

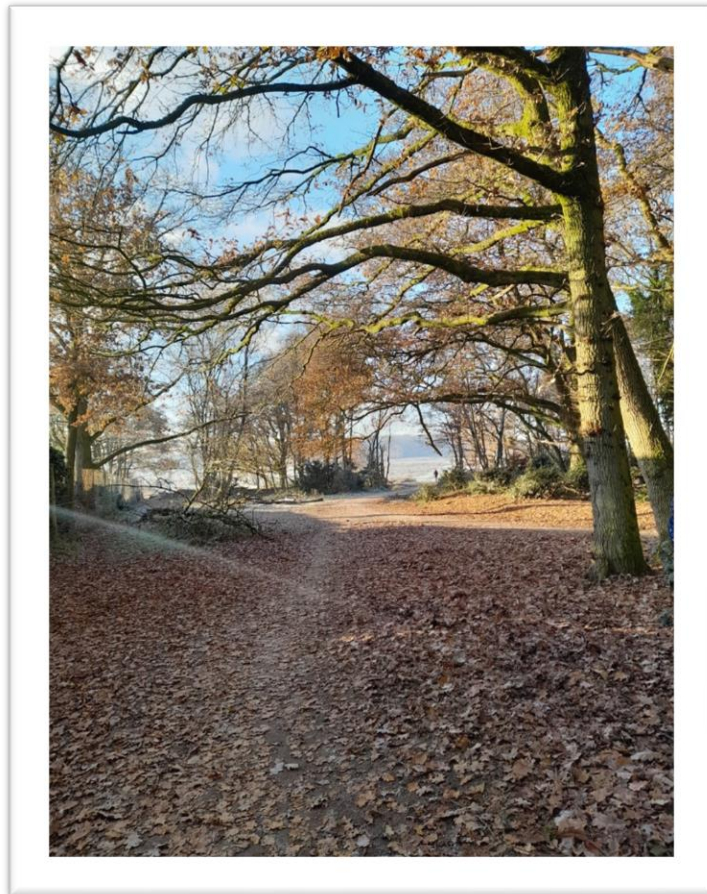


---

**Universidad de Valladolid**

Grado en Filosofía

Trabajo de Fin de Grado



# Un paseo por el bosque: la dimensión filosófica del pasear

Alumna: Teresa García Bueno

Tutor: Fernando Calderón Quindós

*A Víctor,  
porque su modo de vida siempre me ha parecido excepcional,  
y por compartir esa excepcionalidad conmigo*

## AGRADECIMIENTOS:

Me ilusiona añadir este apartado por suponer este trabajo para mí el cierre de una etapa importante de mi vida. Así pues, me gustaría mencionar a algunas personas que han aparecido en mi camino, que se han quedado en él, y que de alguna manera han transformado mi mirada y también han inspirado este trabajo.

Querría agradecer en primer lugar a Fernando Calderón por aceptar ser el tutor de este trabajo y por haber aprendido de él no solamente ciertos conocimientos filosóficos, sino también una gran pasión por la filosofía, que sin duda sabe transmitir al alumno. Así mismo, a mis compañeros de grado, por ofrecerme una bienvenida tan acogedora y por permitirme conocerlos de una manera tan honesta, precisamente en un momento de mi vida tan confuso para mí. También agradezco a mi familia, por haber sido siempre un apoyo firme en la sinuosidad de todas mis decisiones.

Para acabar, me gustaría mencionar en especial a Laura Salcedo, lo primero de todo, por ser mi amiga. También porque me ha enseñado tantas cosas y de ella admiro una claridad intelectual que no se convierte en un discurso difícil y vacío, sino que se acerca a las personas de una manera real y honesta. También a Pani, porque a través de tantos ratos tumbadas juntas en la hierba, me ha acabado convirtiendo, desde su excepcionalidad, en una persona mucho más serena, y en definitiva mucho más feliz, y porque me ha cuidado siempre.

PALABRAS CLAVE: Paseo, lentitud, mirada, soledad, Naturaleza, transformación, renuncia, bienestar.

#### RESUMEN:

En este escrito se trata de analizar la profundidad filosófica perteneciente a la actividad del paseo, así como una serie de virtudes y actitudes humanas que se desprenden de dicha actividad. El objetivo es pues, encontrar a partir de esta actividad tan sencilla las claves fundamentales que nos acercarán hacia una vida feliz o buena; una vida digna de ser vivida por el hombre, la cual nos obligaría a pasar a su vez por un profundo proceso de transformación que es necesario para provocar en nosotros un cambio de sensibilidad o de mirada hacia las cosas, y con él un cambio en nuestro modo de vida. Este proceso viene efectivamente dado por el contacto con esta serie de virtudes de las que hablaremos, así como una nueva relación con la naturaleza que nos vuelva a poner en contacto con nuestro “yo” más primitivo.

Así pues, la primera característica que implica más evidentemente el paseo es la lentitud; una noción que nos interesa examinar desde un punto de vista social, pero también desde la perspectiva del propio individuo. En este sentido, analizaremos las consecuencias de vivir en nuestra actual sociedad “acelerada” y el tipo de relación que tiene el ser humano- inevitablemente insertado en ella- con el mundo; nuestra relación con nosotros mismos y con los otros, la vejez e incluso el uso que hacemos de la cultura tal y como la conocemos hoy son asuntos que nos deberían preocupar como sociedad, y que nos interesan aquí.

Pero al mismo tiempo, la lentitud tiene también un cariz mucho más íntimo e individual que nos invita o a emprender un cambio en nosotros mismos. De alguna manera, la lentitud, que nos invita a la pasividad y a la observación, y que nos permite también de alguna manera impregnarnos y familiarizarnos con el mundo- además de vivir de una manera tranquila y serena- a la vez parece también predisponernos hacia un cierto tipo de mirada de asombro ante lo que nos rodea.

Tomamos pues la noción de asombro tal y como la entendía Aristóteles; una mirada inocente--muy similar a la de los niños-- que nos conduce a la contemplación de la belleza; Si bien, antes de adentrarnos en la noción de asombro, nos preguntaremos por

qué es posible este asombro en la actividad del paseo y descubriremos así la importancia de las actividades no productivas para adoptar esta actitud. Por otra parte, indudablemente el asombro hacia la naturaleza es fundamental para suscitar en todos los pensadores que pasean ese sentimiento de belleza hacia el mundo. Rousseau es uno de los ejemplos más claros, introduciéndonos en la idea de ensoñación o fantasía como un estado confuso y a la vez agradable en que uno se pierde en la belleza de la naturaleza observada.

Por otra parte, entendemos esta transformación nacida de la práctica del paseo como un cambio radical de mirada, el giro del alma del que hablaba Platón a través de la *paideia*. Tomaremos también la idea de participación de su teoría de las ideas, entendida de una manera distinta por Aristóteles y aclarada después por Plotino. Entendemos que la ontología platónica no promulga la existencia de dos mundos completamente separados- el mundo sensible y el mundo de las ideas-, sino que lanza la propuesta de que el mundo de las cosas es ya intrínsecamente inteligible. Así, en cada objeto sensible se refleja o se desvela, para el que lo sepa apreciar, una naturaleza de carácter sagrado. En cada retazo de lo sensible está ya siempre lo inteligible, incluido en nosotros mismos. Así pues, nos atañe realizar más bien a un cambio de sensibilidad, por el cual se revelaría lo que hay de inteligible en las cosas. Por otra parte, afirma Platón que el arte de la *paideia* no consiste en “implantarle visión al alma, puesto que ya la tiene. Pero al no estar orientada correctamente ni mirar a donde debe, hay que hacer que se produzca en él tal giro” (Platón, *República* 518 d). De la misma manera, durante una ensoñación el paseante que ha transformado su mirada experimenta un sentimiento de exaltación de lo sensible, de suerte que las cosas ordinarias se van tornando, por así decirlo, extraordinarias. Precisamente los cínicos entienden así el contacto del individuo con el medio natural: un sentimiento de fusión o de pertenencia a la naturaleza, desde su carácter más sagrado o inteligible. En definitiva, tal y como afirma Frédéric Gros- filósofo contemporáneo francés que ha explorado distintas temáticas relacionadas con la ética, política y filosofía práctica- no es que nos fusionemos con lo natural, sino que descubrimos lo que hay de natural en nosotros: “Siento en mí lo vegetal, lo mineral y lo animal. Me siento hecho de la misma madera que el árbol cuya corteza toco al pasar, del mismo tejido que las altas hierbas que rozo (...).” (2014, p.105).

Por último, nos quedaría preguntarnos qué queda en nosotros después de esta transformación. Pues bien, diríamos que un tipo de vida diferente de aquella a la que

estábamos acostumbrados, un tipo de vida que exigiría hacernos cargo de esa renuncia que implica la transformación, y que está presente ya en la propia marcha- la experiencia del peregrino es un buen ejemplo para tomar en cuenta-. Aunque también, tal y como venimos diciendo, se refleja en un modo de vida sencillo y simple. Thoreau abraza este *arte de lo poco* demostrando en su huida de la sociedad y de una vida llena de lujos que lo esencial no es material, y que por tanto no se apresura con las manos. Rousseau es otro ejemplo de renuncia; en su modo de vida se muestra una exaltación por los pequeños placeres de la vida, los cuales solo son posibles desde el abandono de las pasiones más banales, que según él son producto de una vida condicionada por las ataduras sociales. Finalmente, coincidirán ambos en un acercamiento a la noción de felicidad como un estado simple y tranquilo, una felicidad que más que apresarse, se va impregnando en nosotros.

## ÍNDICE

### Introducción.

#### Primer paseo: hacia la lentitud:

- Introducción.
- La lentitud en su ausencia: una sociedad acelerada.
- Las dimensiones de la lentitud.
- La lentitud y dos modos relacionales: la relación con uno mismo y la relación con los otros.

#### Segundo paseo: hacia la transformación como giro del alma:

- Introducción.
- La actividad del paseo a la luz de la distinción aristotélica entre actividades productivas y actividades no productivas.
- El asombro ante la naturaleza: la puerta de entrada a la contemplación de la belleza.
- A donde va la ojo, va el alma: de la contemplación de la naturaleza a una transformación vital.

- La ensoñación como culmen de la interioridad y acceso al ser de las cosas.

A modo de reflexión final: Hacia un estado de bienestar.

Referencias bibliográficas.

## PRIMER PASEO: HACIA LA LENTITUD

Introducción:

*Fui a los bosques porque quería vivir deliberadamente. Enfrentar solo los hechos esenciales de la vida, y saber si podía aprender lo que ella tenía que enseñar. Quise vivir profundamente y dejar a un lado todo lo que no fuese la vida, para no darme cuenta, en el momento de la muerte, de que no había vivido.* (Thoreau, 2023, p.17)

Cómo vivir es probablemente una de las preguntas más importantes- si no la más importante- de la filosofía, y sin duda una de las que suscitan mayor preocupación tanto a los que tienen algún contacto con esta disciplina, como a los que viven ajenos a ella. Todos pretendemos vivir mejor, de una manera más auténtica y digna. Y es precisamente por esto, que hemos intentado escoger aquí un tema de investigación que para nada nos resultase ajeno. En efecto, esta necesidad de acercar la filosofía a la experiencia propia es también la perspectiva de muchos pensadores: al igual que Rousseau asegura que sus *Ensoñaciones* son para sí mismo y que le importaría poco si nunca nadie más las leyese- ya que, según él, la filosofía sirve para conocerse mejor a uno mismo<sup>1</sup>-, Montaigne advierte al lector en el inicio de sus *Ensayos*: "quiero solo mostrarme en mi manera de ser sencilla, natural y ordinaria, sin estudio ni artificio, porque soy yo mismo a quien pinto" (Montaigne, 2016, p.3).

Ahora bien, estas reflexiones desembocan en la inevitable vinculación que existe entre la filosofía y la vida práctica<sup>2</sup>, la cual, de hecho, es el lema – podríamos decir- de la Filosofía Antigua, y que resume perfectamente Unamuno en estas líneas: "el filósofo

---

<sup>1</sup> Afirma Rousseau en su tercer paseo: "He visto a muchos que filosofaban bastante más doctamente que yo, pero su filosofía les era por así decir extraña. (...) Estudiaban la naturaleza humana para poder hablar de ella sabiamente, pero no para conocerse" (Rousseau, 2017, p.31).

<sup>2</sup> Dicho de otra manera, pensar es ya una praxis.

filosofa para algo más que filosofar. *Primum vivere, deinde philosophari*, dice el antiguo adagio latino, y como el filósofo, antes que filósofo es hombre, necesita vivir para poder filosofar, y de hecho filosofa para vivir” (Unamuno, 2022, p.14). De la misma manera afirma Thoreau en su obra *Walden* que “ser un filósofo no consiste en tener pensamientos sutiles meramente, ni en fundar una escuela, sino en amar la sabiduría tanto como para vivirla de acuerdo con sus dictados” (2023, p.7).

Así pues, y volviendo a nuestro asunto de investigación, cabría quizá preguntarnos por qué reflexionar filosóficamente sobre las nociones de lentitud, soledad, transformación o Naturaleza- todas ellas presentes en la actividad del paseo- tiene tanto que ver con nuestra propia vida. Pues bien, todas estas nociones parecen conectar con la preocupación vital que, de alguna manera, todos hemos sufrido en algún momento, acerca de las direcciones profesionales e incluso económicas que toman nuestras vidas, en detrimento de las personales y espirituales. Es decir, esta reflexión pretende acoger la pregunta de por qué nos cuesta tanto como individuos de esta sociedad acelerada encontrar y ocuparnos los hechos más vitales de nuestra vida- como diría Thoreau- y en vez de hacerlo nos quedamos, en cambio, atrapados en una frustración y preocupación constante por las cosas que tenemos, las que se espera de nosotros que consigamos, además del rumbo que tomará nuestra vida. En definitiva, la manera en que se espera de nosotros que vivamos. Esta vorágine de expectativas, normalmente nos deja con una sensación de fracaso constante y una lista de tareas y objetivos interminables por cumplir. En este sentido, quizá la lentitud sí nos ayude, si no a salir de esta oscuridad en la que nos descubrimos de repente viviendo sin darnos cuenta, al menos a encontrar la suficiente tranquilidad de espíritu como para que, de vez en cuando, nos demos cuenta de que es posible vivir de otra manera que nos ofrezca, no más riqueza material, pero sí más sentido vital y salud mental.

