

Introducción

Había una vez una familia normal: madre, padre, hijos (se trata de una historia africana). Era normal en todo, sólo que los niños, en lugar de ser de carne, eran de cera.

Lo cual constituía un inconveniente bastante grave. Jamás podían salir a la luz diurna pues, en tal caso, se derretían. De día, para protegerse del calor, permanecían en una cabaña sin ventanas. De noche vivían y trabajaban, pero no podían salir a pasear por ahí porque, en medio de la oscuridad, era peligroso. «Nunca podremos saber cómo es el mundo», decían. Pero se conformaban; eran unos niños buenos y siempre estaban de acuerdo entre sí. Por si fuera poco, como estaban hechos de cera, tenían la ventaja de no sentir jamás dolor. Si una aguja los pinchaba, ni siquiera se daban cuenta.

Todo iba bastante bien. Sin embargo, uno de ellos, Ngwabi, era muy curioso. La seguridad de la cabaña no le era suficiente. Quería ver todas las cosas fascinantes que había allá fuera porque había oído hablar de ellas y a menudo había soñado con ellas. Quería contemplar las nubes y el cielo, el gran río y las cebras, los leones y las jirafas. Quería ver los colores de las flores y explorar la inmensidad de la sabana. Ya estaba harto de quedarse en casa. Había llegado el momento de arriesgarse. Y de ir a ver la belleza del mundo.

Así pues, un día decidió salir de casa al amanecer e iniciar un magnífico viaje. «No lo hagas», le dijeron sus padres. Tenían mie-

do de que se derritiera. «No lo hagas», le suplicaron sus hermanos. No lo querían perder. Pero él salió sin mirar siquiera hacia atrás.

Su viaje duró poco. Tuvo tiempo de ver el amanecer, los tenues colores de las nubes rosas y violetas, las siluetas de los árboles en el horizonte, los guepardos entregados a su espléndida carrera. Todo le pareció maravilloso. Pero, al cabo de un rato, se levantó el sol en el cielo y se volvió cada vez más fuerte. Y él empezó a derretirse. Muy pronto no quedó de él más que un montoncito de cera disuelta en el polvo.

Al llegar la noche sus hermanos lo buscaron, lo encontraron, lo lloraron. Sus lágrimas mojaron sus restos. Junto con sus padres, recogieron la cera y la modelaron hasta crear un pájaro bellissimo. Hicieron las alas con hojas de palma para proteger la cera del sol. Después colocaron el pájaro de cera en lo alto de una loma cercana a su casa y, desde la seguridad de la cabaña, se dispusieron a esperar, mirando a través de una grieta.

Cuando llegó el amanecer, el pájaro de cera se tiñó de fuego. Parecía respirar. Se le abrieron los ojos. Estaba vivo: levantó el vuelo, y dio una vuelta por encima de las cabezas de sus padres y hermanos, como para darles las gracias y saludarlos. Después se alejó volando, finalmente feliz.

Justo como en el cuento africano, la belleza nos atrae y, cuando está ausente, nos sentimos inquietos e insatisfechos. Pero hay un peligro. Ay de nosotros si pensáramos que sólo puede ser un pasatiempo inofensivo. En sus aspectos más poderosos, la belleza nos seduce, nos cuestiona, nos transforma. Puede desintegrar todo aquello que hay en nosotros de viejo y rancio. Puede destruir aquello que creíamos ser. Nos puede juzgar, pero también liberar. Nos hace descubrir lo impensable y tocar por un instante la felicidad.

Introducción

11

Algunas veces es como si se abriera una puerta. Entramos y vemos un nuevo escenario, mucho más amplio e interesante que aquel al que estábamos acostumbrados. Antes estábamos en una habitación pequeña y oscura. Ni siquiera imaginábamos que existiera semejante puerta. Pero la hemos encontrado, la hemos abierto y han aparecido ante nosotros unos bellísimos y luminosos panoramas, colinas y valles, ríos iluminados por el sol, neblinas que parecen encajes, un horizonte que tiene el ritmo de una música. Nuestra vida ya no puede ser como la de antes.

Imaginemos una persona, una mujer de treinta años, por ejemplo. Está preocupada por las cosas de siempre: su vida sentimental, la posibilidad de formar una familia, cómo llegar a fin de mes, cómo estar en forma y así sucesivamente. Pero no le interesa demasiado lo bello, la experiencia estética. Tiene demasiadas cosas en la cabeza.

