un examen del sentido de la vida, indagaremos por qué las cifras son tan importantes para la gente y descubriremos cuánta tierra necesitaba el conde Tostói. Nietzsche nos guiará en el experimento de las mil máscaras. Winny de Puh nos revelará el momento más feliz de su vida. Preguntaremos a las mujeres qué las hace felices y averiguaremos por qué sus respuestas sorprenden tanto a los hombres. Descubriremos la relación que hay entre «curso» y «acortar», y lo que Mark Twain pensaba de la ira. Epicuro nos presentará su receta para la felicidad. El zorro enseñará al principito cosas importantes sobre el amor y la amistad.

Este pequeño libro que tienes en tus manos está pensado para cambiar tu visión sobre casi cualquier cosa de la vida, sobre todo tu idea de la felicidad. Sin embargo, como ya te habrás imaginado, no hay viajes gratuitos. Los lectores que deseen sacar el máximo jugo a este libro tendrán que ser activos: desarrollar partes del texto, corregir los errores que encuentren y revalidar las ideas que les gusten.

Por importante y serio que sea el viaje a la tierra de lo que de verdad importa, también puede ser, a la vez, ameno. Como en mi vida he descubierto que «serio» no es precisamente lo contrario de «divertido», he hecho un serio esfuerzo para presentarte un libro ameno y divertido que trata en extensión y profundidad lo que de verdad importa.

1

El viaje a la felicidad

Según Aristóteles, «la felicidad es el propósito de la vida y lo que le da sentido, la meta del ser humano». Pero cada persona tiene su propia idea de la felicidad. A algunas les gusta con locura hacer puentismo y otras se lo pasan en grande quedándose en casa. Algunas son felices escuchando un concierto de música clásica y a otras les sabe a gloria oír las voces de niños jugando en el parque. A algunas les fascina resolver una ecuación matemática complicada y otras el mejor recuerdo que guardan de la niñez es una clase de matemáticas cancelada. Las novelas de Dostoyevski nos presentan personajes de lo más variopinto en este sentido: unos son felices sabiendo que existen, otros se regodean en sus propias desgracias y otros incluso disfrutan atormentando al prójimo.

Cada cual es feliz a su manera, pero ¿es una forma de serlo la correcta y la otra la incorrecta?

Todos queremos ser felices, pero ¿es posible serlo?

*El plan de la «Creación» no incluye el propósito
de que el hombre sea «feliz».*

SIGMUND FREUD

No hay que confundir la felicidad con momentos o periodos de felicidad. Podemos ser felices durante dos horas, dos días e incluso

un año entero, pero eso es todo. Es lo máximo que dura la felicidad. A propósito, Woody Allen discrepa en este punto. Cree que los ratos de felicidad son mucho más cortos y que si cualquier persona es feliz más de dos días seguidos es sólo porque alguien le oculta algo.

En este capítulo descubriremos por qué según Nabokov el sendero de la felicidad es tan angosto que sólo cabe una persona. Acompañaremos a Heinrich Heine mientras planea el día más feliz de su vida. Conoceremos los momentos cumbre en la vida de hombres y mujeres y veremos por qué son tan distintos unos de otros. Descubriremos lo que Winny de Puh piensa sobre la deliciosa miel.

Pero antes de emprender nuestro viaje a la felicidad, me gustaría darte un pequeño consejo:

*La felicidad es como una mariposa, cuanto más
la persigas más te eludirá. Pero si aquietas la mente,
se posará suavemente en ti.*

NATHANIEL HAWTHORNE

Sobre estadísticas y libros de cocina

Si a los estudiantes universitarios les preguntaran en una encuesta cuál es la asignatura más aburrida, seguramente la estadística ganaría la Copa del Tedio. Un alumno me dijo en una ocasión que no entendía por qué eran necesarios los anestesistas habiendo tantos libros de estadísticas. Me sugirió que si a los pacientes, antes de entrar en el quirófano, les hicieran leer dos o tres páginas abiertas al azar de un libro de texto escogido para la ocasión, al cabo de un momento se quedarían insensibilizados, listos para ser operados a corazón abierto.

Cuando se lo sugerí a algunos de mis amigos médicos, al principio les encantó la idea de anestesiarse a sus pacientes sin inyecciones

ni procedimientos invasivos, pero cuando les mostré algunos de los libros en cuestión se llevaron una decepción y me dijeron bostezando que, si aplicaban esta técnica, «posiblemente sus pacientes no volverían a despertarse nunca más tras la operación».

Para aliviar el sufrimiento de los universitarios que asisten a clases de estadística y hacerles ver que esta asignatura puede ser amena e incluso interesante, suelo pedirles que hagan encuestas sobre diversos temas curiosos. Una vez les sugerí que averiguaran cuáles eran los libros más vendidos. Después de visitar varias librerías, los jóvenes encuestadores me entregaron el siguiente resultado...

(¡Espera! Intenta adivinar la respuesta antes de seguir leyendo. Es la mar de fácil.)

Presta atención. Redoble de tambores.

Y el ganador es: ¡los libros de cocina!

Te lo imaginabas, ¿verdad? Se publican libros de cocina de toda índole: de chefs en cueros o en trajes chics. De grandes chefs dando pequeños consejos y de pequeños chefs dando grandes consejos.