Para los pensadores que mencionaremos aquí, esta decisión de renunciar al tipo de vida que se espera de ellos se experimenta como una huida. Para Thoreau y Rousseau, por ejemplo, fue necesario incluso escapar de la sociedad y establecerse por un tiempo en la Naturaleza, lejos de toda opinión humana. Y curiosamente tiene que ver el paseo con la búsqueda de este tipo de vida en la que se pretende escapar de los moldes establecidos. Precisamente, estos autores atienden a esta actividad tan simple que consiste en poner un pie detrás del otro, y que, a pesar de su aparente simpleza, es para ellos indispensable tanto para practicar la filosofía, como para propia la vida.



Efectivamente, andar y pensar tienen una vinculación muy estrecha; una suscita a la otra y, en ocasiones, ambas se confunden. Un gran número de filósofos insisten en esta “simbiosis” entre el caminar y el filosofar, empezando por Sócrates que se dedicaba a dar discursos por las calles de Atenas, así como Aristóteles, que desarrollaba sus clases paseando alrededor de un patio, o sin duda el propio Rousseau, que insiste en que “el andar tiene para mí algo que me anima y aviva mis ideas” (2017, p.54). Indudablemente, todos estos pensadores coinciden en la necesidad de abandonar el escritorio para dar luz a las ideas a partir del contacto con la materia viva. En este sentido, observa Gros en su obra *Andar, una filosofía*- la cual se mencionará en distintas ocasiones- que “hay que buscar esa escritura de lo real (...) Escribir solo lo que se ha vivido, intensamente”. (2014, p.104).

Ahora bien, aunque pasear supone todo esto, querríamos, de entre los muchos tipos de paseo que existen, destacar aquí estos dos tipos: el *paseo temporal* y el *paseo permanente*. El primer tipo de paseo es el que la mayoría de nosotros llevamos a cabo. Se trata de realizar pequeñas incursiones en la Naturaleza, para después volver al lugar de partida con la sensación de haber regresado de un largo viaje. Son paseos que producen una sensación de libertad, una libertad que Gros calificaría de “suspensiva”: tiene que ver con romper, momentáneamente, las conexiones con lo que nos ata al mundo. Deshacernos por un momento de lo que normalmente “necesitamos”, y darnos cuenta de que, una vez nos hemos desprendido de todo ello, nuestro mundo no se viene abajo: es más, descubrimos de hecho estas supuestas necesidades como agobiantes y opresoras. Es precisamente de ahí de donde surge este tipo de felicidad suspensiva ya mencionada: “Es la felicidad del paréntesis (...) A mi regreso, nada ha cambiado verdaderamente. Y las antiguas inercias recuperan su lugar: la velocidad, el olvido de uno mismo y de los demás, la excitación y el cansancio. La llamada de la sencillez habrá durado lo que dura una caminata. Una liberación puntual, y luego vuelvo a sumergirme” (Gros, 2014, p.13). Así las cosas, estos paseos nos producirían un tipo de felicidad que después nos abandona, y hacen que nos sumerjamos de nuevo en la indiferencia del mundo.

Por otro lado, frente a este tipo de paseo se opone el paseo permanente, que describe tan lúcidamente Thoreau en el siguiente fragmento de su obra *Caminar*:

Nuestras expediciones consisten solo en dar una vuelta y al atardecer volvernos otra vez al lugar al lugar familiar del que salimos donde nacimos y donde tenemos el corazón. La mitad

del camino no es otra cosa que desandar lo andado. Tal vez tuviéramos que prolongar el más breve de los paseos con imperecedero espíritu de aventura para no volver nunca. Si te sientes dispuesto a abandonar padre y madre, hermano y hermana, esposa hijo y amigos, y a no volver a verlos nunca. Si has pagado tus deudas, hecho testamento, puesto en orden todos tus asuntos y eres una persona libre, si es así, estás listo para una caminata. (Thoreau, 2017, p.45).

Thoreau nos invita a emprender una caminata de una magnitud diferente. Aquí, la transformación vital que experimentamos tiene un carácter permanente. Thoreau nos propone así un modo de vida radical, en el que el compromiso con el cambio vital que hemos decidido emprender es radical. Este es un ejemplo claro de lo que supone una experiencia de desvinculación total de lo superfluo. Renunciamos por completo a un modo de vida que nos era más cómodo e incluso más familiar, para lanzarnos a la aventura que solo tiene por empresa buscar lo esencial. Así, no se trataría ya de alcanzar una libertad parcial y condicionada, sino una libertad que rompe nuestra identidad y que se interpreta como “límite de nosotros mismos y de lo humano, como desbordamiento dentro de uno mismo de una Naturaleza rebelde que nos supera” (Gros, 2014, p.14).

Podríamos resumir que, en el primer tipo de paseo, hay un constante transcurrir entre la ciudad y el bosque, y una sensación de escapar momentáneamente a una forma de vida opresora. Mientras tanto, el segundo tipo de paseo supone la aceptación total de una condición primitiva, y un viaje que termina en el bosque, sin posibilidad de regreso, como una necesidad de volver al lugar primigenio. Para la filosofía hindú, este tipo de paseo se revelaría en la última de las cuatro etapas del camino de la vida: Habiendo antes pasado en primer lugar por la etapa del alumno que va recibiendo enseñanzas y trazando principios propios, así como, en segundo lugar, por la del cabeza de familia que acepta las imposiciones sociales y cumple con sus obligaciones como tal, el hombre entra en una tercera etapa de “partida al bosque” en que, habiéndose despojado ya de todas las capas sociales, se va preparando para el último periodo de su vida en que se vuelve sabio, habiendo renunciado ya a todo.

Así, para acabar con esta introducción, trataré de emprender aquí una suerte de “caminata” con la única pretensión de escuchar a otros que nos entiendan, nos inspiren o nos aporten una luz distinta a la que ya teníamos, y con la que observamos el mundo.

### La lentitud en su ausencia: una sociedad acelerada

Ahora bien: sea como fuere, ¿por qué son tan importantes los paseos? ¿Por qué se fijaron tantos pensadores en esta actividad? Quizá por la idea de paseo como refugio ante la abrumadora realidad que vivimos en nuestra sociedad. Una actividad que ofrece pausa ante la rapidez, y descanso ante un ritmo desorbitado. El paseo es una tarea en la que no hacemos nada, excepto caminar.

Podríamos empezar describiendo lo enriquecedor de los paseos para el individuo, más que desde la presencia, desde la ausencia: ausencia de responsabilidad, y casi ausencia de estímulos a los que atender. Es decir, tomemos, por qué no, el pasear como una actitud de rechazo. Y aparte de todo lo mencionado, podríamos añadir como fundamental, rechazo a lo que se presupone o se espera de nosotros.

Esta tarea implicaría renunciar a “tener”, en una sociedad en la que, debido a una constante exigencia de competitividad -tras la cual se esconde una profunda noción de ser humano como ser omnipotente, capaz de conseguir y poseer absolutamente todo-, la sola idea de renuncia ya concibe como un fracaso. En último término, esta sensación de liberación cuando se decide hacer estas “pausas” o estos “retiros” en la rutina, nos hacen reflexionar sobre el abrupto salto que existe entre la tranquilidad de los paseos- que tan solo son una excepción en nuestros quehaceres- y la vorágine agotadora de nuestro día a día.

En la década de los 70 del siglo pasado, las llamadas “feministas radicales” acuñaron la fórmula “todo lo personal es político” para referirse a que todos los ámbitos de la vida privada de una persona están profundamente condicionados por un determinado sistema ideológico. De esta manera, en el caso de la opresión que sufren las mujeres, diríamos que es el sistema patriarcal el que se esconde detrás de cada aspecto de su vida personal. Esta declaración fue crucial para entender cómo toda la violencia que sufre el género femenino traspasa el ámbito de lo político, lo simbólico y lo cultural, filtrándose así hasta en los más pequeños detalles de su día a día. Ahora bien, esta reflexión también nos puede servir para guiar nuestras preguntas acerca del porqué de nuestra manera de vivir acelerada. Lo que pretendemos, pues, señalar es que el sistema capitalista que forjó la burguesía liberal en el siglo XIX y que hoy- tras una serie de transformaciones- continúa imperando en nuestras sociedades afecta de una manera directa a nuestra conducta y también a nuestra identidad. Efectivamente, ya no se podemos decir que el capitalismo sea solamente un sistema económico; sino que se ha convertido más bien en una antropología, una manera de entender al ser humano actual y las relaciones

humanas. Y, como tal, condiciona profundamente nuestra manera de vivir. De hecho, podríamos afirmar que la velocidad con la que vivimos es ya parte de nuestra identidad. José Manuel Chillón describe así el fundamento de este sistema capitalista:

Una cultura empeñada en vivir bajo el paraguas del único adverbio al que rendir pleitesía: más. Como si el ser humano hubiera generado un mundo con un tráfico imparable. Como si la inmediatez y la instantaneidad fueran las marcas del éxito y la eficacia que solo cuenta con resultados. Como si fuéramos presos de objetivos que siempre son penúltimos e incompletos. Repárese en los ámbitos sociales y políticos, en los ambientales académicos, laborales o culturales... todo es tan difícil, tan complejo, tan rápido. Y nosotros, siempre tan insatisfechos y con la espalda cargada de una angustiosa sensación de fracaso. (Chillón, 2019, p. XVII).

Efectivamente, el adverbio “más” parece sentenciar la dirección que toman todas nuestras acciones. Así las cosas, vivimos con la conciencia del “más alto”, “más lejos” y, como consecuencia de tales exigencias, “más rápido”. En contraposición a esto, el pasear se definiría a partir del adverbio opuesto, a saber, “menos”<sup>3</sup>. El caminante no busca encontrar, sino que más bien requiere la acción opuesta, y va, de esta manera, apartando cosas de su camino. Y así, nos veríamos sumergidos en una actividad donde, por un momento, nos permitiríamos abstenernos de la intención de actuar y transformar lo que vemos, precisamente porque lo único que podemos poseer se da a través de la mirada. Se trata, por tanto, de la pasividad propia de una mirada que no pretende ver más sino mejor; a la que no le interesa apresarse sino apreciar el mundo que observa. Solo desde esta manera de existir, que lleva impresa la marca de la lentitud, nos es posible adquirir, en último lugar, un sentimiento de familiaridad hacia el mundo, que es fundamental para poder contemplar diferentes perspectivas, pero también para practicar la evasión. Sansot asegura que, percibir la regularidad de las cosas, además de la acción lenta y repetida, va acompañado también de cierta lentitud mental- que practicamos todos de manera natural, y especialmente los niños- y que nos ofrece la posibilidad de encontrar momentáneamente una completa estabilidad en el mundo, la cual nos invita cuanto menos a evadirnos, a distraernos, y, adelantando ya nuestro próximo objeto de

---

<sup>3</sup> “La consigna “más alto”, “más rápido”, “más lejos” ha rebasado el marco de los juegos olímpicos. Inspira nuestras políticas culturales, cuando la cultura, ese arte de los rodeos, de la vacante, de las palabras y de los pasos perdidos, habría debido ser, si nos atenemos a un lema: “menos alto”, “menos rápido” y “menos lejos” (Sansot, 1999, p.139).

análisis, podríamos decir también que esta disposición nos incita a la ensoñación. (1999, p.34).

Otro aspecto que ha explotado la Modernidad y que ha llegado a afectar también a la actividad del paseo es la funcionalidad. A este sistema le basta con que todo funcione, dejando a un lado la búsqueda de sentido. De la necesidad de que todo funcione, viene también la urgencia por deshacernos de todo aquello que no es funcional, en una búsqueda desesperada por encontrar la utilidad a todas las cosas. “Andar no es un deporte”: Gros se ve obligado a lanzar esta declaración en las primeras líneas de su obra ya mencionada. Así las cosas, buscamos también un tipo de funcionalidad a la tarea de andar, que se ha convertido en un negocio al igual que “ser felices se ha convertido en una necesidad, en una tiranía y, sobre todo, en un negocio de enormes proporciones” (Pérez, 2022, p.19). De hecho, cuando salimos a la calle y andamos, lo hacemos normalmente con un fin determinado, y andar se convierte entonces en el medio para llegar de un sitio a otro: se pierde así la gracia del vagabundeo.

Hoy en día el paseo se celebra porque favorece el tono muscular, fortalece el sistema inmunitario y mejora la capacidad aeróbica. Estas son algunas de sus excelencias. En otro tiempo, el paseo se celebraba por sus virtudes demiúrgicas, por su carácter liberador, y por la capacidad de vincular al hombre con la naturaleza. Para el naturalista Conrad Gesner (1516-1565) la práctica del paseo tenía que ver con la experiencia de estar en el mundo y de involucrarse placenteramente en él. Pasear era para Gesner un proceso de impregnación por el que las cosas, convertidas en percepciones, pasaban a alojarse en el interior del hombre. (Calderón, 2019, p.6).

