

2

Giorgio Agamben se pregunta en *La epidemia como política* cómo una sociedad aceptó aislarse y suspender sus trabajos, la amistad, el amor.



3

LA GACETA Literaria atesoró, en 1952, un cuento de Tomás Eloy Martínez que los medios nacionales, ahora, se maravillan al descubrir.

LA GACETA

LITERARIA

5a SECCION

La ciencia de la felicidad

Si preguntamos qué es lo más importante en la vida, muchos responderán "Ser feliz". Pero si preguntamos qué es ser feliz probablemente obtengamos tantas respuestas como personas existentes. ¿De qué hablamos cuando hablamos de felicidad?

Por Daniel Pozzi
PARA LA GACETA - BUENOS AIRES

Cuando hablamos de felicidad partimos de una carencia semántica, como pasa con tantas otras palabras transcendentales. Es paradójico tener numerosas palabras para los distintos tipos de pastas y una sola para la felicidad.

El primer error es confundirla con la alegría. Esta es una emoción básica como el miedo o la ira. La felicidad no es una alegría intensa ni una acumulación de ella. De hecho, si una persona está buscando continuamente circunstancias para estar alegre podría sospecharse que no es una persona feliz.

Tampoco refiere al placer, si así fuera bastaría conectarnos a un aparato que estimule el núcleo Accumbens, el área cerebral relacionada con el placer -las ratas que tuvieron esa posibilidad murieron tocando la palanca-, y ni siquiera tiene que ver con el alivio ante la finalización de un evento que origina displacer. Como dice el aforismo, me gusta trabajar por el placer que produce dejar de hacerlo.

Alegría temporal y bienestar duradero
Obtener aquello que tanto deseamos nos ocasiona alegría, pero al poco tiempo nos acostumbramos y ya no nos alegra en la misma medida que antes de alcanzarlo. Aunque si lo perdiéramos, nos causaría sufrimiento. Es lo que se llama adaptación anhedónica.

Es importante poder diferenciar qué eventos nos dan alegría temporal y cuales nos brindan un bienestar más duradero. Un ejemplo de lo primero podría ser tener un auto nuevo; de lo segundo, superar alguna enfermedad grave.

Sabemos que es difícil ser feliz si estamos sufriendo, ya sea algo físico o psicológico. Necesitamos cubrir las necesidades básicas que pide nuestro organismo. Dado que somos seres sociales dentro de esas necesidades está la de tener una armónica vida social. No es fácil definir qué es la felicidad, lo que sí podemos saber es que depende de la actividad cerebral.

Dijimos que el sufrimiento nos aleja de la felicidad, pero esa afirmación no significa que el placer necesariamente nos acerca. Está en nuestra naturaleza buscar el placer y evitar el dolor. Somos fruto de la evolución cuyo fin no es ser felices sino sobrevivir.

El placer activa un circuito de recompensa que está mediado por el neurotransmisor dopamina. Este circuito mesolímbico conecta áreas del cerebro reptiliano, como el área tegmental ventral, con áreas del sistema límbico como el núcleo accumbens.

Deseo y sufrimiento
El placer no es felicidad sino que está orientado a garantizarnos la supervivencia, y dado que está destinado a ella tendemos a repetir lo que nos da placer. Ese es el origen de la adicción, por lo que el placer termina siendo un arma de doble filo al provocarnos el deseo de volver a experimentarlo.

Uno de los elementales principios del budismo señala que el deseo es la primordial causa del sufrimiento. El deseo aumenta la dopamina en el circuito de recompensa aunque al obtener el placer ésta baja. La dopamina media en la búsqueda del placer pero no en el placer en sí mismo. De hecho, cuando la ob-



tención del placer es incierta como en el caso de un sorteo, la dopamina aumenta aún más.

Optimismo, amor y dolor

El deseo genera acción hacia la búsqueda de lo deseado que produce placer, sin importar si aquello que lo produce es beneficioso o no. Si lo que alcanzamos es benéfico tanto para uno como el prójimo genera

un sentido. En ese caso, estamos más cerca de una experiencia que nos acerca a la felicidad.

Hay varios neurotransmisores involucrados con la felicidad. Uno de ellos, la serotonina. Se la conoce como la sustancia de la felicidad dado que nos relaja, aumenta la autoestima y el optimismo. Sabemos que bajos niveles de este neurotransmisor producen depresión y ansiedad.