Hablando de consejos, aquí tienes el mío: «Si sales con una mujer que tiene una impresionante colección de libros de cocina, no te olvides de reservar una mesa en tu restaurante favorito». Pero no es mi intención hablar de libros de cocina. Ni siquiera deseo escribir uno porque lo único que sé hacer es poner agua a hervir. De lo que sí hablaré es de los libros que quedaron en segundo lugar en la encuesta: los libros para ser feliz.

Cómo ser feliz para siempre en sólo tres minutos

Si no has leído *El Secreto*, para que no pierdas el tiempo aquí tienes el gran secreto:

Piensa que ya eres lo que deseas ser.

Eso es todo.

Hace varios años, mi mujer leyó el libro *Happiness the Feng Shui Way* y concluyó que era yo quien creaba una corriente de energía negativa en nuestro hogar, y que encima ni siquiera me había preocupado de que los muebles combinaran. Me pasé una semana entera señalándole los errores del libro y demostrándole que yo no creaba ninguna clase de energía en nuestra casa y menos todavía una negativa. Al final, renovamos los muebles de la sala de estar.

¿Qué piensas de esos libros? (Casi siempre, cuando alguien te pregunta «qué-piensas-de», te responde dando su opinión.) Así que te diré qué pienso yo de ellos.

Decidí no leer ninguno de esos libros para ser objetivo. Después de todo, en cuanto lees un libro puedes tomarte lo que dice como algo personal, lo cual puede condicionarte. En su lugar, decidí hojear unos cuantos.

Siendo fiel a mi palabra, saqué al poco tiempo la siguiente conclusión: en la mayoría de casos no eres más feliz después de leer un libro para serlo (si bien algunos se convierten para sus autores en libros de cómo hacerse rico en menos que canta un gallo). Las cuatro mayores razones en las que me baso son las siguientes:

1. La prueba empírica de que los libros para ser feliz no sirven de nada.

Si se cumpliera una milésima parte de lo que nos prometen, el mundo sería un mar de dicha. Y todos sabemos que no lo es. Mmmm...

2. «Saber cómo» no es útil en el caso de la felicidad.

El conocimiento es esencial para resolver una ecuación diferencial, preparar una tarta de trufa a la Robuchon o enviar un cohe-te al espacio. Pero en el caso de la búsqueda de la felicidad apenas sirve de nada. Deja que te lo explique. Al hojear uno de esos libros, me encontré con un consejo de lo más sabio: «Levántate

cada mañana con una gran sonrisa en los labios y un humor excelente». ¡Cómo me alegraba que los autores decidieran compartir este descubrimiento conmigo! Antes de toparme con tan estupenda idea, creía que debía levantarme cada mañana con el riñón izquierdo doliéndome horrores y el ánimo por los suelos. Ahora sé que estaba muy equivocado.

Esta clase de consejos producen el mismo efecto que el «¡Que tenga un buen día!» del tendero de tu barrio. Por supuesto, eso no quiere decir que vayas a tenerlo. Saber qué es lo que debemos hacer no ayuda demasiado en el caso de la felicidad. Los fumadores saben que deben dejar de fumar, pero, por más que lo sepan, su adicción a la nicotina es más fuerte. Este tipo de libros son muy populares porque los lectores se identifican con la meta: «Sí, es cierto. Tiene toda la razón del mundo. Debería despertarme cada mañana con una sonrisa de oreja a oreja y hacer una buena acción una vez al día por lo menos». Pero, curiosamente, esta clase de libros hacen que nos preguntemos: «Pero ¿cómo puedo lograrlo?» Ésta es la pregunta del millón.

*No existe ninguna clase de viaje organizado a la felicidad.
Dudo de que en el angosto camino que lleva a ella quepa
más de una persona.*

Inspirado en VLADIMIR NABOKOV

Por supuesto, Nabokov tiene razón. Es absurdo suponer que existe un viaje organizado que nos conduzca a la felicidad. Después de todo, cada cual es distinto y ni siquiera un viaje organizado a Italia podría satisfacer los deseos de todos los participantes. Algunos querrán ver la Capilla Sixtina y saborear una variedad de platos de pasta y de vino tinto, y otros conocer a norteamericanos en Roma. Estos viajes organizados no pueden por desgracia contentar a todo el mundo, pero tal vez haya algunas leyes de navegación que nos

ayuden a encontrar el camino que tendremos que hacer solos. Es decir, ¿existen algunas verdades que podamos aprender y que nos sirvan a todos?

Aquí tienes un buen ejercicio. Intenta responder la siguiente pregunta: si todo fuera posible, ¿cómo sería el día más feliz de tu vida?

Como esta pregunta no es fácil, tómate unos minutos antes de responderla.

Mientras te la piensas, te diré qué es lo que el poeta Heinrich Heine opina al respecto:

El día más feliz de mi vida

Ensayo breve de Heinrich Heine

(traducción libre)

El día más feliz de mi vida empezaría despertándome en una exquisita cabaña de madera en los Alpes suizos. Me levantaría de la cama sin prisas, me estiraría, me rascaría, bostezaría e iría a desayunar. Alargando la nariz, seguiría el delicioso aroma hasta encontrar una barra de pan recién hecha sobre la mesa y la untaría con una buena cantidad de mantequilla sin sal. Saborearía con calma el pan crujiente y tomaría un largo sorbo de café italiano recién preparado que mis sirvientes me habrían traído.