Después, un día, como por arte de magia, se abre también para ella la puerta de un mundo cuya existencia apenas sospechaba. Y esta mujer empieza a percibir la belleza por todas partes, a su alrededor y en su interior: en el canto de los pájaros por la mañana, en los reflejos de un charco, en un ruinoso automóvil abandonado entre las malas hierbas de un campo, en un acto de amabilidad gratuita, en el adagio del *Concierto K488* de Mozart, en el recuerdo de un encuentro de hace mucho tiempo, en una hoja de otoño vista al trasluz, en el diseño de una cafetera, en un gol-obra de arte, en la elegancia de un teorema matemático, en una carta de agradecimiento, en el perfil de los rascacielos de una gran ciudad, en las líneas de un pomelo recién arrancado, en la magia de una danza, en el rumor de las olas que rompen en una playa, en un cartel publicitario desteñido y medio arrancado, en los reflejos de un escarabajo, en un paseo por las calles de la ciudad durante una nítida noche, en un grabado de Rembrandt, en un vestido bien llevado, en

el aire vigorizante de la montaña, en las perfectas y calibradas palabras de una poesía, en el perfume de una flor, en *Summertime* de Gershwin, en la luz de la luna sobre la campiña, en la mirada de un niño, en los diseños de una caracola, en un sueño, en el cielo estrellado. Por no aportar más que unos pocos ejemplos.

Ahora esta persona ha adquirido de repente la capacidad de percibir la belleza. La pregunta es entonces la siguiente: ¿de qué manera cambia la vida de todos nosotros cuando nos abrimos a la belleza? Es el tema que planteamos en este libro.

Centralidad de lo bello

Algunos dirían que eso es un enriquecimiento marginal, que la percepción de la belleza es un plus sobrante porque no es útil ni práctico y la vida sigue igual. Pero no es así. Una persona tocada por la belleza es una persona nueva con un carácter distinto, un mundo interior inmensamente más rico y variado, un contacto más vivo con las emociones, una capacidad más acentuada para afrontar las relaciones con los demás, un mayor y más profundo conocimiento de la vida, una individualidad más fuerte y una autoestima más sólida, un ansia de vivir mucho más intensa, y una manera más apropiada y competente de hacer elecciones y de moverse en la vida de cada día.

Y éste es el primer punto que hay que comprender en una investigación acerca de la experiencia de lo bello. Lo queramos o no, la belleza no es un factor secundario en nuestra vida, pero puede influir en todos sus aspectos. En los seminarios que dirijo acerca de este tema, los participantes me dicen a menudo: «Yo creía que la belleza era una experiencia específica y marginal, como apreciar un cuadro o una composición musical, y ahora me doy cuenta de

que es un factor central y de amplio alcance, en modo alguno superfluo, que atañe a todos los aspectos de mi existencia y va directo al corazón de aquello que soy».

Beneficios

Desde hace muchos años dirijo cursos acerca de este tema, lo abordo en las sesiones de psicoterapia y he concedido entrevistas sobre los efectos y las características de las experiencias estéticas. En el estudio de estas experiencias he puesto entre paréntesis cualquier teoría preconcebida. En la medida de lo posible, he abordado de manera abierta cada una de las experiencias, dejando que cada cual me enseñara lo que me tenía que enseñar sin utilizar sus palabras para demostrar éste o aquel punto de vista, sin juzgar sus gustos. Lo bello no se puede supeditar a ninguna teoría ni ser encerrado en ninguna norma.

También he estudiado mis experiencias estéticas personales y a ellas me referiré con frecuencia; son las que puedo observar de manera más directa, clara y segura.

Yo también pertenezco a aquellos que señalan la importancia de la introspección.

En esta investigación lo que más me ha impresionado ha sido la riqueza y la intensidad de los efectos que lo bello ejerce en nuestra personalidad; «Olvido todos mis temores», «Comprendo muchas cosas», «Vislumbro la felicidad», «Me siento aliviada y satisfecha», «Me alegro de estar vivo». Me he ido dando cuenta progresivamente de que la belleza no es una cuestión *optativa*, sino una necesidad vital.