Por otra parte, no nos extraña esta obsesión por alcanzar la máxima eficacia en una sociedad donde se trata de ocupar al individuo en todas las etapas de su vida. A los niños se les llena la agenda de actividades, a los adultos de trabajo, y los viejos, que se supone que podían por fin disfrutar de la liberación del trabajo que les había acompañado durante tantos años, también se les invita a estar constantemente ocupados. Precisamente, Han describe la vida del hombre contemporáneo como un constante estar ocupados, donde el trabajo es una constante. Señala así este autor contemporáneo que en nuestra sociedad neoliberal, ni si quiera la pausa en el trabajo tiene como fin el disfrute como tal, sino que más bien se la considera como una medida de regeneración de la fuerza de trabajo. Así como el engrasamiento de una máquina se realiza para la

mejora de su rendimiento, la diversión y el ocio no son lo otro del trabajo- dice Hansino su producto. (Han, 2014, p.40).

Así, esta obsesión por ocupar al individuo es la que le impide, paradójicamente, conocerse y ocuparse de sí mismo. Ya que obviamente el empeño por llenar cada espacio de tiempo se filtra también en nuestra relación con la cultura. Asegura Sansot en *Del buen uso de la lentitud*:

La cultura no es un lujo, una diversión- como con frecuencia se repite-, sino una tarea para ser uno mismo y para que los otros se conviertan en ellos mismos. No es solamente un conjunto de bienes de los que dispondremos para nuestro mayor contento. Nos comprometemos en un proceso de creación, sea para inventar por nosotros mismos, sea para acoger, dando el último toque, a lo que se nos propone. (Sansot, 1999, p.136)

Es decir: la cultura, que debería promover el autoconocimiento y el autocuidado, es, desde la manera en que Sansot entiende la contemporaneidad, una vía de entretenimiento que nos vuelve siempre hacia el exterior, obviando así la tarea de ocuparnos de nosotros mismos, de construirnos a nosotros mismos<sup>4</sup>. Así las cosas, esta cultura más que la del acercamiento a uno mismo es la de la huida de uno mismo: nos mantiene ajenos a cualquier tipo de introspección. Señala así Alicia Andrés Ramos: “en nuestro tiempo, un ruido ensordecedor acalla las preguntas; un vértigo de estímulos audiovisuales impiden pensar y saborear; y el resplandor hipnótico de las pantallas satura los sentidos e interrumpe el aprendizaje lento y sosegado de todo lo que se descubre por primera vez”. (Ramos, 2023, p.13).

Por otra parte, esta deformación de la cultura también se traduce en una obsesión por la misma; intentamos atiborrarnos de cultura, y conseguimos así el efecto contrario. Así pues, como la sobreestimulación satura y también nos insensibiliza, atendemos ahora a una sociedad que, paradójicamente, ante tanta información está desinformada y no consigue retener gran cosa de lo que lee, escucha o presencia. Precisamente, es Nietzsche quien nos advierte de los peligros de una lectura rápida, cuando, por lo contrario- según él- los libros deberían prácticamente “rumiarse”. Nietzsche, de hecho, extrapola esta advertencia al lector apresurado a una crítica sobre la relación del hombre con el mundo. Como anota Fernando Calderón,

---

<sup>4</sup> Precisamente, esta es la segunda máxima que el propio Foucault señala que hemos olvidado; prevalece el famoso “conócete a ti mismo” pero nadie recuerda la segunda parte: “ocúpate de ti mismo”.

A Nietzsche le disgusta del hombre su descortesía con el mundo, su deseo de sustitución de unas cosas por otras. Antes de que el objeto de su interés ponga a la vista todas sus virtualidades, ya hay otro objeto que al hombre le seduce y al que se entrega. Su actividad parece resumirse en una sucesión de actos inacabados emprendidos diligentemente y abandonados sin miramiento”. (Calderón, 2015, p.1).

En este sentido, caminar es poner fin a todo este flujo de exceso de información y novedad. Asegura Gros que, cuando se camina, no encontramos nada nuevo, tan solo “la eternidad tranquila de las cosas, siempre renovada” (Gros, 2014, p.109). Así, mientras nuestro mundo de estímulos -en el que las cosas a las que atendemos siempre pasan de moda y que tan pronto como llegan se desvanecen, estando todo ello sumido en un ritmo veloz que nos conduce al olvido- nos abruma, la lentitud nos conduce en cambio a la memoria<sup>5</sup>, y los paseos nos ofrecen un suelo firme, y un tipo de vivencia quizá más estable en la que podemos quedarnos más de un momento, y durante la cual las cosas que vemos no se olvidan al instante, sino que quedan en nuestra memoria y tienen una importancia en nosotros. A este respecto, Gros observa que “el auténtico desafío no es saber lo que ha cambiado, sino acercarnos a lo que es siempre eternamente nuevo. Por ello hay que cambiar la lectura del diario de la mañana por un paseo” (Gros, 2014, p.109).

### Las dimensiones de la lentitud

*A mis ojos, la lentitud es sinónimo de ternura, de respeto, de la gracia de la que los hombres y los elementos a veces son capaces.* (Sansot, 1999, p.12)

Parece oportuno comenzar hablando, para introducir este apartado, de esta común expresión que nos persigue y que nos repiten- o nosotros mismos nos repetimos- siempre que es “estar perdido”. ¿Qué es y qué significa estar perdido? En nuestra sociedad no cabe duda de que perderse- tanto literal como simbólicamente- se concibe como un fracaso. Solo se consentiría este perderse como una etapa transitoria- y cuanto más corta mejor- en los años más tempranos de la vida adulta. Pero parece que, superada cierta edad en la vida de una persona, se presupone que ha pasado ya esa etapa de “maduración” y ya no le está permitido extraviarse. Tal es el miedo y la presión que este perderse ejerce sobre nosotros, que muchas veces no nos permitimos nosotros mismos cuestionarnos las cosas que suceden en nuestra vida. O más bien, no es posible

---

<sup>5</sup> “La velocidad es inductora del olvido en la misma medida en que la lentitud favorece la memoria” (Calderón, 2019, p.11).

esta duda cuando vivimos en la rapidez, simplemente porque en la rapidez nunca queda tiempo ni espacio para la reflexión.

Ahora bien, la experiencia de perderse en el bosque o en la ciudad, o de caminar sin ningún propósito concreto- esto es, el vagabundo- nos da una oportunidad de experimentar ese sentimiento profundo de estar perdidos en el mundo. Uno pasea de hecho para extraviarse y para liberarse de la excelente regularidad y funcionalidad de la vida en la ciudad, en la que los trenes pasan a su hora, los horarios son rigurosos y organizados, así como nuestra rutina de trabajo, de ocio y de vida. Los pensadores que mostramos aquí- tan acostumbrados a pasear y a experimentar este sentimiento de pérdida- no dudan en declarar lo valioso de este perderse tanto física como espiritualmente. Sansot habla en este sentido del arte de los rodeos; de los desvíos que en realidad son inherentes al ser humano y también al funcionamiento de la naturaleza<sup>6</sup>. Estos rodeos que a veces nos atrevemos a tomar, permitirían “introducir algún cambio en el curso de las cosas y acceder así a la conciencia” (Sansot, 1999, p.126). Mientras tanto, llegar en seguida a la meta, comprometería en muchos casos la oportunidad de ver la realidad desde diferentes luces, de vivir el proceso en el que estamos inmersos desde una conciencia de este. Los rodeos son necesarios para poder conocernos a nosotros mismos y para ver el mundo desde distintas perspectivas.

Por otra parte, Thoreau asegura que, al igual que perdernos en el bosque nos permite adentrarnos en la inmensidad y vastedad de la naturaleza, la pérdida espiritual o sentimiento de pérdida nos derrumba para después reconstruirnos; esto es, de alguna manera, siempre acabamos reorientándonos. Explica Víctor Páramo Valero en su pequeño artículo que también citaremos más adelante “Sociedad y soledad: Thoreau, lector de Rousseau” que Thoreau concibe ese perderse físico de uno mismo como el reconocimiento de lo inexplorado, el cual surge a partir de la ruptura con lo establecido socialmente (2012, p.8). En este sentido, los momentos de crisis, por así decirlo, siempre conducen a una reconfiguración, la cual nos termina acercando a un “yo” cada vez más auténtico. Observa ahora el propio Thoreau: “Hasta que no nos perdamos o, en otras palabras, hasta que no perdamos el mundo, no empezaremos a encontrarnos a nosotros mismos y a advertir dónde estamos y la infinita extensión de nuestras relaciones” (2023, p.31).

---

<sup>6</sup> “De esta manera sorprende el paso de las estaciones. Siempre van por delante, por detrás de sí mismas, hacen varios intentos antes de declararse. Los hombres querrían imponerles una fisonomía reconocible, idéntica a sí misma (...)” (Sansot, 1999, p.126).



De la misma manera, este perderse es lo que caracterizaría también el proceso por el cual se realiza una obra. En efecto, la figura del artesano tiene mucho que ver aquí. Para él, la obra no es un objeto reproducible, sino que es un proceso que pasa por innumerables momentos de indecisión, desvaríos y constantes rodeos; un proceso prácticamente inacabable, definido por una búsqueda incansable, podríamos decir. Por otra parte, este concepto de artesano se extrapola a muchos otros oficios. El músico que se dedica a tocar un instrumento sería otro ejemplo. También el escritor o el lector cuidadoso del que hablaba Nietzsche, volviendo a mencionar su ideal de lectura, que comparaba también con el minucioso trabajo de la orfebrería.

Así las cosas, este *arte de los rodeos* es imprescindible para dar sentido a todos estos procesos de creación. Dice, sin embargo, Sansot que hoy en día “asistimos al nacimiento de una nueva categoría de objetos estéticos. No sólo son reproducibles hasta el infinito, sino que además no conservan en su textura los rodeos y las dificultades necesarios para su aparición. El cibernético ocupa poco a poco el lugar del artesano” (Sansot, 1999, p.119).

Así, lo que pretendemos manifestar aquí es la relación entre la lentitud y la obra: cada oficio de este tipo requiere de una observación lenta, la misma que practica Rousseau en el estudio de la botánica. Tiene que ver con un no pasar por encima de las cosas, con poner una atención exhaustiva en los detalles. Para el músico, más bien sería una escucha lenta, y un interminable proceso de conocimiento del propio instrumento del que cada día se descubre un matiz distinto, un comportamiento nuevo.

Por otra parte, lo más curioso de estos procesos es que siempre van acompañados de un acercamiento a uno mismo<sup>7</sup>. Esta es la idea de praxis según la entendía Aristóteles: una acción entendida como algo que hago, y que la vez me hace<sup>8</sup>. En efecto, la creación artística va unida al conocimiento de uno mismo, precisamente porque a través de ella el artista, el escritor, el músico... todos ellos se ven obligados a buscar lo que es esencial para ellos mismos, y así, a darle un sentido al mundo que habitan. En resumen, el proceso de creación acaba de alguna manera modificándonos. Y para ello se requiere

---

<sup>7</sup> “Escribir, pintar, bailar, componer obras musicales, no para comprobar el propio talento o para decir al mundo o para ayudar a los semejantes a dar un sentido a su vida, sino para tratar de acercarse a uno mismo y no “desperdiciarse” durante toda una existencia” (Sansot, 1999, p.88).

<sup>8</sup> “El paseante (...) le da la bienvenida a toda clase de extrañas y peculiares manifestaciones, hace amistad y confraterniza con ellas, porque le encantan, las convierte en cuerpos con esencia y configuración, les da formación y ánima, mientras ellas por su parte lo animan y forman” (Walser, 2001, p.537).

humildad y también lentitud. “Porque hace falta tiempo para inventar una nueva vía y para modificarse a uno mismo. La velocidad no sabe que se repite. La lentitud lo sabe, siente confusión y se muestra circunspecta respecto a lo que cree haber encontrado” (Sansot, 1999, p.90).

En definitiva, son necesarias una gran paciencia y serenidad para volcarse en estos procesos en los que la obra no resulta de repente, sino que se va descubriendo en su proceso de metamorfosis, se va revelando esforzadamente, y se va impregnando en nosotros. En este sentido, queremos reivindicar que la creatividad artística requiere de este tipo de lentitud, también de humildad, refiriéndonos a la renuncia que supone rechazar el éxito social para embarcarse en la búsqueda de las cosas más esenciales para uno mismo. Asegura Sansot que “un artista así habrá tenido que escoger a menudo entre el dinero, el éxito social y la búsqueda de lo que piensa que es esencial en él y en el mundo. No desea la pobreza, pero cuando esta existe, le tranquiliza sobre su fidelidad a ciertos valores inestimables”<sup>9</sup> (1999, p.96).

Por último, no querríamos acabar este apartado sin destacar la dimensión de lentitud que tiene que ver con la pasividad. En este sentido, renunciar a la acción nos lleva a descubrir la posibilidad de “realizarnos en el reposo”. “La lentitud- subraya Sansot- nos permite poner a prueba un ser, un paisaje, un suceso, y ver lo que el tiempo hará con ellos. No sólo por el deseo de valorarlos, sino más bien por el de seguirnos en sus metamorfosis, como cuando ese rostro se revela poco a poco a quien lo observa”. (1999, p.118).

En este sentido, se nos invita a realizarnos desde esta inactividad<sup>10</sup>, o más bien, abandonar el pavor por la pasividad; la obsesión por la acción. Es así como se abre el espacio de la escucha. Una escucha que exige un cierto silencio interior, un estado más bien de vigilancia para crear el espacio necesario que acogería lo escuchado. En este

---

<sup>9</sup> Así mismo, continua más adelante sobre un profesor que él tuvo: “yo admiraba que una cabeza tan eminente hubiera conservado el alma de los simples y que disfrutar del descanso de la misma forma que ellos” (Sansot, 1999, p.187).