Después, acercándome a la ventana, disfrutaría contemplando el pequeño lago turquesa cabrilleando en el valle. Y seguiría con la mirada el sendero que conduce a mi cabaña, gozando de las montañas con las cumbres nevadas reflejándose en el agua.

Sí, esto es la felicidad, pero ¿qué es lo que un poeta y pensador como yo necesitaría para que fuera absoluta? Pues si Dios quisiera hacerme feliz de verdad, lo que yo necesitaría para que fuera el mejor día de mi vida sería ver,

entre la cabaña y el lago, un árbol con mis enemigos colgando de cada una de sus ramas. ¡Sí! La cabaña, las vistas del lago, la barra de pan recién hecha untada de deliciosa mantequilla y los que me odian pendiendo del árbol. ¡Sería el colmo de la felicidad!*

Dios me perdonará, es su oficio.

HEINRICH HEINE

Estoy de acuerdo con Heine menos en lo del árbol con gente ahorcada. Yo no quiero ver a nadie colgando de ningún sitio, y menos aún de un árbol. La idea no me hace feliz en absoluto. Pero en una de mis conferencias, a una persona del público le encantó. A decir verdad, dijo que en un país tan pequeño como Israel no había bastantes árboles para colgar a toda la gente que le gustaría ver pendiendo de ellos. ¡Quién se atreve a decir a este tipo que se levante cada día con una sonrisa!

Como ya he señalado, cada persona es diferente y cada uno tenemos distintos sueños y deseos. En una ocasión dirigí un taller sobre «pensamiento positivo» para los empleados de una gran compañía de alta tecnología y descubrí dos hechos interesantes: 1) la gente no sabe lo que quiere..., algunos de los participantes tardaron quince minutos en empezar a escribirlo; 2) la brecha entre el sexo débil y el sexo menos débil es tan grande que ningún hombre pasaría el día más feliz de su vida con su mujer.

* Relato basado en la famosa frase de Heine: «Lo único que quiero es tener bastante para vivir, una modesta cabaña en el campo y un árbol en el jardín con siete de mis enemigos colgando de él».

No hay camino a la felicidad, la felicidad es el camino.

BUDA

3. No sabemos lo que nos hará felices.

Mientras hojeaba estos libros para ser feliz, me topé con uno excelente: *Tropezar con la felicidad*, de Daniel Gilbert. El autor, en lugar de pretender guiarnos en la búsqueda de la felicidad, nos explica, basándose en un montón de estudios psicológicos actualizados, por qué no sabemos qué es lo que nos hace felices (ni siquiera el último modelo de televisor tridimensional de plasma, un coche de alta gama o una cocina nueva). Si no sabes adónde te diriges, afirma Gilbert, ¿cómo vas a llegar a tu destino? ¿Y si te equivocas de camino?

No siempre consigues lo que quieres.

SIR MICHAEL PHILIP (MICK) JAGGER

Yo creo que el problema no es éste, sino que no siempre sabemos lo que queremos.

DANIEL GILBERT

Sólo hay dos desgracias en la vida: una es no conseguir lo que se desea y la otra es conseguirlo.

OSCAR WILDE

Lo que está claro es que no encontrarás el secreto de la felicidad en esta clase de libros y, por desgracia, en ningún otro. Como ya he dicho en el prólogo, el librito que tienes en las manos no pretende revelártelo, sino cambiar tu punto de vista sobre prácti-

camente cualquier aspecto de tu vida, en especial tu idea de la felicidad.

*No se puede enseñar nada a un hombre, sólo se le puede
ayudar a descubrirlo en su interior.*

GALILEO GALILEI

Tres principios filosóficos

Se han escrito un montón de libros sobre Winnie de Puh y sus encantadores amigos, como *El Tao de Pooh*, *The Te of Piglet* y *Winnie de Puh y los filósofos* (y por lo visto Puh es al menos tan listo como Sócrates, Aristóteles, Descartes, Heidegger, Sartre, Mill, Wittgenstein y Kant juntos). Hemos leído todo cuanto se ha publicado sobre la piedra de los «puhlósofos» y visto a Puh haciendo ejercicio (por su barriga salta a la vista que no va al gimnasio). Se han escrito libros sobre Puh y el empirismo británico, Puh y el pragmatismo americano, Puh y los grandes magos, Puh y la gestión de empresas, el perplejo Puh y Puh en el posmodernismo, y también libros de cocina como *Cooking with Pooh: Yummy Tummy Cookie Treats*. Hasta existen artículos científicos sobre los trastornos psicológicos de Puh y sus compañeros; lo único que falta por publicar es la hipótesis de Puh sobre quién mató a Kennedy.

Me parece que A. A. Milne se habría quedado muy sorprendido al enterarse de lo lejos que ha llegado su Puh. Pero yo creo que las diversas interpretaciones que se han publicado están reñidas con el espíritu de Puh. *Winnie de Puh* y *El rincón de Puh* de Milne, escritos respectivamente en 1924 y 1928, son simplemente libros infantiles, por más profundos y encantadores que nos parezcan.

