

El expreso de Sócrates

*En busca de las lecciones de vida
de los grandes filósofos*



Eric Weiner

PAIDÓS

ERIC WEINER

EL EXPRESO DE SÓCRATES

En busca de las lecciones de vida
de los grandes filósofos

Traducción de Pablo Hermida Lazcano

PAIDÓS Contextos

Título original: *The Socrates Express: In Search of Life Lessons from Dead Philosophers*, de Eric Weiner
Publicado originalmente en inglés por acuerdo con Avid Reader Press, una división de Simon & Schuster, Inc.

1.^a edición, octubre de 2021

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Eric Weiner, 2020
© de la traducción, Pablo Hermida Lazcano, 2021
© de todas las ediciones en castellano,
Editorial Planeta, S. A., 2021
Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona, España
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-493-3859-5
Fotocomposición: Realización Planeta
Depósito legal: B. 10.476-2021
Impresión y encuadernación en Limpergraf, S. L.

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

Impreso en España – *Printed in Spain*

SUMARIO

Introducción. Salida	13
--------------------------------	----

PRIMERA PARTE AMANECER

1. Cómo levantarse como Marco Aurelio	23
2. Cómo preguntarse con asombro como Sócrates	37
3. Cómo caminar como Rousseau	65
4. Cómo ver como Thoreau	85
5. Cómo escuchar como Schopenhauer	111

SEGUNDA PARTE MEDIODÍA

6. Cómo disfrutar como Epicuro	139
7. Cómo prestar atención como Simone Weil	159
8. Cómo luchar como Gandhi	189
9. Cómo ser bondadoso como Confucio	221
10. Cómo apreciar las cosas pequeñas como Sei Shōnagon	237

TERCERA PARTE
ATARDECER

11. Cómo no arrepentirse de nada como Nietzsche	261
12. Cómo afrontar como Epicteto	283
13. Cómo envejecer como Beauvoir	311
14. Cómo morir como Montaigne	343
Epílogo. Llegada.	361
Agradecimientos.	365
Notas.	369
Bibliografía escogida y otras lecturas.	387
Índice analítico y onomástico	401
Sobre el autor	419

Cómo levantarse como Marco Aurelio

Las 07.07 horas en algún lugar de Dakota del Norte. A bordo del Empire Builder de Amtrak, en ruta de Chicago a Portland, en Oregón.

La luz matinal entra oblicuamente por la ventanilla de mi compartimento. Me gustaría decir que me despierta suavemente, pero la verdad es que no estaba dormido. Mi cabeza parece una centrifugadora. Un dolor sordo irradia desde mis sienes al resto de mi cuerpo. Una niebla espesa y tóxica enturbia mi cerebro. El mío es un cuerpo en reposo, pero no un cuerpo reposado.

En lo tocante al sueño, hay dos tipos de personas. El primer tipo lo ve como una fastidiosa interrupción de la vida, una molestia. El segundo lo considera uno de los placeres genuinos de la vida. Yo caigo en la segunda categoría. Tengo pocas reglas férreas, pero una de ellas es esta: no te metas con mi sueño. Amtrak lo ha hecho y no me siento bien.

La relación entre los viajes en tren y el sueño es, como la mayoría de las relaciones, complicada. Sí, el balanceo me adormecía, pero pronto otras sensaciones cinéticas —incluidos los tambaleos laterales, las bruscas sacudidas y el ondulante traqueteo (la ola)— me despertaban repetidamente durante la noche.

El sol me emplaza a salir de la cama con toda la dulzura de un sargento instructor. Nuestros demonios no nos frecuentan de noche. Nos atormentan por la mañana. Somos más vulnerables cuando despertamos, pues es entonces cuando regresa el recuerdo de quiénes somos y cómo hemos llegado hasta aquí.

Me doy la vuelta arrojándome con la manta azul celeste de Amtrak. Claro que podría levantarme, pero ¿para qué molestarme?

«¡Buenos días a todos!»

Había vuelto a dormirme, pero me despierto, no por un tambaleo lateral ni por un traqueteo ondulante, sino por una voz. Es nítida y animada.

¿Quién es?

«Mi nombre es *miss* Oliver y soy la encargada del vagón cafetería. El café está abierto. Pero si desea los servicios de *miss* Oliver, debe llevar siempre zapatos, camisa y amabilidad.»