<sup>10</sup> Byung Chul Han asegura en su obra *Vida contemplativa: elogio de la inactividad* :

La inactividad tiene su lógica propia, su propio lenguaje, su propia temporalidad, su propia arquitectura, su propio esplendor, incluso su propia magia. No es una forma de debilidad, ni una falta (...) No estamos accediendo ni a los dominios de la inactividad ni a sus riquezas. La inactividad es una forma de esplendor de la existencia humana. Hoy se ha ido difuminando hasta volverse una forma vacía de actividad. (Han, 2023, p.11).

sentido- confiesa Sansot de sí mismo- “necesito mucha vigilancia e interioridad creadora para suscitar ese espacio de acogida en el que las palabras del otro puedan situarse” (1999, p.45). A partir de ahí ocurriría en nosotros la maravilla de que “un pensamiento diferente del mío adquiere sentido en mí” (ibid).

Ahora sí para cerrar definitivamente este apartado, Rousseau nos ofrece esta bonita definición de ocio<sup>11</sup> en sus *Confesiones* poniéndonos sobre la pista de la relación entre la lentitud y la pasividad o el reposo. Este sentimiento de la no urgencia que reclama el filósofo ginebrino tiene que ver con un ser completamente feliz en el no tener nada que hacer.

La ociosidad que a mí me gusta no es la de un holgazán que permanece de brazos cruzados en una inacción total y no piensa ni actúa. Es a la vez la de un niño que se mueve sin cesar para no hacer anda y la de un viejo (...). A mí me gusta ocuparme en no hacer nada, en empezar cien cosas y no terminar ninguna, en ir y venir como se me antoja en la cabeza, en cambiar a cada instante de proyecto, en seguir el vuelo de una mosca, en querer levantar una piedra para ver lo que hay debajo, en emprender con ardor un trabajo de diez años y abandonarlo sin preocuparme al cabo de diez minutos, en perder finalmente todo el tiempo sin orden ni concierto y en seguir siempre el capricho del momento (Rousseau, 2017, p.73).

#### La lentitud y dos modos relacionales: la relación con uno mismo y la relación con los otros

*Para amar, necesito recogerme* (Rousseau, 2017, p.159).

En este apartado hablaremos de una cuestión humana tan importante como nuestras relaciones con los demás, principalmente porque en ellas nos vemos completa e inevitablemente implicados como individuos. Así, mientras que, desde la primera perspectiva que compartiremos aquí, una buena relación con los demás es imprescindible para poder estar a gusto con nosotros mismos- requiriendo ello por supuesto de muchas de las virtudes de la lentitud, hablaremos de una segunda perspectiva tomada desde el lado opuesto a la sociedad; esto es, la soledad. Rousseau y Thoreau fueron un ejemplo de vida en soledad, al abandonar en cierto momento de sus vidas toda civilización e instalarse en la naturaleza. Si bien, mientras Thoreau entiende

---

<sup>11</sup> Este reposo no hay que confundirlo con la pereza. Véase “Mejor la lentitud” (Calderón, 2019, p.2) sobre el exceso de trabajo y la necesidad del reposo para una vida feliz.

la soledad como un momento transitorio y necesario en la vida del hombre para poder después reinsertarse de nuevo en la sociedad, Rousseau acabará prescindiendo en los últimos momentos de su vida del contacto con los otros. Opondremos por tanto estas dos dimensiones propias de nuestra condición de “animales sociales”, exaltando la riqueza espiritual tanto de la amistad como de la soledad, y descubriendo, en último lugar, la influencia que tiene la una en la otra.

Rubén D. Gualtero Pérez a quien ya hemos mencionado anteriormente en este escrito dedica un capítulo de su libro *La sociedad de la desmesura* a hablar de la necesidad que tenemos como individuos no solo de relacionarnos con los otros, sino de hacerlo de una manera sana y satisfactoria. Incide en la trascendencia que tienen los demás en nuestras propias vidas y declara incluso que “la relación nos hace y sin ella es imposible la vida” (2022, p.93).

Al mismo tiempo, ninguna relación que no caiga en la mera cortesía y superficialidad es fácil. Y, de hecho, Sansot nos aporta esta declaración tan íntima:

Creo que no nos encontramos de inmediato en un estado de amistad; incluso los seres unidos por un largo entendimiento deben, en cada encuentro, reinstaurar su amistad. Necesitamos cierto tiempo para aproximarnos a otro ser (...). En cuanto a aquel que llega ante nosotros, debe presentarse: no se trata de un control de identidad pero tiene que impregnarse poco a poco de mi morada, de mi interior, de mi alma, para convertirse de alguna manera en mi semejante (1999, p.47).

Efectivamente, eso que llamamos amistad y que para tantos filósofos era la verdadera fuente de felicidad, no se da tan fácilmente. Exige de tiempo y esfuerzo, y sobre todo disponibilidad, el ir poco a poco- como observa Sansot- impregnándonos del otro- tal y como un paisaje se impregna en el paseante-. Así como revelando o descubriendo su mirada y su interior- una búsqueda que podemos de nuevo comparar con largo y paciente proceso que experimenta el artesano. Y así, cierra su confidencia aludiendo a un volverse semejante al otro; y quizá sea cierto que, de la misma manera en que para Platón el filósofo se vuelve semejante al Bien, nosotros también podemos llegar reconocernos como iguales respecto a aquellos a los que pretendemos conocer y amar profundamente.

En definitiva, estos autores vienen a afirmar con contundencia la simpleza y a la vez complejidad de un tipo de amistad que requiere esfuerzo, compromiso, y, sobre todo, la

disponibilidad que ya mencionábamos antes. Y es que a partir de esa disponibilidad se va desarrollando una espontaneidad<sup>12</sup> que- bajo mi perspectiva- no significa otra cosa que conocer a la otra persona. Pero no significa esto un conocer superficial; esto es, saber lo que le ocurre o lo que es nuevo en el otro, sino más bien se trata de conocer lo que es, lo que valora y lo que ama. Solo desde ahí surge una verdadera amistad. De lo contrario, correríamos el peligro de caer en un tipo de relaciones que son simplemente agradables y corteses, pero a la vez superficiales.

De hecho, el tipo de amistad que queremos describir aquí nos llena también existencialmente, o al menos nos consuela, no solo ante el dolor que producen las desgracias e inconvenientes que surgen durante nuestra vida, sino también ante el sufrimiento existencial de cada ser humano. En este sentido, la conversación es fundamental para encontrar dicho consuelo. Dice Montaigne de la conversación que es “el más fructuoso y natural ejercicio de nuestro espíritu. Considero su práctica más dulce que ninguna otra actividad de nuestra vida” (Montaigne, 1993, p.115). De hecho, ocurre a veces que el tiempo que pasamos con un amigo ni si quiera turba nuestra soledad, sino que nos devuelve a ella, muchas veces al conversar sobre nosotros mismos, e ir descubriendo con el otro o a través de él nuestra propia identidad en un ejercicio de introspección. “A menudo es el encuentro con el otro lo que nos devuelve a la soledad. La conversación lleva a hablar de uno mismo y de sus diferencias. Y, poco a poco, el otro nos remite a nosotros mismos en nuestra historia y nuestra identidad” (Gros, 2014, p.64).

Ahora bien, una vez desglosada nuestra condición de animales sociales, queda clara la importancia de los otros en nuestra vida. No obstante, podríamos así mismo plantear la pregunta opuesta: ¿qué somos separados de los otros? ¿Qué quedaría de nosotros? Esto mismo se pregunta Rousseau en las primeras líneas de las *Ensoñaciones*<sup>13</sup>. El abandono de todo contacto humano es para este filósofo la única vía posible de encuentro consigo mismo. Los demás no son ahora un medio sino un impedimento para la felicidad. Encontramos aquí por tanto a un Rousseau no solo cansado de los años de prestigio y vida social, sino también profundamente resentido con el círculo de intelectuales que le

---

<sup>12</sup> De hecho, Sansot habla también de la charla espontánea que suscitan ciertos paseos y lugares. “Podíamos con toda tranquilidad rehacer el mundo, incluida la suerte de esa gente (...)” (Sansot, 1999, p.39).

<sup>13</sup> “Pero yo, separado de ellos y de todos, ¿qué soy? Eso es lo que me falta averiguar” (Rousseau, 2017, p.9).

rodeaba. Rousseau se ha sentido ya tantas veces traicionado por ellos que no duda en concebir al hombre como un ser que se corrompe en cuanto se desnaturaliza; esto es, en cuanto entra en contacto con la política<sup>14</sup>. De hecho, Rousseau escribirá en su *Discurso sobre las ciencias y las artes* que el proceso civilizatorio desemboca en una clara decadencia moral en el hombre. Así pues, si el primer motivo de dicha decadencia moral viene dado por la cultura y el conocimiento, el segundo- declara en *El discurso sobre la desigualdad*- es la propiedad privada, ya que esta incentiva la búsqueda de honor y fama. Así, estas dos causas aumentan un deseo por el lujo que conduce a la vanidad. En el fondo, lo que critica Rousseau es que el hombre haya decidido la superioridad del artificio por encima de la Naturaleza. Por tanto, propone en el *Emilio* una educación guiada según el modelo de la Naturaleza más que el de la cultura. En último término, Rousseau nos anima a practicar una “ignorancia feliz” que evite así la corrupción moral del hombre.

Este filósofo moderno se instala en la naturaleza con el deseo de encontrarse solamente con un entorno salvaje y deshumanizado. Efectivamente, explica Valero en su pequeño análisis del concepto de soledad en Rousseau, que para este filósofo que prefirió vivir lejos de lo hombres, sociedad e individuo son irreconciliables. Así las cosas, para Rousseau la soledad conduce a la ensoñación, que sería la apertura hacia un orden más armónico que el social, y hacia un nuevo “yo” más auténtico; un “yo” que concuerda con uno mismo, el cual nunca se puede revelar en una vida en sociedad. Desde este yo natural que buscamos, el individuo se despoja de lo social para emprender un camino que le lleva a sí mismo. (Valero, 2012, p.3).

Por otra parte, comienza Rousseau el tercer paseo de las *Ensoñaciones* citando a Plutarco: “Me hago viejo y sigo aprendiendo siempre” (2017, p.28). La vejez en la que Rousseau se halla es para él una oportunidad de conocimiento de sí mismo; esto es, de explorar su propia interioridad, que no es otra cosa que recuperar ese “yo natural” del que hablamos. De alguna manera, la proximidad de la muerte en Rousseau le hace consciente de la necesidad de someterse a un profundo examen interno “para que el resto de mi vida quedara tal como yo quería encontrarlo a mi muerte” (2017, p.34). Así pues, desde el refugio natural que Rousseau ha encontrado y que le hace sentir

---

<sup>14</sup> Véase el estudio introductorio de Robert Wokler. Rousseau afirma en sus *Confesiones* que “todo depende de por entero de la política”, por eso “un pueblo no es más que lo que su gobierno hace de él”. (Rousseau, 2017, p.XXIV)

protegido de todos aquellos “perseguidores” que pudieran dañarle, el filósofo se consagra a la única tarea que le queda: aprender a morir: “Es a este único y útil estudio que consagro mi vejez. Dichoso si, por mis progresos en lo que a mi concierne, aprendo a salir de la vida, no mejor, pues no es posible, sino más virtuoso de lo que entré” (Rousseau, 2017, p.46).



Por otro lado, un siglo más tarde encontramos al otro lado del atlántico a un lector de Rousseau que comparte con él el mismo afecto por el entorno natural. Efectivamente, Thoreau se instala el 4 de Julio de 1845 en una cabaña construida por él mismo junto a la laguna de Walden, y relata en una pequeña obra que lleva por título el mismo nombre

de este lago el descubrimiento de una compañía realmente enriquecedora en la naturaleza, que consigue hacerle olvidar la sociedad humana.

Noté de pronto la existencia de una sociedad dulce y benéfica en la Naturaleza, en el golpear acompasado de las gotas y en cada sonido y vista alrededor de mi casa; una amistad infinita e indescriptible, como si se tratara de toda una atmósfera que me mantenía, una amistad que convirtió en insignificantes todas las ventajas imaginarias de la vecindad humana; y no he pensado en ella desde entonces (...). Me di cuenta muy claramente de la presencia de algo relacionado conmigo hasta en los parajes y escenas que solemos llamar salvajes y tristes, y también de que mi pariente más próximo y el más humano no era una persona, ni un habitante de la villa; y pensé que a partir de entonces ningún lugar me sería extraño. (Thoreau, 2023, p.27).

Ambos autores comparten la vital tarea de reencontrar algo en la naturaleza que habían perdido por culpa de la vida social. Así, mientras Rousseau habla del “sí mismo”, Thoreau se refiere a la búsqueda de “principios superiores”, pero ambos comparten la misma melodía. Para ambos, además, el encuentro con la naturaleza es vital, y pasa por un “identificarse con la naturaleza”, un “convertirse en naturaleza”, en cierta medida, una noción que refleja claramente este fragmento<sup>15</sup> y de la que hablaremos también más adelante. Por otra parte, para ambos alejarse del medio natural tiene un claro matiz de resignación en el que viene implícita la renuncia a buscar los aspectos más vitales o importantes de la vida, los cuales solo se encontrarían en lugares nuevos e inexplorados.