Ante todo, quiero disculparme con Milne y Puh, y decir que estudiaré sus libros, sobre todo al osito protagonista. He elegido al Puh barrigón para que nos guíe en esta etapa porque tiene una brújula

interior que siempre señala la región del camino codiciado. Pero hay que tener en cuenta que saber cómo hacer algo y hacerlo son dos cosas muy distintas. Muchos de los que por fin encontraron el camino descubrieron al cabo de poco que seguirlo es mucho más difícil aún.

*Un libro es un espejo: si un asno se mira en él,
no puede ver reflejado un apóstol.*

GEORG CHRISTOPH LICHTENBERG

Primer principio

ESTÁ BIEN NO HACER NADA MIENTRAS COMES ALGUNA
COSILLA

Todos conocemos la sensación. Nos despertamos por la mañana y lo primero que nos viene a la cabeza es: «¡Ojalá pudiera seguir durmiendo dos horitas más, o cinco, o diez!»

*Cada día me despierto a las nueve de la mañana, cojo el
periódico y leo la página de las esquelas, y si mi nombre
no figura en ella, me levanto de la cama.*

BENJAMIN FRANKLIN

*Uno se puede despertar por la mañana sin que la mañana
haya despertado en él.*

DAVID AVIDAN

Cuando me despierto por la mañana sintiendo que la mañana no ha despertado en mí, llamo a mi secretaria de la universidad y le pido que cancele mi agenda del día porque la espalda me duele horrores (tengo que inventarme una mentirijilla; si llamara

para decir que no voy a trabajar porque la mañana no ha despertado en mí, mis colegas se quedarían con la mosca detrás de la oreja).

¿Qué haría Puh en esta clase de mañanas?

Puh y Porquete caminaron hacia casa juntos y pensativos en el atardecer dorado, y durante un buen rato guardaron silencio.

—Cuando te despiertas por la mañana, Puh —dijo Porquete—, ¿qué es lo primero que piensas?

—¿Qué hay para desayunar? —dijo Puh—. Y tú, ¿qué es lo primero que piensas?

—Pues yo lo primero que pienso es: ¿qué cosa emocionante pasará hoy? —dijo Porquete.

Puh asintió gravemente.

—Es lo mismo —dijo*.

Es penosísimo no hacer nada.

OSCAR WILDE

Estoy totalmente de acuerdo con el sabio Puh y el ocurrente Oscar. No hacer nada es de lo más difícil y una aventura maravillosa. Te lo explicaré mejor con una anécdota.

Un día me invitaron a dar una conferencia sobre la teoría de juegos en un congreso celebrado en una ciudad turística de la costa. Como la di el jueves, decidí quedarme el fin de semana en el hotel para reponer fuerzas. El viernes por la mañana, después de un copioso desayuno (a Puh le habría encantado) bajé a la piscina para

* El texto de la cita ha sido extraído de A. A. Milne, *Winnie de Puh*; seguido de *El rincón de Puh*, traducción de Isabel Gortázar y Juan Ramón Azaola, Valdemar, Madrid, 2000, pág. 169. (*N. de la T.*)

tomar el solecito sin hacer nada. Lo más curioso es que fracasé miserablemente.

Mi conciencia me dijo: «¿Haim? ¿Te parece bien estar tumbado al sol rascándote la barriga? ¿Por qué no coges al menos un libro? Lee un artículo sobre la topología diferencial o el conjunto de Mandelbrot. ¿Por qué no aprovechas el tiempo para leer por fin el *Ulises* de Joyce o algún otro clásico? ¿O para escribir otra tesis doctoral? ¡Ah, ya sé lo que puedes hacer! Ve a escuchar la *Octava sinfonía* de Mahler o un concierto para piano de Ravel. O aprovecha este rato para decidir qué quieres ser de mayor. ¿No te da vergüenza estar tirado a la bartola junto a la piscina cuando el sótano de tu casa está hecho un asco? Al menos haz ejercicio. ¡Nada un poco, hombre! Nadar es bueno para ti. Tienes que perder esos michelines...»

Mi conciencia siguió dándome la tabarra sin dejarme disfrutar un solo minuto de descanso. En realidad, lo que más nos cuesta no es no hacer nada —muchos pueden—, sino no hacer nada sin sentirnos culpables.

Cuando vi que seguía remordiéndome la conciencia, decidí hacer ejercicio y sudé la gota gorda un rato. Pero hoy día me enorgullece decir que puedo estar sin hacer nada una semana entera gozando de cada minuto. A lo mejor nuestros momentos más felices son las mañanas en las que al despertar nos quedamos en la cama un poco más, ganduleando, soñando despiertos bajo la cálida manta. Te aconsejo que lo pruebes en cuanto puedas.

Algunas personas no lo entienden e intentan convencerme con un extraño razonamiento: «Haim, no hacer nada es una estupidez. Estás perdiendo el tiempo».

El tiempo pasa de todos modos, les respondo siempre. Por más que intente aprovecharlo, siempre se va. ¡Es la naturaleza del tiempo!

