

Introducción

He de reconocer mi inmensa fascinación por la metáfora socrática acerca de la educación. Sócrates afirmaba que los profesores debemos actuar a la manera de las parteras. Las parteras ayudan a dar a luz a las señoras, pero el niño, ¡obviamente!, anida en el seno materno. Si la comadrona le entregara a la madre un niño que no está en su seno, no asistiría a un parto, sino a un proceso de adopción. Lo mismo sucede en el aprendizaje. El maestro puede y debe ayudar al discípulo a comprender los conceptos o a asimilar los contenidos, a arrodillar la verdad al nivel de las entendederas del alumno; sin embargo, es preciso que la *bombilla del conocimiento* se encienda en la mente del alumno. Una ley inexorable: hasta que el discípulo no interioriza el aprendizaje no se concibe el saber.

En este libro intentaré proceder a la manera socrática. Más que defender una teoría o mostrar unos determinados conocimientos, pretendo lanzar *carriaca* para que el lector entresaque sus propias conclusiones o propósitos, pues este libro se escora hacia lo vivencial. Me reservo el simple papel de *falsilla* para el razonar, o de *partera*. Representa, por tanto, un libro no muy al uso y al gusto de hoy. La tendencia actual parece inclinarse por transmitirle al lector todo masticadito y facilón, no vaya a ser que

se atragante o empache con las ideas sustanciosas, o reviente por el esfuerzo en comprenderlas. Por mi parte alimento una más alta opinión sobre las aptitudes de mis posibles lectores... Los considero sobradamente preparados para entender estas líneas. E, incluso, gozosos de deleitarse con una de las capacidades más específicamente humanas: el pensamiento.

Ahora bien, el buen uso del pensamiento conlleva, inevitablemente, esfuerzo, esfuerzo personal. Pensar cuesta... (imaginar o seguir el curso de nuestros deseos, no). Desde esta otra vertiente, por tanto, tampoco representa un libro al gusto actual, pues su palabra o noción clave es el denostado *esfuerzo*, el muy denostado esfuerzo. Quede esculpida, ya desde el inicio, la imposibilidad radical de alcanzar la felicidad sin esfuerzo personal. La felicidad es un logro de la persona; no es una lotería, la bonanza de los hados, la escritura del destino o un accidente del azar.

La felicidad, al igual que cualquier meta humana que persiga una finalidad, requiere la tenacidad de completar etapas y cubrir objetivos enlazados y sucesivos. En otros términos, recorrer un camino largo no exento de dificultades, complicaciones y cansancios. Por lo tanto, el esfuerzo ha de erigirse en un *a priori* de cualquier teoría sobre la felicidad.

Al apelar al esfuerzo, pienso yo, avanzo un paso *más allá* de los famosos libros de *autoayuda*. Tampoco es que tenga nada contra ellos o los critique. Sin embargo, me parece, se suelen quedar a mitad de camino, pues con el afán de facilitar las cosas, no reclaman suficientemente el esfuerzo de la persona. Acostumbran a operar sobre el comportamiento a la manera de los *analgésicos*: aligeran los síntomas pero no inciden en el núcleo etiológico de la enfermedad; es decir, alivian el dolor pero no curan. Todavía se me ocurre una metáfora más plástica y

acertada: en ocasiones, los libros de autoayuda se asemejan a los *tratamientos antiarrugas*: alisan la piel pero no rejuvenecen; *dan el pego*, que diría el castizo, pero la gente continúa envejeciendo; y si se exageran, hasta ridiculizan. En efecto, pocas cosas más risibles que alguien muy mayor con una piel tersa y firme, lozana como una manzana recién cortada del árbol.

Últimamente, en este sentido, no desaprovecho ocasión propicia, e incluso inoportuna para caricaturizar, sin ninguna maldad o destemplanza, algunos recursos de la *risoterapia* como antídoto del estrés. Yo algo debería saber sobre ello porque publiqué un estudio acerca del humor con un cierto éxito editorial¹. En ese libro mantenía la primacía de la sonrisa frente a la risa como expresión del sentido del humor humano. La sonrisa, ese gesto tierno y suave, resulta más genuinamente humana que la simple risa. La risa puede surgir como una mera explosión de vitalidad –muy ligada a lo biológico–, o asociada a lo chuscamente festivo, a lo grotesco o, también, a lo chabacano. No es malo reírse, por supuesto, siempre y cuando la causa de la risa mantenga el tono de mesura y discreción de lo dignamente humano. Pero no se olvide, por contraste, que la carcajada ligera, disonante y ruidosa puede resultar presa fácil de la escasez de ingenio o de la destemplanza con el alcohol. Reírse sí, pero según y cómo. Por todo lo cual, la risoterapia me tiene absolutamente perplejo. Soy incapaz de comprender, más bien me resulta incomprendible, que gente cabal se ría de cuatro a cinco ¡porque lo manda el terapeuta! ¡Porque es la hora de reírse...! ¡Asombroso...!

1. *Humor y serenidad (en la vida corriente)*, 6.ª ed., EUNSA, Pamplona, 2011.

Por supuesto que me parece inmejorable aprovecharse del beneficioso efecto catártico de la risa, con su correspondiente explosión liberadora de recarga emocional. Pero esa risa debe ser inducida por *algo* que exprese y manifieste la majestuosidad de un hombre que se define por su inteligencia. Lo contrario puede resultar nocivo y desaconsejable; y, en el mejor de los casos, es una solución baladí. El reírse por reírse, para disfrutar sus efectos relajantes a nivel fisiológico, a poco que se exagere o extreme puede convertirse en una experiencia similar a la risa provocada por lo rústico o lo soez, o a la risa torpe de la hartura de alcohol o el desenfreno del placer. Por consiguiente, y en esas hipotéticas condiciones, más que aligerar el estrés es posible que embrutezca algo. Bueno es reírse, pero siempre desde la galanura de lo humano.

En definitiva, para solventar las dificultades y posibilidades humanas es preciso atacar directamente a la raíz: la intimidad personal, allí donde se fragua el comportamiento y se resuelven con hondura las encrucijadas existenciales. Por consiguiente, el termómetro para validar si este tipo de consejos facilones –de algunos libros de autoayuda– entroncan con el realismo existencial, es comprobar hasta qué punto reclaman el esfuerzo de la persona. He de advertir que ese esfuerzo, cuando persigue finalidades íntimamente humanas, a la larga deviene en un *esfuerzo gustoso*. Y ese esfuerzo gustoso es uno de los puntales de la felicidad (real).