¡Dios mío! Imposible volver a dormirse. Hurgo en mi mochila en busca de un libro, con cuidado para no perturbar a mi manta. Ahí está. *Meditaciones*. Un volumen delgado. No más de ciento cincuenta páginas con anchos márgenes. En la sobrecubierta aparece un relieve de un hombre barbudo y musculoso, a lomos de un caballo. Sus ojos poseen el poder sereno de quien no tiene que demostrar nada.

Marco Aurelio, emperador romano, dirigía un ejército de casi medio millón de hombres y gobernaba un imperio que comprendía una quinta parte de la población mundial y se extendía desde Inglaterra hasta Egipto, desde las costas del Atlántico hasta las riberas del Tigris. Pero Marco (vamos a tutearnos) no era una persona madrugadora. Permanecía mucho tiempo en cama y trabajaba principalmente por la tarde, después de una siesta. Esa rutina le hacía entrar en conflicto con sus conciudadanos romanos, la mayoría de los cuales se levantaban antes del alba. En las

calles de Roma, los niños soñolientos caminaban hacia la escuela en la oscuridad crepuscular. Marco, gracias a su origen elitista, había sido educado en casa. Podía dormir hasta tarde. Y así lo hizo a largo de su vida.

Marco y yo no parecemos tener mucho en común. Nos separan los siglos, por no mencionar una diferencia de poder nada desdeñable. Marco controlaba un imperio que abarcaba un área aproximadamente igual a la mitad de los Estados Unidos continentales. Yo controlo un área aproximadamente igual a la mitad del tamaño de mi escritorio y, a decir verdad, incluso eso supone una lucha. Neutralizo las revueltas de las rebeldes tarjetas de visita, las notificaciones de suscripción a revistas, los pelos de gato, los sándwiches de atún de hace tres días, el gato, las baratijas budistas, los tazones de café, los números atrasados de *Philosophy Now*, el perro, los formularios de impuestos, otra vez el gato y, por razones no del todo claras, habida cuenta de que vivo a doscientos cuarenta kilómetros del océano más cercano, la arena.

Con todo, leo a Marco y estas diferencias se disuelven. Marco y yo somos hermanos. Él, gobernando un imperio y luchando con sus demonios; y yo, dando de comer al gato y luchando con los míos. Tenemos un enemigo común: las mañanas.¹

Las mañanas marcan el tono del día. Las mañanas malas van seguidas de días malos. No siempre, pero en la mayoría de las ocasiones. Bajo las mantas, una fría y gris mañana de lunes, el rango y los privilegios no cuentan para nada. La riqueza, tan útil en otros aspectos de la vida, resulta vana. En todo caso, la abundancia conspira con el edredón para retenerte en la posición horizontal.

Las mañanas provocan emociones poderosas y encontradas. Por una parte, la mañana huele a esperanza. Cada amanecer es un renacimiento. Ronald Reagan no utilizó en su campaña el eslogan «La tarde en Estados Unidos». Fue su promesa de «La mañana en Estados Unidos» la que lo catapultó hasta la Casa Blanca. Análogamente, en inglés se utiliza el verbo *dawn* («amanecer») para

expresar que se nos ocurren grandes ideas: decimos que estas «amanecen» en nosotros (*they dawn on us*).

Para algunos de nosotros, sin embargo, las mañanas huelen a desesperación cociendo a fuego lento. Si no te gusta tu vida, lo más probable es que no te gusten tus mañanas. Las mañanas son a una vida infeliz lo que la escena inicial es a la película *The Hangover, Part III (Resacón 3)*. Una muestra del horror que se avecina.

Las mañanas son un tiempo de transición, y las transiciones nunca son fáciles. Estamos saliendo de un estado de conciencia, el sueño, y entrando en otro, la vigilia. Por decirlo en términos geográficos, las mañanas son la localidad fronteriza de la conciencia. Una Tijuana de la mente. Desconcertante, con vagos indicios de peligro.

Los filósofos están tan divididos en lo que concierne a las mañanas como en todo lo demás. Nietzsche se despertaba al amanecer, se salpicaba la cara con agua fría, bebía un vaso de leche templada y luego trabajaba hasta las once de la mañana. Immanuel Kant hacía que Nietzsche pareciese un holgazán. Se despertaba a las cinco de la madrugada, cuando el cielo de Königsberg todavía estaba negro como la tinta. Bebía una taza de té suave, fumaba una pipa (solo una, nunca más) y luego se ponía a trabajar. Simone de Beauvoir, bendita sea, no se despertaba hasta las diez, y se tomaba con calma su expreso. Por desgracia, Marco no tenía ese lujo: nació hace unos mil doscientos años antes de la invención del café.