¿Acaso has oído hablar de alguien que se lo pudiera guardar para más tarde? ¿Puede el hombre más diligente del mundo, que ha acabado siendo el más rico del planeta, ir a un banco suizo más adelan-

te en su vida, abrir su caja de seguridad y sacar los diez años que ha ahorrado?

Daría todo cuanto poseo a cambio de un poco más de tiempo.

Las famosas últimas palabras
de la reina ISABEL I DE INGLATERRA

El tiempo pasa continuamente, pero es un error, una estupidez e incluso un autoengaño decir que el tiempo pasa, porque no es así. El tiempo se queda, somos nosotros los que nos vamos.

Puh nunca va escopeteado y simplemente hace lo que quiere hacer. Curiosamente, aunque nunca se desvive por nada, sus sueños se acaban cumpliendo y vive muchas aventuras: descubre el Polo Norte, ayuda a Líyoo a encontrar el rabo, compone poemas y vuela montado en un globito o colgado de él.

Los chinos llaman a este principio *wu wei*. *Wu* significa «sin» y *wei* «esfuerzo»: la idea principal de este principio taoísta es que debemos saber cuándo actuar y cuándo dejar que las cosas ocurran sin más. E incluso cuando actuamos debemos hacerlo sin esfuerzo alguno, al igual que los árboles crecen y las olas fluyen. La mejor traducción que he encontrado de este principio ha sido «quietud creativa».

Hoy día la mayoría de nosotros estamos constantemente «haciendo» algo sin apenas dedicar un minuto a «ser» simplemente. Puh demuestra la esencialidad de «ser» y salta a la vista que se lo pasa en grande.

Naturalmente, no estoy abogando por una inacción absoluta, sino que me refiero a actuar con un equilibrio primordial: mientras trabajamos y creamos, que es nuestra esencia y la finalidad por la que hemos venido a este mundo, debemos encontrar tiempo para disfrutar de nuestro estado de presencia, de «estar» aquí y gozar de ello.

Y ahora, cambiando de tema, te presento cuatro versiones distintas de la fábula de la cigarra y la hormiga. Si te pica el gusanillo de la curiosidad y te mueres de ganas de conocer el segundo principio de Puh, puedes saltarte las páginas siguientes y leerlas cuando te apetezca.

1. La cigarra y la hormiga

Fábula con moraleja de Esopo, De la Fontaine y Krilov

La cigarra se pasa el verano y el otoño cantando, bailando y bebiendo con los amigos, mientras que la hormiga se mata a trabajar y almacena comida para el invierno.

Cuando llega el invierno, la cigarra, muerta de hambre, va a ver a la hormiga para pedirle un poco de comida. Pero la hormiga, además de no darle ni una miga, le echa un rapapolvo por su holgazanería.

La moraleja de la fábula, según la interpretación de varios hombres sabios, es la siguiente:

Esopo: ve a ver a la hormiga, gandul, observa su modo de proceder y aprende de ella.

De la Fontaine: si eres previsor, ya tienes la mitad del problema resuelto.

Krilov: piensa antes de actuar.

Dani Kerman*: si te gusta cantar y bailar, olvídate de las hormigas desalmadas y elige mejor a tus amigos.

2. La cigarra y la hormiga

Versión de Puh

La cigarra se pasa el verano y el otoño cantando, bailando y bebiendo con los amigos, mientras que la hor-

* Viñetista israelí.

miga se mata a trabajar y almacena comida para el invierno.

Cuando llega el invierno, la hormiga se aburre soberanamente en su casa llena de comida a rebosar. Un día oye un coche aparcando en la entrada. Al abrir la puerta llena de curiosidad, ve a la cigarra bajando de un flamante Ferrari rojo con un traje de diseño y fumando un puro cubano.

—¿Cómo has conseguido todo esto? —le pregunta la trabajadora aunque simplona hormiga.

—Pues no te lo vas a creer, tía, yo no hacía más que cantar, bailar y tocar el violín hasta que mi agente me consiguió un trabajo para la temporada de invierno en la Ópera de París en la que me pagan un pastón. Ahora voy a actuar. ¿Te vienes?

—¡Claro! —repuso la hormiga—. Me voy volando a París contigo y cuando me encuentre con ese De la Fontaine le pienso soltar cuatro frescas, porque matarse a trabajar sólo funciona en las fábulas que copió de Esopo.

—¡Genial! Lo encontraremos en el restaurante Angelina. Allí sirven una tarta de castañas que está para chuparse los dedos —contestó la cigarra abriendo la puerta del Ferrari para que la hormiga se montara en él.

3. La cigarra y la hormiga

Versión de Walt Disney

La cigarra se pasa el verano y el otoño cantando, bailando y bebiendo con los amigos, mientras que la hormiga se mata a trabajar y almacena comida para el invierno.

Cuando llega el invierno, la cigarra va a ver a la hormiga para pedirle un poco de comida.

—Lo consultaré con la hormiga reina. Vuelve mañana —le responde la hormiga.

Al día siguiente, cuando la cigarra va a verla, la hormiga le dice que ha decidido darle un poco de comida, pero con la condición de que se vaya a vivir al hormiguero durante el invierno y cada día, a las siete y media de la noche, cante, baile y toque el violín para las hormigas. La cigarra, demasiado hambrienta como para plantearse otra alternativa, acepta las condiciones de la hormiga reina.