Otro neurotransmisor es la oxitocina también llamada la hormona del amor. Dentro de los muchos tipos de amor esta hormona estaría relacionada con el amor maternal por lo cual su acción se asocia al parto y la lactancia. Asimismo genera confianza en el otro, produciéndose también en el orgasmo y promoviendo el enamoramiento que une a la pareja para un hipotético cuidado del hijo.

Por último tenemos la anandamina -cuyo nombre deriva del sánscrito y significa dicha, felicidad suprema-, es la hormona que actúa sobre los receptores cannabinoides tanto en el sistema nervioso central como periférico. El THC, (tetrahidrocannabinol o delta-9-tetrahidrocannabinol) es el principal psicotrópico derivado del cannabis, interviene sobre la memoria facilitando el olvido, estimula el apetito y tiene un efecto leve o moderado sobre el dolor. Está involucrada en la generación de motivación y placer.

Tanto la serotonina como la oxitocina disminuyen la ansiedad. Cuando hablamos de ansiedad nos referimos al miedo sobre un acontecimiento futuro que puede o no producirse. Cuando la reacción displacentera frente a ese hecho eventual es exagerada, sea porque no es un suceso grave o la probabilidad de su ocurrencia es muy baja, decimos que sufrimos un trastorno de ansiedad. El 20% de la población sufre de este trastorno y es uno de los principales factores que nos alejan de la felicidad.

Otro neurotransmisor que nos produce sensación placentera son las endorfinas. Estas se generan naturalmente en nuestro cerebro actuando sobre los receptores opiáceos que bloquean la sensación de dolor. El ejercicio o ciertas comidas incrementan su producción ocasionándonos bienestar. También hay drogas como la morfina que actúan sobre los receptores opiáceos disminuyendo el dolor pero generando adicción.

Eso que pasa mientras la buscamos

Para sortear la carencia semántica sobre la noción de felicidad vamos a diferenciar conceptos que la componen.

Bienestar subjetivo refiere a aquello que cada sujeto evalúa que le proporciona felicidad. Pero, ¿son estos factores tan distintos? Si hacemos una encuesta preguntando qué es lo que nos hace feliz seguramente recibamos múltiples respuestas, sin embargo al analizar en profundidad cada respuesta encontraremos factores comunes.

Los griegos acuñaron el término eudaimonía; Daimon refiere al demonio en la mitología griega aunque sin la connotación negativa sino refiriéndose a nuestro demonio interno, la esencia que todos llevamos dentro. Para Aristóteles en su libro Ética, Daimon era la virtud y la sabiduría práctica.

La sociedad nos fomenta a buscar la felicidad en factores externos. Nuestra vida termina siendo "lo que pasa mientras buscamos la felicidad". Cuando conseguimos aquello que nos da placer y pensamos que la logramos nos, adaptamos a ella y el placer se diluye.

Continúa en página 2...

Perfil de un escritor errante

Por estos meses, Ediciones Godot republicó *Biblioteca bizarra*, un libro corto y más que interesante de Eduardo Halfon, autor guatemalteco al que llamamos a su casa de Francia para que nos ayude a entender cuánto hay de bizarro en él.

Por Alejandro Duchini
PARA LA GACETA - BUENOS AIRES

En estos días, y mientras escribo esta columna, estoy empezando a leer libros de Eduardo Halfon. En realidad voy por el segundo, que se titula *El boxeador polaco*. El primer libro suyo que leí fue *Biblioteca bizarra* y resultó compañero en la cuarentena. Me llegó gracias a Víctor Malumíán, uno de los directores de Ediciones Godot. "Biblioteca Bizarra, de Halfon, ¿lo leíste? Es un libro increíble y hermoso", me escribió Malumíán. A los pocos días lo había leído, disfrutado y llenado de anotaciones. Incluso le había escrito al mismo Halfon para coordinar una entrevista. En esos días supe que Halfon nació en Guatemala en 1971, que vivió su infancia fuera de su país porque su padre de-

bió llevarse a la familia por la violenta situación social y que se recibió de ingeniero pero se hizo escritor sin tenerlo como objetivo. La fiebre por la lectura -que lo tomó por sorpresa ya de adulto- decantó en escribir. Hoy tiene casi 20 libros publicados de cuentos y novelas cortas.