El existencialista francés Albert Camus decía que el suicidio es «el único problema filosófico verdaderamente serio».² ¿Merece o no la pena vivir la vida? El resto no era más que un montón de disparates metafísicos. Simple y llanamente, si no hay filósofo, no hay filosofía.

La proposición de Camus es lógicamente válida, pero, a mi juicio, incompleta. Una vez que has lidiado con su pregunta sobre

el suicidio y has concluido que sí, que la vida merece ser vivida (*por ahora*, las conclusiones existenciales son siempre contingentes), te enfrentas a otro interrogante más fastidioso todavía: «¿Debería salir de la cama?». Esta pregunta, a mi parecer, es el único problema filosófico verdaderamente serio. Si una filosofía no logra sacarnos de debajo de las mantas, ¿para qué nos sirve?

La «gran pregunta de la cama», como todas las grandes cuestiones, es en realidad muchas preguntas disfrazadas de una sola. Tiremos del edredón y examinémosla. En un nivel estamos preguntando: «¿Puedo levantarme?». A menos que seas discapacitado, la respuesta es: «Sí, puedes». También estamos preguntando si es beneficioso levantarse y, crucialmente, si *deberías* hacerlo. Aquí es donde se complica el asunto.

El filósofo escocés David Hume pensaba mucho en esta clase de preguntas, aunque rara vez desde la cama.³ Dividía cada investigación en dos partes: un *ser* y un *deber ser*. La parte del *ser* es observacional. Observamos, sin juzgar, los beneficios empíricos de salir de la cama: el aumento del flujo sanguíneo, por ejemplo, y el potencial de ingresos.

La parte de *deber ser* contiene un juicio moral. No cuáles son los beneficios de levantarse, sino por qué *debemos* hacerlo. Hume pensaba que saltamos con excesiva rapidez del *ser* al *deber ser*. Un *deber ser* moral nunca se sigue directamente de un *ser* fáctico (por ese motivo, el problema del *ser* y del *deber ser* se conoce también como «la guillotina de Hume», toda vez que corta el *ser* separándolo del *debe*, e insiste en la brecha entre ambos). Es probable que desfalcar dinero de tu empleador provoque resultados negativos; por consiguiente, *no debes* desfalcar.

No necesariamente, dice Hume. No podemos pasar de un enunciado de hechos a un enunciado ético. Levantarse puede ser saludable y lucrativo, pero eso no significa que «debamos» hacerlo. Quizá no queramos mejorar nuestro flujo sanguíneo ni aumentar nuestro potencial de ingresos. Tal vez simplemente estemos bien así, bajo las sábanas. A mi parecer, es este molesto *deber ser*

lo que explica nuestro apuro. Sentimos que debemos salir de la cama y, si no lo sentimos, debemos de tener algún problema.

¿Levantarse o no levantarse? Abrigado y mimado bajo las mantas, los impulsos encontrados se atizan con el vigor de un diálogo socrático o un programa de noticias por cable. El bando partidario de quedarse en la cama tiene buenos argumentos. En la cama uno se siente abrigado y seguro, no es el vientre materno, pero sí algo parecido. Es la buena vida, y un filósofo nada menos que de la talla de Aristóteles decía que la vida buena era lo único importante. Inversamente, *ahí fuera* hace frío. Ahí fuera suceden cosas malas. Guerras. Pandemias. Música ligera.

Parece pan comido para los partidarios de permanecer en la cama. No obstante, en filosofía nada está nunca tan claro. Siempre hay un *sin embargo...* Se han construido sistemas filosóficos enteros, superestructuras cognitivas e imponentes edificios del pensamiento sobre esas dos palabras: *sin embargo*.

Sin embargo, la vida nos llama desde ahí fuera. Disponemos de muy poco tiempo en este planeta. ¿De veras queremos pasarlo en horizontal? No, no es eso lo que queremos. Sin duda, la fuerza vital que recorre nuestras venas cansadas es lo suficientemente poderosa como para arrancar de la cama a un hombre de mediana edad, con un poco de sobrepeso, pero no obeso. ¿No es cierto?