Sin embargo, existe una importante diferencia entre ambos pensadores. Thoreau declara en las primeras líneas de *Walden*, estar ya preparado para su vuelta a la vida en sociedad. Esto nos revela que, en el pensamiento de Thoreau, el retiro de la sociedad tiene como fin último volver a la sociedad cambiado, para vivir en ella una manera más auténtica. Explica así Valero que la desobediencia de la que habla Thoreau en su obra *Desobediencia civil* no es hacia la sociedad como tal, sino hacia aquellas exigencias de la vida social que entrarían en conflicto con la vida del hombre en la naturaleza. Así pues, el camino que Thoreau traza hacia la soledad es un camino de ida y vuelta que, sin embargo, Rousseau nunca aceptó. Para él la sociedad siempre será un impedimento para la vida feliz, y el fin último de su retiro es la ensoñación, el único estado en el que cree

---

<sup>15</sup> Especialmente en el momento en que escribe Thoreau “me di cuenta de la presencia de algo relacionado conmigo hasta en los parajes y escenas que solemos llamar salvajes y tristes” (ibid).



ser capaz de encontrar la tranquilidad de ánimo y de encontrarse a sí mismo de una manera originaria: “Soy lo que place a los hombres mientras pueden obrar sobre mis sentidos; pero, en cuanto se relajan, soy de nuevo lo que la naturaleza ha querido; pase lo que pase, en esto consiste mi estado más constante (...)”. (Rousseau, 2017, p.132).

## SEGUNDO PASEO: HACIA LA TRANSFORMACIÓN COMO GIRO DEL ALMA

### Introducción:

*La meditación, apartado de todo, el estudio de la naturaleza y la contemplación del universo hacen que un solitario se lance siempre hacia el autor de las cosas y busque con una dulce inquietud el fin de todo lo que ve y la causa de todo lo que siente. (Rousseau, 2017, p.32).*

El verdadero paseo- para la mayoría de los autores- se practica en soledad, y ese tipo de soledad da lugar a cierta transformación interior. Especialmente, cuando estamos rodeados de la naturaleza. Creo de hecho compartir con el lector de este escrito la sensación- cuando pasamos el tiempo suficiente en la naturaleza y prestando el tipo de atención requerida- de que uno transforma sus pensamientos, su sentir, e incluso el tipo de preguntas que se formula. Y que este tipo de contacto con el medio natural va impregnándose con lentitud en aquel que pasa el tiempo suficiente bajo los árboles. Observa Alicia Andrés Ramos de los participantes que la acompañan en los “baños de bosque”<sup>16</sup>, que la mayoría de ellos dicen salir de esta actividad sintiéndose transformados. Así pues, nos proponemos aquí preguntarnos qué clase de transformación vital nos produce el caminar, qué tipo de mirada requerimos para ello y a qué nos conduce esta. Por lo tanto, nos adentraremos- debido a la condición de la pregunta- en el corazón de la metafísica antigua, que nace con la pretensión de acoger la problematización de la pregunta por el ser humano y su existencia (Hermoso, 2014). Intentaremos, además, acercarnos a un espacio no tanto discursivo como vivencial, del cual no obtendremos como resultado un discurso cerrado, sino más bien una cierta disposición vital, y, en consecuencia, un cierto modo de vida.

---

<sup>16</sup> Los llamados “baños de bosque” son una actividad que tiene su origen en Japón y que consiste en adentrarse en el bosque con el objetivo de estar en contacto con la naturaleza, mejorando así la salud mental y física de los participantes y alejándolos del estrés y ansiedad habituales asociados al trabajo.

Ahora bien: para abordar esta compleja tarea, tomaremos la vivencia del peregrino como ejemplo paradigmático que atravesará todo este paseo, permitiéndonos así abordar la cuestión que nos ocupa desde distintas perspectivas. Si bien, empecemos por subrayar que, para el que practica el peregrinaje, la marcha se tiñe de un carácter completamente sagrado y además supone, podríamos decir, una llamada, una conversión. Así, el peregrino emprende un viaje y en él, el esfuerzo y el cansancio, además del dolor corporal que supone caminar durante días sin descanso, toma un cariz espiritual o sagrado. Ese cansancio que va surgiendo progresivamente durante la marcha es transformador, le hace olvidar al caminante cualquier tipo de contingencia. Dicho de otra manera, tiene un carácter purificador o liberador. A este respecto, Gros señala que una de las cosas que caracteriza al peregrino es la carencia del hogar: este viajero permanente renuncia a su lugar de origen nada más emprender la marcha. Es por esto que una experiencia de desarraigo total como esta se vive como un proceso de purificación de la mirada, y, en última instancia, “esa partida es como una pequeña muerte” (Gros, 2014, p.121).

Efectivamente, la figura del peregrino se podría decir que simboliza perfectamente la propia condición humana. Y es que precisamente pretendemos mostrar cómo del caminar se extrapolan una serie de procesos humanos como son el asombro, la contemplación de la belleza o la propia transformación del alma. Todas ellas acaban desembocando en una muerte espiritual del yo, dando paso a un renacer desde una mirada distinta.

Platón englobó esta serie de procesos que llevan implícito un carácter claramente sanador del alma, en aquello que denominó la *paideia* o el *arte del giro*. Esto es, un proceso educativo que, siguiendo un determinado método y por medio de una determinada praxis, ocasionaría en el ser humano un camino de transformación en su misma esencia, y, consecuentemente, un aprendizaje integral que daría lugar a un cambio radical de vida. Vamos a desglosar este *arte del giro* en tres aspectos fundamentales que nos servirán de guía y de cuyas implicaciones nos iremos haciendo cargo:

1. El tipo de actividad que nos conduce a ese proceso de transformación. Para ello aludiremos a la distinción aristotélica entre actividades productivas y actividades no productivas.

2. La mirada requerida para efectuar esta conversión del alma, así como el tipo de actividad que nos conduce a ella<sup>17</sup>.
3. Las profundas implicaciones existenciales de este arte del giro, que nos compromete con una transformación total, destacando el carácter esforzado y de constante vigilancia que la *paideia* infunde en el alma, así como el carácter transformador del propio sufrimiento.

Así pues, nos proponemos aquí examinar esta *paideia* platónica a la luz del tipo de experiencias vivenciales que tiene lugar en los paseos, para descubrir que podemos concebir los paseos como una suerte de transformación vital.

#### La actividad del paseo a la luz de la distinción aristotélica entre actividades productivas y actividades no productivas

Comencemos preguntándonos de nuevo por la actividad del paseo como tal. Ya hemos desglosado en cierta manera su relación con la lentitud, y todas las virtudes que de ella se expresan en el pasear. Pero ahora más bien, queremos preguntarnos por su utilidad y por su sentido. Ya Aristóteles se cuestionó algo parecido para intentar explicar o clasificar el tipo de saber por el que él se interesaba; es decir, aquello que denominó como *Filosofía Primera* o metafísica. La metafísica es ese saber primordial que este filósofo antiguo vinculaba a un tipo de actividad que no se rige por ninguna utilidad, sino que guarda un valor en sí misma. Volvemos así de nuevo a la necesidad de esa tarea tan difícil en nuestra sociedad, que tiene que ver con el desprendernos de la idea de productividad como única fuente de sentido. María Jesús Hermoso manifiesta en su artículo “Acerca del sentido de la metafísica” que el solo hecho de concebir una actividad como inútil o no productiva ya supone una gran dificultad para el individuo: “Este punto de partida es ya, para nuestra mentalidad, bastante difícil de asumir. En un mundo de la producción, en una sociedad de la eficacia en la que se busca productividad

---

<sup>17</sup> En este sentido, insistiremos en que el tipo de contemplación a la que se accede desde esta mirada no tiene un carácter novedoso, sino que, más bien, se trata de una reminiscencia. Así, el camino de la *paideia* no indica un camino de ida, sino más bien de regreso hacia lo más propio del ser humano: esto es, un despertar, un alumbramiento. A este respecto, las ensoñaciones nos devuelven, desde un tipo de contemplación, al ser de las cosas, a nuestros propios orígenes.

y competencia, una episteme que no es productiva, ni va ligada a productividad ni a utilidad alguna constituye en sí misma una anomalía sistémica”. (Hermoso, 2014, p.193).

Así las cosas, Aristóteles asegura acerca de este tipo de actividad en la que podríamos incluir también el paseo, así como la filosofía, la música y tantas otras actividades, que “no la buscamos por ninguna otra utilidad, sino que, al igual que un hombre libre es, decimos, aquel cuyo fin es él mismo y no otro, así también consideramos que ésta es la única ciencia libre: solamente ella es, en efecto, su propio fin” (Aristóteles, *Metafísica* 982b). Ciertamente, estas actividades- según Aristóteles- nos son propias, y son por tanto aquellas que nos conducirían a una vida feliz. Pues para Aristóteles todas las cosas tienden a su propio fin, y así, el hombre, en tanto que es hombre, tiende al tipo de actividad que le es propia; a saber, la vida contemplativa. “Lo que es propio de cada uno por naturaleza es también lo mejor y lo más agradable para cada uno. Así, para el hombre, lo será la vida conforme al intelecto” (Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, 1177b).

Quizá podríamos decir ya de una manera más sencilla o familiar a nuestra propia experiencia, que este tipo de actividad- considerada por Aristóteles como “actividad perfecta”- no deja de ser aquella que realizamos porque nos es indispensable llevar a cabo. Porque no podríamos dejar de hacerla y probablemente la seguiríamos realizando incluso si no obtuviéramos ningún tipo de beneficio económico a cambio. Este tipo de pasión por una actividad es la que intentábamos desvelar más arriba a partir de la figura del artesano, la que expresa de una manera tan lúcida Walser en su obra *El paseo* cuando descubrió esta pasión en una chica que cantaba: “Porque uno cree que es usted una persona a la que en verdad le sale del alma cantar, y que sólo parece vivir, poder alegrarse de vivir, en cuanto empieza a cantar, llevando de tal modo toda su alegría de vivir al arte del canto que todo lo humano y así todo lo espiritual, todo lo comprensivo se eleva a un algo superior (...). (2001, p.34). En términos de Thoreau, la importancia de esta actividad radica en que somos insustituibles para su realización; nadie podría hacerla en nuestro lugar, precisamente porque nos pertenece y porque para nosotros forma parte de la necesidad de la vida<sup>18</sup>.

---

<sup>18</sup> Para examinar esta idea de Thoreau con más profundidad véase *Andar, una filosofía* de Frédéric Gros, pág.98.

Así, esta clase de actividad no se busca más que a sí misma y, por tanto, podríamos decir que se expresa sin producir. En este sentido, el artefacto resultado de esta actividad no seguiría la lógica de la producción sino la de la expresión misma, y por tanto diríamos que es expresión de la propia actividad. En cambio, en el resto de las actividades que producen algo, realmente no hay huella alguna de nosotros: nos son por así decirlo extrañas, y nos obligan a volcarnos en la producción de algo completamente ajeno. El mismo Rousseau reconoce que, el tipo de ocupación como filósofo académico que desempeñaba antes de su cambio de vida- en la que estaba obligado a cumplir con una serie de imposiciones y cánones intelectuales - le hacía sentirse completamente ajeno a sí mismo, a pesar de su aparente felicidad. “Me olvidaba en cierto modo de mí mismo, pertenecía por entero a lo que me era ajeno (...). Feliz en apariencia, no tenía un solo sentimiento que pudiera soportar la prueba de la reflexión y en el cual realmente pudiera complacerme” (2017, p.124). Quizá sea entonces conveniente huir de este tipo de ocupación en la que, en palabras de Fernando Calderón, uno “vive su vida en la vida de otro al que, además, no tiene más remedio que obedecer, y así es como pierde de vista su propio interés en ser feliz” (2019, p.2).

En contraste, aquel que practica cierta actividad para conocerse, para cuidarse, para expresarse a sí mismo, diríamos que ejecuta una tarea ociosa en tanto que, en un mundo acelerado- donde aparentemente hay siempre tanto por producir- toda actividad que se tiene como fin a sí misma deviene en ociosa. Y así, nos encontramos a tantos pensadores que encuentran en las actividades precisamente ociosas lo más propio del ser humano. Thoreau es claramente uno de ellos: “si respetáramos sólo lo que es inevitable y tiene derecho a existir, la música y la poesía resonarían por las calles (2023, p.20)- afirma con contundencia-.

Por otra parte, para Rousseau la botánica sería una de esas actividades no productivas, a la cual el filósofo dedicó con total pasión los últimos años de su vida. Para Rousseau, no hay otra tarea más placentera, más propia y significativa para conectar con la naturaleza de la cual se siente parte. Si bien, resulta especialmente pertinente respecto al asunto que nos ocupa mencionar la crítica que hace de la botánica cuando esta se concibe como un medio para el beneficio de la medicina y la industria farmacéutica. En efecto, hay quienes intentan encontrar en el estudio de las plantas una utilidad que va más allá de la planta en sí. Esto supone una instrumentalización del propósito inicial; esto es, una

traición a la esencia misma de la actividad, ya que se trata nuevamente de una tarea que no busca producir algo externo a sí misma, sino que encuentra su valor intrínseco en su propia realización.

Pero la conversión del fin en medio, de la planta en recurso, de la razón en pretexto, no puede ser admitida por quien ha sabido ver en la naturaleza un valor objetivo, anterior e independiente de cualquier otro valor. De hecho, el sentido de la botánica parece estribar precisamente en la persecución de ese valor objetivo. Ciertamente su hallazgo va a reportar para Jean Jacques el premio del “placer auténtico”, de una “vida más feliz y dulce”. (Calderón, 2004, p.545).