Leyendo *Biblioteca bizarra* me encontré con que tuvo un destino similar al de su padre: él también se vio obligado a abandonar Guatemala. Una vez llegó a su casa y lo esperaba un desconocido que se sentó frente a él, apoyó su revólver en una mesa, le habló de temas triviales y le contó que admiraba a Hitler. Antes de irse le preguntó a Halfon si entendió el mensaje y Halfon le dijo que sí, que claro, que co-

mo no iba a entender semejante muestra de educación.

"No lo volví a ver", me contesta cuando sale el tema, después de que le lea el párrafo en el que recuerda ese momento. "Lo último que supe es que estubo en prisión. Nunca supe por qué me visitó, pero claramente fue una amenaza. Son cosas muy normales en nuestros países, en los que venimos de dictaduras. Eso se mantiene en Guatemala. Ser periodista es peligroso. Ser escritor, no tanto, porque no se lee. Pero el problema es que doy entrevistas y cuando hablas, ahí sí te leen. Decir 'genocidio' en mi país o hablar de la desigualdad o racismo es meterse en problemas".

De esto me habló Halfon desde el poblado francés

de Forcalquier, donde vive con su esposa y su pequeño Leo (4 años), rodeado de la naturaleza y de casi 5.000 habitantes. Entre ellos, su hermano. Alquila una pequeña casa después de haber vivido en París. Cuando termine este contrato de alquiler, verá qué hace. Su futuro geográfico es incierto, salvo que sabe que no volverá a instalarse en Guatemala, donde viven sus padres y el resto de su familia. Mudador incurable, me dice: "Siempre me adapté a las mudanzas, pero nunca con un hijo". A su "Halfon boy" le dedica unas palabras bellísimas. Se lee en *Biblioteca bizarra*: "Me convertí en padre, Leo, como todo lo demás importante en mi vida: por accidente".

Continúa en página 3...

Reflexiones políticamente incorrectas acerca de la pandemia

cómo aceptamos limitar nuestra libertad

COMPILACIÓN

LA EPIDEMIA COMO POLÍTICA
GIORGIO AGAMBEN
(Adriana Hidalgo - Buenos Aires)

Este es un libro "caliente", con ideas no reposadas, formuladas en medio del vértigo de estos tiempos inciertos. Giorgio Agamben, uno de los pensadores más reconocidos de la actualidad, recibió una catarata de descalificaciones cuando hizo pública su visión sobre la pandemia en febrero pasado. Mientras Italia, su país, era el primer país europeo en recibir el impacto del coronavirus, Agamben calificaba a las medidas sanitarias de frenéticas, irracionales e injustificadas ante lo que sería "una especie de gripe" para el 80-90% de los casos, según consignaba un informe del Consejo Nacional de Investigación de Italia. Ese es el primer texto de este libro. Le sigue una serie de artículos, entrevistas y ensayos breves -inéditos hasta ahora- fechados en distintos momentos del primer semestre del año.

El filósofo italiano se pregunta cómo una sociedad aceptó aislarse y suspender sus trabajos, la amis-



REACCIÓN CONTRA UNA NORMALIDAD TRASTOCADA. Agamben calificaba a las medidas sanitarias de frenéticas, irracionales e injustificadas ante lo que sería "una especie de gripe" para el 80-90% de los casos, según consignaba un informe del Consejo Nacional de Investigación de Italia. Fue muy criticado.

dad, el amor. ¿Cómo hemos podido aceptar -profundiza-, en nombre de un riesgo imposible de precisar, que nuestros seres queridos mu-

rieran sin compañía y -algo que no había sucedido nunca antes en la historia- que sus cadáveres fueran quemados sin un funeral? "Esto ha

podido ocurrir -responde- porque hemos escindido la unidad de nuestra experiencia vital, que siempre es inseparablemente cor-

poral y espiritual, en una entidad puramente biológica, por una parte, y en una vida afectiva y cultural, por la otra."

PERFIL

Giorgio Agamben nació en Roma en 1942. Es uno de los pensadores más destacados e la actualidad. Fue alumno de Heidegger y profesor en las universidades de Berkeley, New York, Dusseldorf y Macerata, entre otras. Fue director de programa en el College International de Philosophie de París. *Homo sacer, Estado de excepción y El reino y la gloria* son algunos de sus libros más célebres.