De alguna forma, esta conversación bajo las sábanas lleva teniendo lugar desde que existen las sábanas y la gente se esconde debajo de ellas. Hemos hecho progresos significativos desde la época romana, pero la «gran pregunta de la cama» permanece esencialmente inmutable. Nadie es inmune. Presidente o campesino, chef famoso o camarero de Starbucks, emperador romano o escritor neurótico, todos estamos sometidos a las mismas leyes de la inercia. Todos somos cuerpos en estado de reposo, a la espera de que una fuerza exterior actúe sobre nosotros.

Cierro los ojos y aparece Marco, tan real como el vaso de café de poliestireno del día anterior posado en el borde de mi cama minúscula. Le imagino arropado en su tienda privada, en el campamento romano junto al río Hron, tributario del Danubio. Le imagino bajo de ánimo en un día frío y húmedo. La guerra no va bien. Las tribus germánicas han tendido una emboscada a las líneas de suministro romanas. La moral entre las tropas de Marco está baja, y ¿quién puede culparlas? Han muerto más de cincuenta mil soldados romanos.

Seguro que Marco añoraba Roma. Especialmente a su esposa, Faustina, cariñosa, aunque no siempre fiel. La década anterior no había sido fácil, marcada no solo por esas irritantes tribus germánicas, sino también por una rebelión frustrada del intrigante Casio. Luego estaban sus hijos. Faustina dio a luz al menos a trece. Menos de la mitad sobrevivieron la niñez.

Marco era una rareza: un rey filósofo. ¿Qué es lo que llevó al hombre más poderoso del mundo a estudiar filosofía? Como emperador podía hacer o deshacer a su antojo. ¿Por qué robar tiempo a su apretada agenda para leer a los clásicos y ponderar los imponderables de la vida?

Los primeros años de Marco ofrecen unas cuantas pistas. Tuvo la más rara de las infancias: una feliz. Aficionado a los libros, prefería leer a ir al circo. Esa tendencia le situaba en una clara minoría de escolares romanos.

Más tarde, enamorado de la forma de vida griega, solía dormir sobre el duro suelo cubierto únicamente con un *pallium*, un manto raído de filósofo, hasta que su madre le regañó y le insistió en que renunciara a «esas tonterías» y durmiera en una cama decente.⁴

Los romanos veían la filosofía griega a la manera en que la mayoría de nosotros vemos la ópera: como algo valioso y bello, y la verdad es que deberíamos acudir a ella con más frecuencia, pero es tan endiabladamente difícil de seguir y, además, ¿quién tiene tiempo? Los romanos gustaban de la idea de la filosofía más

que de la auténtica filosofía. Esto tornaba sumamente sospechoso a Marco, un filósofo auténtico. Incluso como emperador, la gente reía con disimulo a sus espaldas.

Marco fue un emperador accidental. Jamás quiso ese trabajo. Fue su predecesor Adriano quien provocó los acontecimientos que desembocaron en la coronación de Marco en el año 161 d. C. Tenía cuarenta años.

Marco disfrutó de un periodo de luna de miel que duró seis meses. Luego vinieron una inundación mortal, la peste y las invasiones. Aparte de esas guerras, Marco tenía relativamente poca sangre en sus manos. Esta es una prueba viviente de que el poder absoluto no siempre corrompe absolutamente. Marco solía dictar sentencias clementes para los desertores y otros transgresores de la ley. Cuando el Imperio se enfrentó a una crisis financiera, subastó bienes imperiales (togas, cálices, estatuas y cuadros) en lugar de subir los impuestos. Y, en un acto que se me antoja especialmente conmovedor, decretó que todos los funambulistas, a menudo chicos jóvenes, debían actuar en lo sucesivo sobre colchones gruesos y esponjosos.

Marco demostró gran valor en la batalla, pero, como dice su biógrafo Frank McLynn, su hazaña más valerosa fue «su esfuerzo constante para dominar su pesimismo natural». ⁵ Yo me siento identificado. Yo también luché con las fuerzas de la negatividad, que no cesan de conspirar para reclutarme para su lado. Para nosotros, los aspirantes a optimistas, un vaso medio vacío es mejor que ningún vaso o que uno que se ha roto en cien fragmentos y ha atravesado una arteria importante. Todo depende de la perspectiva.

Marco tenía problemas para dormir. Padeecía dolores indeterminados en el pecho y el estómago. Su médico, un hombre arrogante pero experto llamado Galeno, le había prescrito triaca (posiblemente mezclada con opio) ⁶ para ayudarlo a dormir.