Al poco tiempo las hormigas están encantadas con la cigarra. Cada noche su actuación se transforma en un animado baile, con las hormigas pasándose en grande y bailando al compás de su música. Y cada noche, al finalizar el concierto, la cigarra se retira a sus aposentos acompañada de dos guapas hormigas una en cada brazo.

(A decir verdad, no estoy seguro de si acaba de esta forma. Disney hizo la película en 1934.)

4. La cigarra y la hormiga

Versión de Líyoo

La cigarra se pasa el verano y el otoño cantando, bailando y bebiendo con los amigos, mientras que la hormiga se mata a trabajar y almacena comida para el invierno.

Cuando llega el invierno, la cigarra va a ver a la hormiga y le suplica que le dé un poco de comida. La hormiga le pega una bronca descomunal por su holgazanería, pero antes de darle tiempo a soltarle todo lo que le quiere decir, un tipo que caminaba por el bosque sin querer las despachurra a las dos. *C'est la vie.*

Llegados a este punto, lo único que me queda por hacer es hablar del segundo principio de la filosofía de la vida de Puh.

Segundo principio

ENOJARTE ES CASTIGARTE POR LA ESTUPIDEZ AJENA
O ¡ABAJO EL PESIMISMO!

Un día de sol, Winny de Puh decide visitar a su amigo Conejo. Puh ha oído que Conejo tiene una buena reserva de miel y ésta es siempre una buena razón para visitar a un amigo.

Cuando llega a la madriguera de Conejo, Puh llama a la puerta. Como nadie le contesta, decide volver a llamar alzando la voz: «¿Hay alguien en casa?» Al no obtener respuesta alguna, llama por tercera vez con más fuerza proclamando a voz en cuello: «¡He preguntado que si hay alguien en casa!» Esta vez Puh oye una vocecita diciendo: «No. Y no hace falta que hables tan alto, te he oído perfectamente la primera vez». Puh es un osito con cerebro de mosquito. Un alma de cántaro. Y como le han dicho que no hay nadie en la madriguera de Conejo, pues no hay nadie y sanseacabó. Da media vuelta y se dispone a volver a su casa, pero antes de dar el vigésimo paso y de componer una nueva canción con la que distraerse por el camino, hace un gran descubrimiento científico y filosófico. Sólo René Descartes tuvo una revelación de similar magnitud (más tarde Puh sostendrá que se le ocurrió sin echar mano del hallazgo del filósofo francés).

El osito saca la siguiente conclusión valiéndose de su cerebro de mosquito:

He oído una voz, luego hay alguien ahí.

PUHLÓSOFO

Enseguida sigo con la historia de Winny, pero, ya que he mencionado a Descartes, me gustaría preguntarte si has oído alguna vez su famosa afirmación: «Pienso, luego existo».

A lo mejor tendría que haber dicho:

Existo, luego pienso.

MARTIN HEIDEGGER

O incluso:

A veces pienso y a veces existo.

PAUL VALÉRY

Podría hablar de la afirmación de Descartes durante años, pero como el libro no trata de este tema volvamos a la historia de Puh y Conejo.

Al final, Conejo deja pasar a Puh por el agujero de la madriguera e incluso le pregunta si quiere comer alguna cosilla. Son las once de la mañana, un momento ideal para un pisolabis. Cuando Conejo le pregunta si quiere el pan con miel o con leche condensada, Puh se alegra tanto que le suelta: «Las dos cosas». De repente, al recordar que en lugar de ser tan glotón debería comportarse como un perfecto caballero, añade: «Pero no te preocupes por el pan».

Y luego, durante un buen rato, no vuelve a decir nada más. Se dedica a comer y comer, el mundo le parece maravilloso y en el cuerpo siente un agradable calorcillo. Tras dejar los tarros vacíos, sin una gota de miel ni de leche condensada, se levanta y le dice a Conejo que se tiene que ir a no ser que haya algo más para comer. Conejo, por supuesto, elige la primera opción, pero en el Bosque de los Cien Acres las cosas no son tan sencillas.

Cuando Puh se dispone a salir, descubre que ha comido tanto

que no pasa por el agujero. Y lo peor es que se queda atascado, sin poder entrar ni salir de la madriguera.

Ahora es cuando llegamos a un punto importantísimo de nuestro diálogo: ¿qué pensarías «tú» en una situación parecida?

Si nos decimos que hemos engordado por comer demasiado, sería un pensamiento pesimista, y Puh (a diferencia de Lyyoo) no tiene pensamientos pesimistas. Como no quiere, o no puede, ser pesimista, es creativo. El sarcástico Conejo, mirando la mitad del cuerpo del osito atascado dentro de su madriguera le dice: «Eso pasa por comer demasiado. Ya me parecía, aunque no he querido decir nada, que uno de nosotros estaba comiendo demasiado, y desde luego no era yo». Pero Puh, viendo el problema de una forma muy distinta, le suelta: «¡Eso pasa por no tener puertas más grandes, y no me he engordado. El problema es esta puerta, que es demasiado estrecha y además se estrecha con el tiempo».