Vivimos, según Agamben, en un estado de excepción, que es el mecanismo que permite la transformación de regímenes democráticos en totalitarismos. La experiencia, concluye, demuestra que cuando está en cuestión una amenaza a la salud, los seres humanos parecen estar dispuestos a aceptar limitaciones de la libertad que no habían soñado que podrían tolerar.

Un libro polémico, con planteos incómodos, y necesarios.

© LA GACETA

JUAN JOSÉ FERNÁNDEZ

¿Estamos viviendo un nuevo totalitarismo?

Nuevas reflexiones*

Por Giorgio Agamben

En muchos aspectos se formula ahora la hipótesis de que estamos viviendo el fin de un mundo, el de las democracias burguesas, basada en los derechos, los parlamentos y la división de poderes, que está dando paso a un nuevo despotismo que, en lo que respecta a la omnipresencia de los controles y el cese de toda actividad política, será peor que los totalitarismos que hemos conocido hasta ahora. Los politólogos estadounidenses lo llaman el Estado de Seguridad, es decir, un Estado en el que «por razones de seguridad» (en este caso, «salud pública», término que hace pensar en los notorios «comités de salud pública» durante el Terror) se puede imponer cualquier límite a las libertades individuales. En Italia, después de todo, estamos acostumbrados desde hace mucho tiempo a una legislación de decretos de emergencia por parte del poder ejecutivo, que de esta manera sustituye al poder legislativo y de hecho suprime el principio de la división de poderes en el que se basa la democracia. Y el control que se ejerce a través de las cámaras de vídeo y ahora, como se ha

propuesto, a través de los teléfonos móviles, supera con creces cualquier forma de control ejercido bajo regímenes totalitarios como el fascismo o el nazismo...

No soy ni virólogo ni médico, pero simplemente citaré fuentes oficiales fiables. 21.000 muertes para Covid-19 parecen y son ciertamente una cifra impresionante. Pero si se comparan con los datos estadísticos anuales, las cosas, como es debido, adquieren un aspecto diferente. El presidente del ISTAT, el Dr. Gian Carlo Blangiardo, anunció hace unas semanas las cifras de mortalidad del año pasado: 647.000 muertes (1772 muertes por día). Si analizamos las causas en detalle, vemos que los últimos datos disponibles para 2017 registran 230.000 muertes por enfermedades cardiovasculares, 180.000 muertes por cáncer, al menos 53.000 muertes por enfermedades respiratorias. Pero hay un punto que es particularmente importante y que nos concierne de cerca. Cito las palabras del Dr. Blangiardo: «En marzo de 2019 hubo 15.189 muertes por enfermedades respiratorias y el año an-



terio hubo 16.220. Por cierto, son más que el número correspondiente de muertes para Covid (12.352) declaradas en marzo de 2020. Pero si esto es cierto y no tenemos

motivos para dudarlo, sin querer minimizar la importancia de la epidemia, debemos preguntarnos si puede justificar medidas de restricción de la libertad que nunca se

han tomado en la historia de nuestro país, ni siquiera durante las dos guerras mundiales. Existe una duda legítima de que al sembrar el pánico y aislar a la gente en sus hogares, la población se ha visto obligada a asumir las gravísimas responsabilidades de los gobiernos que primero dismantelaron el servicio nacional de salud y luego, en Lombardía, cometieron una serie de errores no menos graves al enfrentar la epidemia...

Siempre es peligroso dejar las decisiones que en última instancia son éticas y políticas a los médicos y científicos. Verán, los científicos, con razón o sin ella, persiguen de buena fe sus razones, que se identifican con el interés de la ciencia y en nombre de las cuales - la historia lo demuestra ampliamente - están dispuestos a sacrificar cualquier escrúpulo moral. No necesito recordarles que bajo el nazismo científicos muy estimados dirigieron la política de eugenesia y no dudaron en aprovechar los lagos para llevar a cabo experimentos letales que consideraban útiles para el progreso de la ciencia y el cuidado de los soldados alemanes. En

el presente caso el espectáculo es particularmente desconcertante, porque en realidad, aunque los medios de comunicación lo oculten, no hay acuerdo entre los científicos y algunos de los más ilustres entre ellos, como Didier Raoult, tal vez el mayor virólogo francés, tienen opiniones diferentes sobre la importancia de la epidemia y la eficacia de las medidas de aislamiento, que en una entrevista calificó de superstición medieval. He escrito en otra parte que la ciencia se ha convertido en la religión de nuestro tiempo. La analogía con la religión debe tomarse al pie de la letra: los teólogos declararon que no podían definir claramente lo que es Dios, pero en Su nombre dictaron reglas de conducta a los hombres y no dudaron en quemar a los herejes; los virólogos admiten que no saben exactamente qué es un virus, pero en Su nombre afirman decidir cómo deben vivir las personas.