Marco, al igual que yo, aspiraba a ser una persona madrugadora. Sin embargo, una amplia brecha separa a las personas efectivamente madrugadoras de las que aspiran a serlo. Tumbado aquí y

ahora, sintiendo el suave balanceo del tren, el calor de la manta de Amtrak contra mi cuerpo, la brecha me parece insalvable.

Pensarías que nada podría ser más sencillo. Coloca un pie en el suelo y luego el otro. Ponte en posición vertical. Sin embargo, no logro alcanzar el estatus vertical. Ni siquiera el diagonal. ¿Qué me ocurre? Ayúdame, Marco.

Meditaciones es distinto de todos los libros que he leído. En realidad, no es un libro para nada. Es una exhortación. Una compilación de recordatorios y palabras de aliento. Notas de nevera romanas. Lo que más teme Marco Aurelio no es la muerte, sino el olvido. Se recuerda constantemente a sí mismo la necesidad de vivir en plenitud. Marco no tenía intención alguna de publicar sus notas de nevera.⁷ Estas iban dirigidas a sí mismo. Más que leer a Marco, le escuchas a escondidas.

Me gusta lo que oigo. Me gusta la honestidad de Marco. Me gusta cómo se desnuda en la página, exponiendo sus temores y vulnerabilidades. El hombre más poderoso del mundo confiesa aquí su insomnio y sus ataques de pánico, así como su desempeño a lo sumo superficial como amante («deposita su esperma y se va», así es como describe el acto de la copulación). Marco nunca perdió de vista el precepto estoico en virtud del cual toda filosofía parte de la conciencia de nuestra debilidad.

Marco no construye ningún gran sistema filosófico para que lo desmenucen generaciones de serios estudiantes de posgrado. Esta es una filosofía como terapia, en la que Marco desempeña tanto el papel de terapeuta como el de paciente. *Meditaciones* es, como observa el traductor al inglés Gregory Hays, «un libro de autoayuda en el sentido más literal del término».⁸

Una y otra vez, Marco se exhorta a sí mismo a dejar de pensar para entrar en acción. Deja de describir a un hombre bueno y empieza a serlo. La diferencia entre la filosofía y hablar de filosofía es la diferencia entre beber vino y hablar del vino. Un solo

sorbo de un buen *pinot noir* nos enseña más sobre una cosecha que años de rigurosa enología.

Como sucede con todos los filósofos, las ideas de Marco no surgían de la nada. Era un estoico, pero no en exclusiva. Bebía de otras fuentes: Heráclito, Sócrates, Platón, los cínicos y los epicúreos. Marco, al igual que todos los grandes filósofos, iba a la caza de la sabiduría. Lo que le importaba era el valor de una idea, no su fuente.

Al leer *Meditaciones* asistimos a un ejercicio de filosofía en tiempo real. Marco está transmitiendo en vivo y en directo sus pensamientos, sin censuras. Veo a «alguien en el proceso de entrenarse para ser humano», como dice el clasicista Pierre Hadot.⁹

Varias entradas de *Meditaciones* comienzan con la frase: «Cuando tienes problemas para levantarte...». Al seguir leyendo, se me ocurre que una buena parte del libro es un tratado encubierto sobre la «gran pregunta de la cama». No solo cómo salir de la cama, sino también *por qué* molestarse en hacerlo. La cuestión del suicidio en Camus estaba envuelta en un edredón mullido. Marco oscila entre visiones opuestas, debatiéndose entre ellas.

«¿De qué puedo quejarme si voy a hacer aquello para lo que he nacido, las cosas para las que he venido al mundo?»

«¿O acaso he sido creado para *esto*? ¿Para acurrucarme bajo las mantas y permanecer caliente?»

«Pero qué a gusto se está aquí...»

«¿Entonces has nacido para sentirte “a gusto”, en lugar de hacer cosas y experimentarlas?»

Anda de acá para allá. Hamlet bajo las sábanas. Sabe que hay grandes hazañas por realizar, grandes pensamientos por pensar.

Si fuera capaz de levantarse.

«Bueeeeenos días, pasajeros. Cucú-tras. ¡La cafetería sigue abierta!»

Miss Oliver ha vuelto, más empalagosamente animada que nunca.

Ya está. Ahora me estoy planteando seriamente la posibilidad de salir de la cama. En cualquier momento. Examino mi vaso de café de poliestireno y descubro fragmentos de la sabiduría de Amtrak. «Cambia tu forma de ver el mundo» y, en el otro lado: «Experimenta el sabor de un mundo mejor». Reconozco que no es exactamente un ejercicio de erudición, pero su simplicidad infantil se me antoja entrañable.