En definitiva, el hacernos conscientes del tipo de actividad que, en vez de aportarnos indiferencia y obsesión por producir y tener más, nos ofrecen la posibilidad de recrearnos en la propia actividad y transformarnos con ella, nos reconduce de nuevo a la actividad del paseo. Y, en el caso de Rousseau y Thoreau- y de muchos otros no mencionados- está incluida en este tipo de ocupación la observación misma y desinteresada de la naturaleza como tal, sin conllevar ningún tipo de pretensión diferente a desfondarse en su inmenso valor que proporciona tanto placer y felicidad. En efecto, Thoreau también siente una gran indignación ante la instrumentalización de la naturaleza. Antonio Casado da Rocha expresa tal indignación en la biografía que realiza del filósofo estadounidense: “Si un individuo pasea por los bosques por amor a ellos la mitad de cada día, corre el riesgo de que le consideren un holgazán; pero si se pasa todo el día especulando, cortando esos bosques y dejando la tierra desnuda antes de tiempo, se le aprecia como ciudadano laborioso y emprendedor, como si el único interés de una ciudad por sus bosques estuviera en talarlos”. (2005).

### El asombro ante la naturaleza: la puerta de entrada a la contemplación de la belleza

Ahora bien, se requiere un cierto tipo de mirada inocente y desinteresada para saber renunciar a esa perspectiva instrumentalizada y lograr apreciarla en sí misma. Rousseau subraya así la tarea de “enseñar a ver”, para la cual debemos haber realizado antes un trabajo de renuncia hacia todo aquello que nos impida tal visión. Esta tarea nos dejará en una disposición que Rousseau- en palabras de Fernando- entiende así: “que la mirada recupere su inocencia en el universo natural, que la contemplación de lo que aparece

inmediatamente ante los ojos agote y colme la experiencia del espectador (...) para recuperar la inocencia originaria” (Calderón, 2004, p.554).

Adentrémonos entonces en el sentido de esa mirada inocente que requiere la observación de la naturaleza. Aristóteles de designó a esta manera de apreciar el mundo con la palabra “asombro”, refiriéndose a ese sentimiento de extrañeza ante una realidad que nos maravilla y que nos sorprende, y que es propia de las actividades no productivas. Pero que, sobre todo, despierta en nosotros una profunda admiración.

Que no es una ciencia productiva resulta evidente ya desde los primeros que filosofaron: en efecto, los hombres- ahora y desde el principio- comenzaron a filosofar al quedarse maravillados ante algo, maravillándose en un primer momento ante lo que comúnmente causa extrañeza y después, al progresar, poco a poco, sintiéndose perplejos también ante las cosas de mayor importancia, por ejemplo, ante las peculiaridades de la luna, y las del sol y los astros, y ante el origen del Todo. Ahora bien, el que se siente perplejo y maravillado reconoce que no sabe (...). (Aristóteles, *Metafísica*, 982b).

Podríamos decir que es el reconocimiento de nuestra propia ignorancia lo que nos permite observar la naturaleza sin intentar aprisionarla y transformarla en utilidad. Esa falta de pretensión, esa mirada inocente que en realidad es característica de los niños<sup>19</sup>, abre un camino hacia el asombro, que es la disposición que nos lleva a contemplar la belleza. Y la contemplación de la belleza es siempre un acto desinteresado que surge, como decía Platón, de un deseo de volvernos semejantes a lo contemplado. María Zambrano lo describe como un rendirse a la pretensión de ser por separado, o incluso a la de ser uno mismo<sup>20</sup>. Así, nos volvemos semejantes a la Naturaleza, reconociéndola como esencia de nuestra humanidad.

---

<sup>19</sup> En efecto, la mirada de los niños es la del asombro porque es una mirada atravesada por la falta de pretensiones en ese primer descubrimiento del mundo que realizan. A este respecto observa Emerson que cuando regresamos al bosque, el individuo es capaz de recuperar esa mirada originaria. “En los bosques el hombre se desprende de sus años, como la serpiente muda su piel, y en cualquier período de su vida es siempre un niño. (...). En los bosques volvemos a la razón y a la fe. En ellos siento que, mientras me quede la mirada, nada malo me puede ocurrir en la vida, ninguna desgracia, ninguna calamidad que la naturaleza no pueda reparar” (2019, p.36).

<sup>20</sup> “Y en el umbral mismo del vacío que crea la belleza, el ser terrestre, corporal y existente, se rinde; rinde su pretensión de ser por separado y aun la de ser él, él mismo; entrega a sus sentidos, que se hacen unos con el alma. Un suceso al que se le ha llamado contemplación y olvido de todo cuidado” (Zambrano, 2019, p.76).

Esta clase de experiencia es la que parecen tener las personas que se han atrevido a sumergirse en el entorno natural y afirman ser ahora parte de este mismo. Al caminar por el bosque, dejamos de sentirnos en la naturaleza para simplemente sentirnos naturaleza. A este respecto, observa Emerson en su obra *Naturaleza* que “en el paisaje tranquilo y, especialmente, en la lejana línea del horizonte, el hombre contempla algo tan hermoso como su naturaleza propia” (2019, p.38).

Este proceso de desprendimiento de nuestra propia individualidad para convertirnos en lo observado nos lleva a desprendernos de nuestra historia, identidad y recuerdos. En cierto sentido, es un proceso de deshumanización por el cual se rompe la dualidad sujeto- objeto, eliminando así la distancia que nos solía llevar a concebimos como sujetos frente a la naturaleza entendida como un objeto susceptible de dominar. Sin embargo, los amantes de la naturaleza- sostiene Joaquín Araujo- son capaces de romper esta distancia desde el olvido del propio yo: “el naturalista es un ser afortunado por poder olvidarse a menudo de su propia identidad. Prestamos atención con tanta intensidad a lo que trisca, vuela, reptar, canta... que abandonamos al famoso y maldito yo, es decir, necesitamos poca terapia psicológica” (2020, p.71).

En definitiva, cuando caminamos nos convertimos sencillamente en un cuerpo, desprendidos de toda individualidad e identidad colectiva. Es decir, regresamos a un desapego no solo de nuestro “yo” social, sino también de nuestra propia individualidad previamente influenciada por lo social. Un “yo” reencontrado ahora con su parte más salvaje y originaria.

Un desprendimiento de nuestras complejas identidades, nuestros rostros y nuestras máscaras. Nada de eso es ya importante, porque andar nunca requiere nada más que el cuerpo. (...) Nunca se es nadie para las colinas y los altos árboles. Ya no se tiene un papel, ni un estatus, ni si quiera un personaje, sino un cuerpo, un cuerpo que siente las piedras puntiagudas en los caminos (...) (Gros, 2014, p.92).

Ahora bien, llegados a este punto, quizá convenga aclarar que este contacto con la naturaleza, que supone en última instancia un convertirse en naturaleza, no significa que el ser humano adquiera una forma nueva que antes no tuviera. Ni si quiera significa que acceda por medio de la contemplación a un conocimiento nuevo. Más bien, accedemos



a ese estado de reminiscencia que señalaba Platón. De esta manera, no encontramos un yo nuevo, sino que nos reencontramos con una parte de nosotros mismos que habíamos perdido en nuestra vida en sociedad. El contacto con la naturaleza no es una experiencia de descubrimiento sino de retorno a un lugar que nos pertenece<sup>21</sup>. Así, este regresar hace posible no que las cosas se vuelvan inteligibles, sino que nosotros redescubramos o apreciemos el carácter sagrado de las cosas, que ya estaba ahí desde el principio. Y, en este sentido, la contemplación de la belleza, desde esta mirada de asombro, implica un regreso al ser de las cosas, al lugar de sentido originario a donde siempre tendemos. Los cínicos apuntan también a que la búsqueda de lo elemental- esto es, lo inmanente y lo sagrado- no está en un más allá, sino en lo más salvaje y elemental de la naturaleza. El sol, la lluvia, el viento y su contemplación son ya experiencia de lo sagrado. “Porque la auténtica ascesis es sumirse en las cosas. Excavar en lo sensible hasta encontrar lo absolutamente elemental” (Gros, 2014, p.143).

De hecho, quizá es este sentimiento de conexión con la parte inteligible de la realidad; esto es, con aquello que nos trasciende, lo que le ha otorgado históricamente a la naturaleza un cariz sagrado. Las culturas siempre han sacralizado la naturaleza, entendiéndola como un puente mediador entre lo divino y el hombre. Así, desde este carácter sagrado que adquieren las cosas a través de nuestra mirada, entendemos también el carácter sagrado que las distintas civilizaciones le han ido otorgando al medio natural, subrayando siempre la necesidad de regresar a ella<sup>22</sup>. Rousseau subraya que “no hay pueblo en la tierra donde el simple aspecto de la naturaleza no haya introducido el sentimiento de la divinidad<sup>23</sup>” (Rousseau, 2017, p.193).

---

<sup>21</sup> Precisamente apunta Alicia que no hace más que 5.000 años que abandonamos los bosques como nuestro hogar para dar paso a las ciudades; esto es, el bosque siempre ha sido nuestro lugar de origen (2023, p.3).

<sup>22</sup> Zambrano ahonda en esa necesidad del individuo de estar en contacto con aquello que le constituye, con lo que es esencial en él:

Cada vez que el hombre siente la distancia frente al universo este sentir es una soledad insoportable que le lleva a retroceder y abrazarse a lo que acaba de dejar. El alma griega, cuando comienza a sentirse separada del Cosmos, acudía a los misterios del Eleusis y al culto a Dionisos buscando una reconciliación y esperando liberarse de sus dolores en la alegría de quien encuentra sus orígenes” (Verdú, 2019, p.14).

<sup>23</sup> Esta es una reflexión que encontramos expresada de distintas formas en tantos otros autores. “Cuando es sublime, el espectáculo de la naturaleza imprime a mis pensamientos una tonalidad religiosa. Medito sobre la fragilidad humana, sobre la gloria efímera de los imperios, sobre la inminencia de la muerte” (Sansot, 1999, p.42).

Y al final, para estos pensadores, el sentimiento de belleza nace de esa reconexión con la parte más sagrada de la realidad, con ese salir de una constante indiferencia hacia las cosas. Heidegger señala también la importancia de este cambio de perspectiva.

Según Heidegger, la mayor parte del tiempo las cosas están sumidas en una niebla que las hace parecer opacas e indiferentes. La experiencia del asombro, y por lo tanto la de la verdad, implica la revelación repentina de una cosa, de un objeto, de una parte del mundo; cuando contemplamos atónitos el brillo de las constelaciones en una noche oscura, el revoloteo de un pájaro entre las ramas de un árbol...sentimos que hasta ese momento estos hechos, con todo su misterioso esplendor, habían permanecido ocultos a nuestros sentidos”. (Díaz, 2013, p. 142)

Así, cuando hemos tornado la mirada, lo que contemplamos se hace eterno: *poseemos* todo con la mirada, precisamente porque hemos “trascendido lo observado” (Andrés, 2023, p.5). Es decir, solo una contemplación desinteresada y solo el haber despejado completamente la mirada haría acontecer esta suerte de eternidad como un regalo que se manifiesta en forma de un cambio de sensibilidad hacia el mundo y las cosas. El sentimiento de belleza aparece cuando conectamos con la parte más sagrada que hay en la naturaleza y también con lo más originario del ser humano; es decir con un yo completamente originario anterior a cualquier mediación, anterior también a la palabra, que nos conecta a su vez con la parte más divina; es decir, originaria, que hay también en el individuo.

En definitiva, el camino de la contemplación tiene que ver más con el desandar que con el andar. Un desandar hacia nuestros orígenes, hacia una mirada completamente originaria. Y es por esto que el método de la *paideia* es el método de liberar la mirada, de desnudarla en un proceso de deconstrucción de nosotros mismos que consiste en ir lavando nuestros ojos. Afirma contundentemente Plotino a este respecto que “la contemplación misma es ya tarea del que desee ver”. (*Eneadas*, VI 9.4.10).

#### La ensoñación como culmen de la interioridad y acceso al ser de las cosas

*Yo me había convertido en un interior, y paseaba como por un interior; todo lo exterior se volvió sueño, lo hasta entonces comprendido, incomprensible. Desde la superficie, me precipité a la fabulosa profundidad que en ese momento*

*reconocía como el Bien. Aquello que entendemos y amamos nos entiende y nos ama también. Yo ya no era yo, era otro, y precisamente por eso otra vez yo. A la dulce luz del amor, reconocí o creí deber reconocer que quizá el hombre interior sea el único que en verdad existe.* (Walser, 2001, p.58).

*Me dejaba llevar e ir a la deriva lentamente a capricho de la corriente, algunas veces durante varias horas, sumido en mil ensoñaciones confusas, aunque deliciosas, y que sin tener ningún objeto muy determinado ni constante, no dejaban de ser, en mi opinión, cien veces preferibles a todo lo que había encontrado de más dulce en lo que llaman los placeres de la vida.* (Rousseau, 2017, p.76).

Traemos a colación estos dos fragmentos para sumergirnos en el concepto de ensoñación como momento culmen del tipo de contemplación de la que venimos hablando. Para Rousseau las ensoñaciones- esos momentos de retiro a la naturaleza durante sus largos paseos- son ocasiones en las cuales, más que reflexionar y pensar seriamente, se deja llevar hacia la fantasía y la divagación. Estos estados de ensoñación son concebidos por el filósofo ginebrino como una manera de acceder al estado contemplativo del que venimos hablando. La ensoñación es un refugio, un rincón en el que todo se desvanece, incluso uno mismo. En este sentido, la ensoñación podría considerarse como la máxima expresión de la interioridad.

Por otra parte, dentro de esta interioridad tan profunda a la que podemos llegar a partir de las ensoñaciones, hay, en el caso de Rousseau, también un interesante recordar. Y es que la forma de recuerdo que se da en Rousseau es completamente libre. De hecho, a menudo se confunden para él el recuerdo y la invención. En quinto paseo de las Ensoñaciones, precisamente el filósofo suizo relata así una imaginaria excursión en el río de Ginebra.