* Fragmento de La epidemia como política.

La ciencia de la felicidad

... Viene de la página 1.

¿Será que la buscamos donde no está? La esperanza de encontrarla nos produce la placentera dopamina para seguir buscándola. Como en la leyenda de la caja de Pandora, donde los dioses para castigarnos nos enviaron todas las fuentes del sufrimiento humano, mientras la esperanza por quedar guardada en la caja sigue haciendo soportables los males.

Imperturbabilidad

Nos cuesta darnos cuenta que la clave está dentro de nosotros mismos. Ya lo creían los griegos hace 2.500 años. Lo dejaron inscrito en el pronaos del templo de Apolo en Delfos en la frase "Conócete a ti mismo".

Los epicúreos enseñaban la búsqueda de un placer "sano" y la evitación del dolor. Si el placer desencadena mayor dolor en el futuro es conveniente evitarlo, basándose en

el control de las emociones y considerando que los placeres no tienen que depender de los demás. Los principales placeres son satisfacer las pulsiones básicas, al no lograrlo terminan produciendo dolor, en ocasiones resulta fácil evitarlo. Los placeres no son todos iguales. No hay mayor placer que la imperturbabilidad.

Los estoicos propugnaban dominar las pasiones a través de la razón y las virtudes. Fomentaban la aceptación de lo que no se podía cambiar y renunciar a los placeres mundanos. Lo ideal es no necesitar nada externo ni nadie para ser feliz. Solo depende de cada uno lograr la felicidad.

Tantos los epicúreos como los estoicos relacionaban la felicidad con lo que conocían como Ataraxia. Esta es el estado de ánimo caracterizado por una total imperturbabilidad, libre de deseos, miedos y dolor.

En la alegoría del carro alado de Platón se plantea la necesidad de



GUARDADO EN LOS ARCONES GRIEGOS. La esperanza, guardada en la caja de Pandora, sigue haciendo soportables los males para la humanidad.

controlar las emociones a través de la razón. El auriga que encarna la razón controla un caballo que re-

presenta nuestras emociones positivas y a otro que representa las emociones negativas. La clave de la feli-

cidad estaría en poder dirigir el carro (alma) con sabiduría, controlando ambos caballos para que nos dirijan a un destino trascendente.

Bases de la felicidad

La Psicología positiva tiene como fin estudiar las bases de la felicidad. Promueve emociones positivas como la alegría o el amor y capacidades como el optimismo, la creatividad, la resiliencia, la sabiduría.

Dentro de las psicoterapias, la terapia cognitiva conductual nos enseña a mejorar nuestra conducta y pensamiento con el fin de vivir mejor. Como toda psicoterapia busca superar traumas psicológicos, una de las principales fuentes de sufrimiento.

Al liberar el componente neural subcortical del trauma modificando el circuito que le da origen se sentiría alivio y liberación conductual. Sin embargo, como un animal que es liberado de las cadenas que lo limitaron durante un tiempo no sa-

bría cómo manejarse por lo cual sería necesario un reentrenamiento cognitivo.

Sabemos que la genética tiene una importante influencia en nuestra capacidad de ser feliz. También nuestro estilo de vida lo tiene. En la actualidad no podemos modificar la genética, aunque ya dispongamos de la tecnología para hacerlo. Sin embargo, primero habría que saber cuáles son los genes involucrados. Seguramente varios. Pero antes sería preciso definir qué es lo que nos hace felices.

Dada la importante influencia que tiene nuestra biología en nuestro bienestar nos preguntamos: ¿Podemos tener la felicidad absoluta sin modificar nuestra naturaleza humana?

© LA GACETA

Daniel Pozzi - Doctor en Neuropsiquiatría y Ciencias Biológicas. Su último libro es Humanidad 2.0.