A Sonya, mi hija de trece años, le gusta dormir tanto como a mí. «Me identifico a mí misma como un ser humano perezoso», me anunció un día. El intento de sacarla de la cama las mañanas de lunes a viernes requiere un despliegue de recursos no visto desde Normandía. Sin embargo, los fines de semana y los días de nieve, cobra vida sin ayuda. Cuando le pregunté acerca de esta discrepancia, me explicó filosóficamente: «Es la actividad la que te saca de la cama, no el despertador».

Tiene razón. Cuando lucho por salir de la cama, mi enemigo no es la cama, ni siquiera el mundo de ahí fuera. Son mis previsiones. Tumbado bajo las sábanas, me imagino un mundo hostil, resuelto a derrotarme. Igual que Marco. Es cierto que su mundo incluía a los bárbaros beligerantes, la peste y las revueltas palaciegas. Pero los obstáculos son relativos. El escritorio desordenado de una persona es la invasión de los rufianes de otra.

Tal vez el mayor obstáculo sean los demás. Marco no llega tan lejos como el filósofo francés Jean-Paul Sartre, que declaró, como es bien sabido, que «el infierno son los otros», pero se acerca. «Cuando despiertes por la mañana, has de decirte a ti mismo: las personas con las que tratarás hoy serán entrometidas, ingratas, arrogantes, envidiosas y hoscas.» Poco han cambiado las cosas desde los tiempos de Marco.

Marco sugería tratar a las personas difíciles desempoderándolas. Revoca su licencia sobre tu vida. Los demás no pueden hacerte daño, pues «nada de lo que sucede en la mente de otro puede herirte». Desde luego. ¿Por qué me preocupa lo que otros pien-

sen, cuando, por definición, el pensamiento acontece enteramente dentro de *su* mente, no de la mía?

Siempre he sospechado que en el corazón de mi incapacidad para levantarme mora un autodesprecio insidioso, que no puedo reconocer plenamente. Marco, más valiente que yo, sí que lo admite. «No te quieres a ti mismo lo suficiente», dice, y parece al borde de la autocompasión cuando, un par de páginas después, vuelve al ataque. «Ya basta de esta vida de mono desdichada y quejumbrosa... Hoy podrías ser bueno. Pero, en lugar de ello, has elegido dejarlo para mañana.» Se reserva sus comentarios más crueles para el egoísmo que percibe en sí mismo. «Cuando holgazaneo en la cama, como en estos momentos, solo pienso en mí mismo.» Permanecer bajo las sábanas es, en última instancia, un acto egoísta.

Esta reflexión le induce a ponerse en marcha. Tiene el deber de levantarse. El *deber*, no la *obligación*. Hay una diferencia. El deber procede del interior, la obligación viene del exterior. Cuando obramos por sentido del deber, lo hacemos voluntariamente para elevarnos más a nosotros mismos y a los demás. Cuando actuamos por obligación, lo hacemos para protegernos a nosotros mismos, y solo a nosotros, de las repercusiones.

Marco era consciente de esta distinción, pero, como de costumbre, necesitaba recordársela: «Al amanecer, cuando te cueste levantarte, has de decirte a ti mismo: “Tengo que ir a trabajar, como un ser humano”». No como estoico o como emperador, sino como ser humano.

«Din, don, din, don. Ha llegado *miss* Oliver. ¿He mencionado ya que el vagón cafetería está abierto? ¡Espero verlos allí a todos y cada uno de ustedes! Din, don.»

Ya está. Me voy a levantar.

Retiro la manta de Amtrak. Ofrece poca resistencia. Me pongo derecho. Me pregunto a qué venía todo ese autoescrutinio quejumbroso y despiadado. No pasaba nada.

Estoy a punto de celebrar mi pequeña pero decisiva victoria sobre la gravedad cuando un tambaleo lateral —o tal vez una brusca sacudida, no estoy seguro— me derriba y me devuelve a la cama.

Por eso es tan irritante la «gran pregunta de la cama». No basta con responderla una vez. Es como ir al gimnasio o criar a los hijos. Requiere esfuerzos reiterados y regulares.

«Din, don, din, don. ¡Aquí está otra vez *miss* Oliver, señoras y señores!»

Me arropo fuertemente. Cinco minutos más, me digo. Solo cinco minutos más.