Saliendo de un prolongado y dulce ensueño, y viéndome rodeado de hierba, de flores y de pájaros y dejando errar la mirada a lo lejos por las románticas riberas que bordeaban una vasta extensión de agua clara y cristalina, asimilaba a mis invenciones todos estos amables objetos; y al fin encontrándome de nuevo gradualmente conmigo mismo y con lo que me rodeaba, no podía señalar el punto de separación entre la ficción y la realidad, de lo mucho que todo contribuía por

igual a hacerme deseable la vida recogida y solitaria que yo llevaba en este deseable refugio. (Rousseau, p.83).

Rousseau recuerda para poder revivir a través del recuerdo. De hecho, el propósito de las *Ensoñaciones* no es otro que poder recordar estos momentos de ensoñación, y poder así acceder de nuevo a ellos en su cabeza.

Ese tono inventivo, divagatorio, e incluso delirante que tienen muchas veces las ensoñaciones de Rousseau son producto de un completo habitar en sí mismo. Así, cuando conversamos con nosotros mismos, observa Pierre Sansot, nos situamos en un espacio intermedio entre el diálogo y la ensoñación, en el que todos nuestros pensamientos pierden toda solidez y rigurosidad, combinándose incluso la racionalidad con el delirio, la vigila con el sueño. En efecto, las conversaciones con uno mismo- que están tan presentes durante la ensoñación- tienen un carácter claramente divagatorio, y se acercan incluso a la infabilidad del silencio más que a un discurso bien formado.

En general, extrapolando esta reflexión podríamos justificar el carácter divagatorio o más bien testimonial que posee este trabajo, ya que todos los autores que presentamos aquí se abren a reflexiones motivadas por un sentimiento de amor hacia la naturaleza y el paseo- asegura Rousseau “mis ideas no son casi más que sensaciones- más que por la pretensión de formar un discurso cerrado o articular cierto sistema filosófico.

En efecto, nos movemos en un terreno filosófico muy testimonial, por no decir muy vivencial. Y así no es de extrañar que se nos abra un espacio mucho más divagatorio que racional- tomando la una noción de racionalidad como discurso lógico representativo-, que es más propio, como decimos, del sentimiento que de la razón<sup>24</sup>. Y es que precisamente el escenario donde nos encontramos, y el tipo de visión que nos ofrece, invita a adentrarnos desde un *logos vivo*, más que desde una *razón discursiva*<sup>25</sup>. Es este primero el que se nos abre a partir del contacto con el entorno natural.

De hecho, ninguno de los filósofos que presentamos aquí nos hablan con gravedad de ningún asunto, no sentencian, más bien invitan a habitar otro tipo de espacio vital, mediante el ejercicio de un tipo de diálogo mucho más liviano. Supongo que estas son las diferencias entre lo que suscita un aburrido escritorio y lo que suscitan los bosques,

---

<sup>24</sup> Aquí no atendemos al sentimiento como vacío de contenido, sino sentimiento comprendido como racionalizado. Es decir, no consideramos el sentimiento como algo completamente ajeno a la razón.

<sup>25</sup> Aquello que Platón denominaba *dianoia*.

los lagos o la montaña. El propio Rousseau nos reconoce en su tan popular cita de su séptimo paseo el desencanto que siente por una reflexión que le fatiga y entristece en ocasiones. Y que, más bien, su alma suele recorrer el camino inverso, vagando desde la reflexión hacia la fantasía, y no al contrario. (2017, p.104). Es decir, en este espacio se nos invita a abandonar la pesadez, el malestar desde el que muchas veces hemos pensado y escrito filosofía, para invitarnos a un reencuentro con un tipo de pensamiento mucho más liviano. En definitiva, todas estas reflexiones no dejan de ser una invitación a la ligereza.

Y bastaban para hacerme sentir placenteramente mi existencia sin hacer el esfuerzo de pensar- observa Rousseau-. De vez en cuando, nacía en mi alguna débil y breve reflexión sobre la inestabilidad de las cosas de este mundo cuya imagen me ofrecía la superficie del agua, pero estas ligeras impresiones muy pronto se borraban en la uniformidad del movimiento continuo que me mecía y que, sin ninguna participación activa de mi alma, no dejaba de entretenerme (...). (2017, p.78).

Dormitar, dejar de prestar atención a un mundo que no vale la pena, sino sumergirse en las tinieblas de la inconsciencia (...). Los conceptos se dispersan muy deprisa por el efecto de la metáfora y de asociaciones extrañas. (...) Me siento cercano al pastor que en los pastos de la montaña observa una noche de verano. (Sansot, 1999, p.175).

Por otra parte, dejamos de lado el yo al que le ocurren cosas, y buscamos otro yo más auténtico. Dice Sansot que la ensoñación- como búsqueda de un yo más auténtico- exige un estado constante de vigilancia. Necesitamos dejar de atender a nuestro yo cotidiano al que le ocurren cosas, lleno de preocupaciones banales. Esta vigilancia evita así que nos entretengamos en las cosas que han sucedido o sucederán, exigiéndonos una atención plena al momento presente (*kairós*). Solo en este regreso al momento presente, regresamos también al ser de las cosas, en el sentido de que se nos revela lo esencial y lo eterno del mundo.

Y reunir allí todo su ser, sin tener necesidad de recordar el pasado ni saltar hacia el porvenir; donde el tiempo no exista para ella, donde el presente dure siempre sin tener que notar su duración y sin ningún rastro de sucesión, sin ningún otro sentimiento de privación ni de goce, de placer ni de pena, ni de deseo ni de temor más que el único de nuestra existencia (...). (Rousseau, 2017, p.81).

Por otra parte, en estas ensoñaciones, no se pierde la presencia de la mirada asombrada necesaria para acceder a una contemplación serena y feliz de la naturaleza. Tanto Rousseau como Étienne Pivert de Senancour, en su obra precursora del romanticismo francés llamada *Obermann*, anhelan extraviarse en sus paseos con la esperanza de redescubrir aquello que creían olvidado, y así maravillarse de nuevo. En este sentido, el olvido<sup>26</sup> se presenta como la oportunidad mantenerse en el terreno de lo desconocido que siempre produce tanta exaltación al paseante. Este deseo de olvidar tiene por objeto abandonar todo pasado y asilarse así en el presente. De esta manera, nos desligamos de nuestro yo histórico para volvernos así más livianos y quedarnos con nosotros mismos en el instante de ahora.

No me oriento; al contrario, procuro extraviarme- sostiene Senancour-. A menudo camino en línea recta, sin seguir ningún sendero. Trato de *no recordar* ningún informe, de *no conocer* la selva, a fin de tener siempre algo nuevo que encontrar en ella. Hay un camino que me gusta seguir; describe un círculo, como la selva, de modo que no conduce ni al llano ni a la ciudad; no sigue dirección determinada; no va ni por los valles ni por las alturas; parece no tener fin; pasa a través de todo, y no conduce a nada: me parece que de buena gana caminaría por él toda mi vida (1913, p.164).

#### A donde va la ojo, va el alma: de la contemplación de la naturaleza a una transformación vital

*Acaso lo verdadero, en realidad, sea una cierta purificación de todos esos sentimientos, y también la moderación y la justicia y la valentía, y que la misma sabiduría sea un rito purificador. (Platón, Fedón, 69c).*

Ahora bien, ¿hacia dónde nos conduce este estado contemplativo? La disposición de asombro que impregna al paseante sumido en ensoñaciones placenteras, así como al peregrino que decide abandonar su hogar, está infundida de un matiz transformador evidente. Una mirada siempre va acompañada de una determinada praxis, es decir, a donde dirige la mirada, también se dirige el alma. En este sentido, dice María Zambrano que la visión nos presenta como una llamada (2019, p.73), ya que esa visión nunca nos deja indiferentes. A este respecto, de entre los tres aspectos fundamentales o fases del

---

<sup>26</sup> Por otra parte, recordar para Rousseau significa una experiencia de renacimiento; es decir, volvemos a revivir algo debido a la intensidad de lo recordado: “Al querer recordar tantas fantasías dulces, en lugar de describirlas recaía en ellas. Es un estado cuyo recuerdo hace renacer, y que se cesaría muy pronto de conocer al dejar de sentirlo. Encontré este efecto en los paseos...” (Rousseau, 2017, p.15).

proceso del giro del alma platónico- purificación, muerte y reminiscencia-, prestaremos especial atención a los dos primeros, intentando descifrar el tipo de soledad y sufrimiento propios de este procedimiento.

Para empezar, tal y como hemos estado mencionando, esta transformación debe comenzar con un profundo proceso de purificación en el alma humana. Esta catarsis nos permite desprendernos de todo lo superfluo y, sin duda, se trata de un proceso doloroso. En el caso del peregrino, el cansancio<sup>27</sup> y el dolor corporal causados por el sol, el frío, la lluvia y las heridas tienen un carácter purificador. Dado que “caminar exige un esfuerzo repetido indefinidamente” (Sansot, 1999, p.33), este compromiso del peregrino con la llegada final al santuario le obliga a seguir adelante. Además, adquiriendo el sentido de la humildad que surge al haber aceptado un voto absoluto de pobreza- simbolizando así la pobreza de Cristo-. Esto nos aleja de toda comodidad, utilidad e incluso necesidad, dejándonos ya solamente con lo elemental. En otras palabras, si algo define la experiencia del peregrino, es sin duda la renuncia. Queremos resaltar aquí el dolor y el esfuerzo que implica renunciar. Además, el camino del peregrino se emprende en soledad. Aquellos que eligen iniciar este proceso lo hacen solos, porque aunque puedan ser exhortados, el camino hacia la transformación del alma es uno que debemos recorrer en solitario.

Por otra parte, es importante destacar que esta ruptura, esta renuncia, es absolutamente irrevocable. Quien emprende este camino acepta una conversión total que atraviesa todos los aspectos de su vida, sin posibilidad ya de regresar al estado anterior. En este sentido señala Alicia que hay algo irrevocable en el viaje de los emboscados<sup>28</sup>. Es decir, toda la realidad cambia para quien cambia toda la mirada. Para el peregrino esto se le representa a través del desarraigo; el peregrino no posee un hogar, ya que ha renunciado a él. Este abandono del hogar simboliza la renuncia a la comodidad, la seguridad y la certeza. También significa el reconocimiento sereno de nuestra propia finitud, ya que

---

<sup>27</sup> “El cansancio es obra de la carne, regreso a uno mismo y olvido de las contingencias, pues, a semejanza de los demás placeres, lo hemos hecho nacer poco a poco en nosotros. Ese cansancio recapitula, conmemora e inscribe de nuevo en nuestra carne lo que fue conquistado con el esfuerzo. (Sansot, 1999, p.33).

<sup>28</sup> Hay algo irrevocable en el viaje de los/as emboscados/as. En japonés “camino”, término que corresponde a la partícula “do”, implica mucho más que una senda. Es un proceso de aprendizaje y como tal una transformación que surge del desprendimiento, la humildad y la virtud empática de la observación. (Andrés, 2023, p.12).

este sentido de desarraigo y de errancia permanente nos hace conscientes de la condición humana limitada, especialmente cuando contemplamos la naturaleza: “Contemplando la tierra, el aire y el cielo, me vino el doloroso e irremisible pensamiento de que era un pobre preso entre el cielo y la tierra, que todos los humanos éramos de este modo míseros presos, que sólo había para todo un tenebroso camino, hacia el hoyo, hacia la tierra (...)”. (Walser, 2001, p.411).

Por lo tanto, podríamos afirmar en definitiva que esta primera fase de aprendizaje o *paideia* implica un proceso deconstructivo que culmina en la deconstrucción de nuestra propia identidad. Platón considera que este momento se vive como una muerte, aclarándonos a qué tipo de muerte se refiere.

A los demás les pasa inadvertido que la preocupación de los que se dedican correctamente a la filosofía no es otra que morir y estar muertos. Y con razón. Pues a la mayoría les pasa inadvertido de qué modo los auténticos filósofos buscan la muerte, de qué manera son dignos de muerte y de qué clase de muerte”. (Platón, *Fedón*, 64 a).

Así, el punto culminante de este proceso liberador es una muerte biográfica, es decir, la liberación del alma a través de una pérdida total de una identidad mediada por lo social y cultural. Este proceso representa una despatologización de la condición en la que vive el ser humano. Esta forma de muerte implica, en cierto modo, desconectarnos de los demás al desprendernos de la identidad que nos unía a ellos. Sin embargo, solo cuando nos encontramos desconectados de los demás y “despertamos de la pesadilla del hombre” (Gros, 2014, p.93), comprendemos la falsedad o enfermedad que sostenía esa unión con el resto. Nos damos cuenta de que este proceso se realiza en soledad y además nos sumerge en un tipo de soledad que surge de haber quebrado la identidad colectiva que nos unía a los demás. Sin embargo, en este proceso- que Platón explica a través del símil de la caverna- también descubrimos que, dentro de la caverna, también estábamos solos, inmersos en una suerte de “soledad patológica” que nos hacía vivir aislados entre la multitud y el ruido. “El hombre se siente solo y así debió sentirse en la caverna según la alegoría de Platón” (2019, p.13), señala Joaquín Verdú de Gregorio en la Introducción de la obra *Claros del bosque* de Zambrano. En realidad, lo que pretendemos aquí dar a entender es que, a pesar del dolor que supone desapegarse de aquello a lo que estábamos habituados, emerge con este proceso de catarsis y muerte espiritual un profundo bienestar del alma, que es ciertamente el fundamento principal de la *paideia* platónica. Es decir, este aprendizaje tiene una intención sanadora. En efecto, el objetivo final de la *paideia* es el bienestar.