La Teoría de la Relatividad de Puh es la siguiente:

1. Yo no he engordado. Es la puerta la que se ha achicado.
2. Una puerta estrecha es un fastidio.

¿Te has percatado de la facilidad con la que Puh se perdona a sí mismo? El osito barrigón es maravilloso, porque no sólo es generoso consigo mismo, sino también con los demás. Cuando el preocupado Porqueete le pregunta a Puh si cree que Tigle está bien de la cabeza, el osito le asegura que Tigle está en su sano juicio. Cuando Porqueete lo acepta, Puh, haciendo un descubrimiento profundo y encantador, le dice: «¿Sabes, Porqueete?, aunque no tenga ni pizca de cerebro y mi cabeza esté llena de serrín, al pensar un poco en ello he llegado a la conclusión de que no sólo Tigle es bueno, sino que todo el mundo lo es».

Todo el mundo es buena gente.

WINNY DE PUH

Ahora haré una observación pesimista (si quieres sáltate este párrafo): tener pensamientos optimistas no es tan sencillo como parece. Yo lo practico a diario, pero no siempre lo consigo. Algunos científicos creen que es genético. Lyyoo debía de tener razón cuando afirmó que algunas personas no pueden ser optimistas por más que quieran (no dijo nada más al respecto).

La ira y el perdón

*O yo estoy bien, tú estás bien,
o no lo pienses dos veces, está bien*

Hemos dejado a Puh en una situación incómoda. Sigue atascado en la puerta de la madriguera de Conejo, con las patas traseras metidas en la sala de estar. Ahora viene una escena increíble. Conejo, que está como un cencerro y al que no deberían permitirle deambular por estos libros como Pedro por su casa, pide a Puh algo de lo más conejil: «Por otra parte, estás ocupando un montón de espacio dentro de mi casa. ¿Te importa si uso tus pies como toallero? Porque pienso yo que, ya que están ahí sin hacer nada, serían muy prácticos para colgar toallas»*.

Cualquier lector, por apacible que sea, se enojaría con Conejo y se compadecería del pobre Puh. ¿Cómo es posible que Conejo le pida esta absurdidad cuando su amigo está metido en semejante problema? ¿Colgar toallas? ¿Ahora?

¿Sería inteligente por nuestra parte que perdamos los estribos por la memez de Conejo? No sé qué opinas tú, pero Puh cree que no debe enfadarse por la conducta de Conejo, ni siquiera un poco. Conejo, por su parte, saca el máximo provecho de los pies del osito y cuelga en ellos toda la colada: mantas, albornoces, calcetines e incluso las cortinas recién lavadas.

* A. A. Milne, *Winny de Puh...*, ob. cit., págs. 44-45.

Pero ¿cómo consigue Puh mantener la calma?

Me cuesta mucho perder los estribos, pero, cuando los pierdo, ya no los encuentro ni con un sabueso.

MARK TWAIN

Poca gente lo sabe, pero Puh es uno de los mayores expertos del mundo en la filosofía de Baruch Spinoza.

Nunca te enojas, o nunca perdones.

Inspirado en BARUCH SPINOZA

Deja que te lo explique. Según el gran filósofo judío, antes de enojarte con alguien deberías considerar si vas a perdonarlo en el futuro. En ese momento es el centro de tu ira, pero si sientes que lo perdonarás —al cabo de una semana, un mes, seis meses o un año—, es mejor que lo perdones ya para evitar enfadarte y sufrir innecesariamente.

La ira es un ácido que corroe más al recipiente que la contiene que a cualquier cosa sobre la que se vierta.

MARK TWAIN

Spinoza en su versión filosófica trataba el tiempo de una forma muy especial (de hecho, intentaba verlo todo desde el punto de vista de la eternidad). Una de sus conclusiones es que, si vas a perdonar a alguien algún día, la ira que sientes en ese momento es ilógica. Es totalmente innecesaria y, por consiguiente, hasta absurda.

Esta idea es respaldada curiosamente por alguien más:

*Uno no debería perder los estribos a no ser que esté seguro
de que su ira no dejará de crecer.*

WILLIAM BUTLER YEATS

Pero Spinoza no tenía un pelo de tonto. Sabía que hay ciertas cosas que son imperdonables, por lo que afirmaba que, si decides enojarte, hazlo si el enojo y el rencor te van a durar toda la vida. Pero ándate con cuidado, porque este dilema es espinoso: si te enojas con alguien y decides perdonarlo a los treinta minutos (si sólo era un disgusto) o a los treinta años (si estabas enfurecido), habrás cometido dos errores y no deberías haberte enojado para empezar.

Es muy importante adoptar la actitud de Spinoza en nuestras relaciones más cercanas. Después de todo, no es habitual que los padres se enojen con sus hijos durante el resto de su vida. ¿Acaso puede un hermano estar enfadado con otro para siempre? ¿De qué te sirve irritarte con alguien si al cabo de un día, una semana o incluso un año lo vas a perdonar?

Sin embargo, y como pasa siempre, una cosa es decirlo y otra hacerlo.