En resumen y para cerrar este apartado, partiendo de la exigencia que nos impone el adoptar una nueva mirada, hemos atendido al complejo camino de transformación existencial que deben recorrer aquellos, después de lavar sus ojos, que hayan conseguido atender a la contemplación de una belleza que antes no eran capaces de apreciar.

#### A MODO DE REFLEXIÓN FINAL: HACIA UN ESTADO DE BIENESTAR

Haciendo un repaso por el recorrido trazado, el interrogante final que se nos presenta tiene que ver con el objetivo principal de la *paidea* platónica: el bienestar del alma. Es decir, ¿en qué consiste la vida conforme a ese bienestar?, ¿Cómo vivir conforme a ese conocimiento adquirido?

Hemos comenzado esta investigación considerando que la primera exigencia de este camino orbitaba en torno a la lentitud. A partir de ella, hemos liberado nuestra mirada, volviendo a un mirar originario- que además es propio de los niños-. Esta manera nueva de apreciar el mundo no tiene que ver con acceder a otra realidad distinta a la nuestra, sino que más bien está relacionada con un cambio de sensibilidad. Se trata así de apreciar por primera vez el mundo tal y como es, en su intrínseca inteligibilidad. Y así, conforme a ese cambio de mirada, hemos asumido una compleja y dolorosa transformación vital causada por una profunda catarsis o purificación de los sentidos, la cual desemboca en la disolución de nuestra propia identidad. Platón habla además de una tercera y última fase en la que accedemos a un estado de reminiscencia. Tal estado lo entendemos como un regreso a nuestra identidad más originaria, la cual hemos interpretado- siguiendo las influencias de Rousseau o Thoreau- como un yo profundamente ligado al medio natural, desde una concepción de la naturaleza como lo más original y propio en la esencia del ser humano.

Así, en estas últimas páginas, retomamos la cuestión principal que planteábamos al comienzo de este escrito: la pregunta sobre cómo vivir. Y en realidad, hemos pretendido en todo momento que toda reflexión estuviese motivada o guiada en última instancia por el cuestionamiento de cómo vivimos y el descubrimiento de cómo queremos vivir. En definitiva, se trata de descubrir qué implica llevar una buena vida, una vida que

merezca la pena ser vivida. Queriendo enfatizar que, sin duda, esta ha sido la motivación principal detrás de esta modesta investigación. Al mismo tiempo, hay también una consciencia de la inmensa magnitud de la pregunta, ya que, como proponía la filosofía antigua y muchas otras corrientes filosóficas, este cuestionamiento debería ser el punto de partida de todo filosofar. Por esta razón, hemos decidido investigarla a la luz de la sencilla actividad del paseo, con el objetivo de delimitar este interrogante. A medida que avanzamos en las lecturas, nos damos cuenta de que todas las virtudes asociadas a esta actividad están claramente relacionadas con el bienestar y la felicidad que tanto anhelamos. Precisamente Epicuro señala en su *Carta a Meneceo*: “Las virtudes, en efecto, están unidas a la vida feliz y el vivir feliz es inseparable de ellas”. (132).

De este modo, consideramos que la lentitud, entendida como virtud, es una condición indispensable para acceder al juego dinámico entre el ojo y el alma, que nos guiaría hacia una vida feliz. La lentitud se convierte en el punto de partida, ya que la rapidez y la indiferencia, como hemos escuchado en diversas voces, están separadas por una línea muy delgada. Un tema crucial abordado en este trabajo ha sido la reflexión sobre los peligros de la indiferencia y la comprensión de lo fácil que es caer en ella. De hecho, este metafórico abrir los ojos también es darnos cuenta de que habíamos vivido todo este tiempo sumidos en la indiferencia de la rutina cotidiana. Cuando hay una sobrecarga de estímulos y noticias, ninguno de ellos nos importa realmente. Es por ello que el enfoque de Sansot pretende ser el de vivir sin esa suerte de insensibilidad. “Me maravillo de ser un vidente y de que, de esa forma, el universo se me aparezca en su visibilidad, de ser un individuo que siente y, por lo tanto, de no permanecer insensible” (1999, p.193).

Sin embargo, el enfoque filosófico del paseo no solo nos ha revelado ciertas virtudes-de las cuales se desprenden consecuencias vitales para el ser humano- como la lentitud, la soledad y el asombro, sino que también nos ha acercado a una filosofía de naturaleza más ligera y liviana, similar a los propios paseos. Esta filosofía se construye pues desde la propia praxis y por tanto tiene un carácter altamente testimonial. Debemos recordar la exhortación de los autores mencionados a pensar desde el contacto con lo vivo, adoptando una disposición de ligereza y liberándonos de la pesadez del escritorio. En efecto, el tipo de discurso siempre se ajusta al tipo de conocimiento que pretendemos

comunicar. Cuando nos adentramos en el paseo, la naturaleza y el sentir del alma humana, nos acercamos más a lo incommunicable que a un discurso representativo que pueda encerrar o aprisionar la realidad. El propio Platón insiste en que al pretender hablar de aquello que es sagrado, siempre nos encontramos con límites comunicativos. Esto nos revela el carácter inteligible de la naturaleza, y ante tal inefabilidad, tiene mucho más sentido maravillarse que intentar describir con palabras.

Por otra parte, la ausencia de pretensiones que está tan presente tanto en los autores mencionados como en los paseos en sí ha sido un aspecto importante en este trabajo. Es esa falta de pretensiones, inherente a las actividades no productivas, la que nos permite apreciar la belleza. También nos invita a vivir con menos prisa, menos ruido y, probablemente, con más sentido. Encontramos una clara conexión entre el bienestar del ser humano y la falta de pretensiones, ya que esta nos permite valorar las cosas por sí mismas, sin buscar otra utilidad. De ella surge así mismo una renuncia a la dominación de la naturaleza, que en el caso de Rousseau o Thoreau desemboca en una suerte de principio moral ecológico.

Ahora bien, en cuanto a los principios de una vida feliz, de esta investigación hemos extraído dos claves fundamentales que simplemente quisiéramos esbozar o adelantar aquí. La primera es la sencillez, la simplicidad, valorar lo poco y encontrar la felicidad en las cosas simples de la vida. La segunda clave es el sentimiento de la propia existencia, ser conscientes y apreciar nuestra presencia en el mundo. Estas son las bases que consideramos para construir una vida feliz, y exploraremos con mayor profundidad en futuras reflexiones.

En cuanto a la primera directriz, la sencillez se revela como una liberación, ya que nos libera tanto del trabajo que conlleva vivir con lujos como de los propios lujos. Thoreau nos insta a considerar el verdadero costo de las cosas, para discernir de manera informada si el esfuerzo necesario para obtenerlas vale la pena. Con frecuencia olvidamos hacer esto y simplemente nos enfocamos en el valor material de lo que conseguimos. Como afirma Thoreau: “El costo de una cosa es la cantidad de vida que hay que dar a cambio de ella” (Thoreau, 2017, p.36). En consecuencia, puede que perder lo que tenemos en términos materiales y prestigio social tenga un costo menor

para nosotros que aferrarnos a ello y cargar con el peso que conlleva. Quizás debemos reflexionar sobre lo que realmente perdemos en términos de salud mental y felicidad al tener cosas, y lo que ganamos al renunciar a ellas. Sin embargo, no se trata simplemente de resignarse a no tener, ni tampoco de resistirse a tener. En este sentido, la virtud que buscamos no es la de la austeridad- que tiene un cariz de severidad y miedo a no poder resistirse a poseer- sino que más bien buscamos la frugalidad, que Gros define como la satisfacción de “descubrir que la sencillez nos satisface por completo”. (2014, p.100).

En cuanto a la segunda directriz, nos referimos al sentimiento de la propia existencia- que para Rousseau es el primer sentimiento que experimenta el ser humano- como aquel sentir que, junto con la contemplación estética, supone la fuente más pura de felicidad. Y a ambas se accede a través de la ensoñación. Rousseau afirma:

¿De qué gozaba yo en semejante situación? De nada exterior a mí, de nada sino de mí mismo y de mi propia existencia; y mientras este estado dura, uno se basta a sí mismo, como Dios. El sentimiento de la existencia despojado de todo otro afecto es por sí mismo un sentimiento precioso de satisfacción y paz, que bastaría por sí solo para hacer esta existencia cara y dulce a quien supiera apartar de sí todas las impresiones sensuales y terrestres que vienen sin cesar a distraernos y a perturbar la tranquilidad de aquí abajo. (Rousseau,2017, p.81).

Rousseau alude así a la alegría de ser conscientes de nuestra existencia. En este sentido, este sentimiento está estrechamente ligado a la sensación de plenitud. Esta plenitud radica en el mero hecho de sentirnos vivos, de experimentar nuestra presencia en este mundo y de apreciar, aunque sea por un momento, la perfecta armonía que lo envuelve. Sin duda, son los gratificantes paseos los que llevaron a Rousseau a notar y valorar esta presencia y satisfacción. Así pues, la felicidad para este filósofo se presenta como un estado permanente, simple y sencillo. Sin embargo, Rousseau lamenta que tal estado sea tan difícil de alcanzar para el ser humano debido a la naturaleza cambiante e inestable de sus pasiones. En efecto, para Rousseau “la felicidad carece de insignia exterior” (2017, p.138), ya que la felicidad está relacionada más bien con un sentimiento de existencia que nos lleva a una presencia pura. Esta presencia solo se alcanza cuando nos hemos deshecho de todo lo demás.

Ahora bien, nosotros hemos querido destacar una tercera directriz para lograr este bienestar. Se trata simplemente de pasear y adentrarse en el bosque. Dice Joaquín Araújo que, el camino para empezar a vivir es -valga la redundancia- vivir en comunión con lo que vive. Esto es, vivir con aquello que nos permite vivir (2023). Por lo tanto, aunque haya presentado diversas razones por las que pasear, considero que la más importante debería ser pasear para estar en contacto con aquello que realmente está vivo y que, sin lugar a dudas, emana una gran vitalidad.

Así, este trabajo se convierte no solo en una celebración del paseo, sino también en una celebración de la vida en su plena apreciación, junto con una invitación a esforzarnos por vivir de una manera más plena. Ya que, como señala Rubén Gualtero Pérez, “siempre estamos a tiempo de intentar vivir mejor” (2022, p.130) precisamente-en palabras de Thoreau- para no tener que lamentar, a la hora de la muerte, el no haber vivido. Querría poner así punto y final a este bonito paseo con una cita de Sansot que sin duda expresa un sincero tributo a la vida:

Pienso que vivir constituye, en lo que a mí respecta, una oportunidad que no me será concedida una segunda vez: una oportunidad no porque la vida nos haga regalos y porque en una balanza ideal la suma de los placeres sea superior a la de las penas, sino porque valoro cada momento la suerte que tengo de estar vivo, de acceder cada mañana a la luz y cada noche a las sombras, de que las cosas no hayan perdido su brillo inicial y perciba enseguida el principio de una sonrisa, el principio de una contrariedad en un rostro; en una palabra, que el mundo me hable. La vida misma como ondulación, como despliegue, la vida en pequeñas gotas más que como tornado o un río impetuoso. Una luz más que una fuerza. (Sansot, 1999, p.16).

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Araújo, J. (2020). Los árboles te enseñarán a ver el bosque. Editorial Planeta.
- Calderón, F. (2015). Mejor la lentitud. *Disputatio. Philosophical Research Bulletin*, 4(5), 1-16.
- Calderón, F. (2004). Rousseau y la naturaleza vegetal: Una propuesta de moral estética. *Estudios filosóficos*, 53(154), 541-556.

- Chillón, J. M. (2019). *Serenidad Heidegger para un tiempo postfilosófico*. Editorial Comares.
- Da Rocha, A. C. (2005). *Thoreau: biografía esencial*.
- De Unamuno, M. (2022). *Del sentimiento trágico de la vida*. BoD–Books on Demand.
- Emerson, R. W. (2019). *Naturaleza*.
- Félix, M. J. H. (2014). Acerca del sentido de la metafísica. En *Matemática, ciencia, filosofía: homenaje al prof. Javier de Lorenzo* (pp. 193-201). Editorial Manuscritos.
- Gualtero Pérez, R. (2022). *La sociedad de la desmesura. Acerca del buen vivir en un mundo acelerado*. Gedisa.
- Gros, F. (2014). *Andar. Una filosofía*. Taurus.
- Han, B.C. (2023). *Vida contemplativa: elogio de la inactividad*. Taurus.
- Montaigne, M. (2016). *Ensayos*. Penguin clásicos.
- Rousseau, J. (2017). *Las meditaciones del paseante solitario*. Tecnos.
- Rousseau, J. J. (2020). *Confesiones* (Vol. 1). Editorial Verbum.
- Sansot, P. (1999). *Del buen uso de la lentitud*. Tusquets.
- Schelle, K. G., Silvestre, F. L., & Hernández, I. (2013). *El arte de pasear*. Díaz & Pons.
- Senancour, E. J. B. D. (1913). *Oberman. Yo (No. Yo)*. Sociedad de Textos Franceses Modernos.
- Thoreau, H. D. (2023). *Walden o la vida en los bosques*. BoD-Books on Demand.
- Thoreau, H. D., & Sans, M. E. S. M. E. (2017). *Caminar*. Angle Editorial.
- Valero, V. P. (2012). *SOCIEDAD Y SOLEDAD. THOUREAU LECTOR DE ROUSSEAU*. *La torre del Virrey*, (12, 2012/3), 1-10.
- Walser, R. (2001). *El paseo*. Siruela. Edición en formato digital: noviembre de 2014. Ediciones siruela, S.A., 1996, 2014.
- Zambrano, M. (2019). *Claros del bosque*. Alianza editorial.