Spinoza era tan apreciado por la gente —incluso por sus colegas filósofos, que lo llamaban «el filósofo de los filósofos»— entre otras razones porque predicaba con el ejemplo y vivía de acuerdo con sus enseñanzas. Me alegro por él, pero el resto de los mortales no somos Spinoza. A nosotros nos cuesta mucho más.

*Nos perdonaron.
Después de todo, llovió.*

Yael Renan

El Dalái Lama enseña un método que debería ayudarnos a no perder los estribos. Dice que debemos distinguir a las personas de

sus actos. En lugar de enojarnos con los demás, ya que la vida es dura para todos, es mejor que nos enojemos con sus actos. Intenté poner en práctica el método del Dalái Lama, pero fracasé estrepitosamente. Cuando alguien me hace enojar (ocurre raras veces, pero ocurre), me resulta imposible perdonarlo y centrarme sólo en sus actos. Para mí ambas cosas están unidas inextricablemente.

O sea, que aquí tienes un consejo más hacedero:

Si te enfadas..., cuenta hasta diez.

Si estás furioso..., suelta tacos.

MARK TWAIN

Una historia verdadera

Esta película, dirigida por David Lynch, narra la historia de Alvin Straight, un anciano veterano de la Segunda Guerra Mundial. Vive con su hija Rose, una mujer bondadosa aquejada de un trastorno mental. Hace muchos años que él no ve a su hermano Lyle por una pelea que tuvieron.

Un día Alvin se entera de que su hermano ha sufrido un infarto y decide ir a verlo antes de que sea demasiado tarde para ambos. Pero, como tiene las piernas y la vista demasiado enfermas como para ir en coche, decide hacer el viaje montado en su tractor cortacésped John Deere. Tarda seis semanas en recorrer los casi cuatrocientos kilómetros que separan Laurens (Iowa) de Monte Zion (Wisconsin).

Cuando los hermanos por fin se reencuentran, es evidente lo mucho que se han echado en falta (se trasluce en los ojos de Richard Farnsworth y Harry Dean Stanton, unos actores increíbles). Los dos lamentan enormemente haber estado tantos años distanciados y enfadados (y lo más absurdo es que ni siquiera se acuer-

dan de por qué se pelearon). En esta historia no hay nada convencional.

¡Vaya, me había olvidado de Puh! Después de leer las obras de Spinoza, Puh ya no se enfada con nadie, ¡ni siquiera con Conejo!

Atascado en la puerta de la madriguera, Puh sabe que, a partir de ese momento, es decir, a lo largo de las trescientas páginas restantes del libro, no se puede enojar con Conejo, lo cual es toda una hazaña para un osito, así que no se enoja por nada.

*Con cada minuto de enojo pierdes
sesenta segundos de paz.*

PUH & RALPH WALDO EMERSON

He de confesar que yo no he logrado adquirir la serenidad de Puh. Cuando leo los libros de A. A. Milne, a veces me enojo con Conejo. Después de todo, es arrogante, intolerante (quería que expulsaran a Kanga y Ruh por tener bolsillos y él no), un astuto intriguante (algo que odio) y encima trata muy mal a sus amigos.

Admito que todavía me queda mucho por aprender sobre cómo manejar la ira (y lo sigo intentando), pero, como sucede a menudo, aprendí mucho del siguiente incidente en el que traté de enseñar a alguien lo malo que es enojarse.

Taxi driver (no tiene que ver con la película de Martin Scorsese)

Un día alquilé un taxi (con taxista incluido). Mientras circulábamos por la carretera, otro coche invadió nuestro carril por las buenas poniendo en peligro nuestro pellejo y la forma original del taxi y de los pasajeros. El taxista, enfurecido, se puso a echar pestes y a gritar. Al cabo de un rato, como vi que seguía erre que erre, intenté expli-

carle que lo que estaba haciendo no tenía ni pies ni cabeza. Le dije que aquel conductor sonado al que gritaba estaría seguramente ya en su casa, tomando un baño caliente, chapoteando en el agua y jugando con su patito de goma (como cualquier otro hombre de a pie). Y añadí que los únicos que lo estábamos pasando fatal éramos nosotros dos: yo por tener que oírle despoticar, y él porque con aquella rabieta podía hacerse un auténtico daño físico. Se quedó convencido. «Nunca más volverán a sacarme de mis casillas —declaró—. ¡No pienso darles esa satisfacción! ¡Para hacerme cabrear tendrán que pasar por encima de mi cadáver!» Gritó con tal fuerza que casi estallaron en mil pedazos los cristales de las ventanillas.

Enojarte es castigarte por la estupidez ajena.

SABIDURÍA POPULAR

(Por supuesto, la sabiduría popular y el sentido común son muy poco comunes.)

Un médico me dijo en una ocasión que unos estudios científicos recientes revelaban claramente que las personas que se irritan con facilidad y pierden los estribos viven menos años. No sé por qué no me sorprende.

Yo sólo tengo por costumbre enfadarme cuando mi ataque de furia podría cambiar algo.

Así que recemos:

*Dios mío, dame la serenidad para aceptar
lo que no puedo cambiar,
valor para cambiar lo que puedo cambiar,
y sabiduría para conocer la diferencia.*

REINHOLD NIEBUHR,
«Oración de la serenidad» (1943)