En este proyecto he seguido las huellas de Roberto Assagioli (1888-1974), psiquiatra italiano y fundador de la psicósíntesis, que

fue el primero en destacar la importancia de lo bello como área de investigación en el campo de la psicología. Tanto a los pacientes como a los alumnos, Assagioli les preguntaba a menudo cuáles eran sus películas preferidas, las novelas, los cuadros, las estatuas que más los habían impresionado. Para él, la belleza es un *sine qua non*.

La necesidad de belleza

Assagioli ha sido un precursor; sus ideas son útiles y verdaderas ahora más que nunca. En este momento de nuestra historia, en nuestra sociedad occidental, nos encontramos en una situación que es simultáneamente terrible y estimulante. Por un lado, estamos en contacto con todo el mundo, nuestros conocimientos se multiplican desmesuradamente, caen las barreras, los milagros de la tecnología hacen posible lo que ayer era una fábula. Por otro, sin embargo, nuestras vidas corren el riesgo de empobrecerse; nos convertimos en unos autómatas que recorren los senderos virtuales de Internet, en unos esclavos que se afanan en ir de acá para allá o permanecen encerrados en el tráfico agobiante de la metrópoli; en unos zombis que consumen vagando por el rutilante vacío de los centros comerciales; y, al final, en unos fantasmas en nuestras propias relaciones, donde, inundados por tantos estímulos, acabamos por estar demasiado distraídos, demasiado ausentes. En este desierto del alma en el que nos parece que podemos tenerlo todo, acabamos por no ser nada.

En esta época nuestra, tan fascinante y aterradora, las instituciones pierden su fuerza y ya no consiguen ayudarnos. Los valores de justicia, libertad y amor se convierten en algo abstracto y remoto, sumergidos en el centelleo de mil promesas seductoras. En esta situación crítica, la belleza nos puede servir de ayuda, nos

puede salvar la vida verdaderamente. Porque está a nuestro alrededor, si la sabemos encontrar. Porque está más allá de cualquier dogma. Porque responde a una profunda necesidad nuestra. Porque es inmediata y espontánea. Puede ser verdaderamente el camino para encontrarnos a nosotros mismos.

Pero a menudo no somos conscientes de nuestra necesidad de belleza. Es lo mismo que ocurre con la necesidad física de la sed: muchas personas están sedientas y no lo saben. No tienen la conciencia de la sed. No beben suficiente, su cuerpo experimenta una desesperada necesidad de agua y se deshidrata, y ellas sienten varios tipos de malestar, pero no sed. Lo mismo sucede a menudo con la belleza. La necesidad no satisfecha de belleza puede generar depresión, inquietud, una profunda sensación de futilidad, una inexplicable agresividad y la manifestación de distintas patologías latentes. La necesidad de belleza no está reconocida en nuestra sociedad y ello da lugar a enormes daños psicológicos y sociales.

Lo malo es que la necesidad de belleza, por muy fuerte y vital que sea, queda fácilmente superada por las distracciones y por los pensamientos que la vida nos suscita. En el relato *Una puerta en la pared* de H. G. Wells, un niño encuentra una puerta misteriosa, la abre y entra en un jardín encantado tan hermoso que el simple hecho de pasar un rato en él lo hace feliz. Al día siguiente busca aquella puerta, pero ya no la encuentra. Más adelante, la puerta aparece de nuevo, pero en momentos incómodos en los que él está ocupado en otros menesteres: cuando se dirige a la escuela el primer día de clase, por ejemplo. El niño crece y sólo en algunos momentos recuerda el jardín encantado; lo busca pero no lo encuentra, y las veces en que lo encuentra por casualidad, siempre está ocupado en algún otro compromiso urgente que no puede aplazar. Para la belleza no tiene tiempo. Volverá a encontrar el jardín maravilloso sólo a su muerte.

Nosotros también estamos demasiado distraídos, demasiado atareados y siempre con prisas. Y a menudo olvidamos la belleza. Es un olvido trágico, pues, sin belleza, las personas se mueren. Es una larga y dolorosa agonía, hecha de mediocridad y de miserias, de penurias y de opresión. Sin la belleza nos falta el contacto con nuestros sentimientos, el mundo nos parece trivial, los demás no nos interesan, la vida pierde sus deslumbrantes colores. Nos cuesta movernos de un día al siguiente sin saber muy bien qué estamos haciendo en este mundo.

Represión y prejuicio

Cabe preguntarse cómo es posible que, siendo la belleza algo tan vital y pudiendo encontrarla a nuestro alrededor, acabemos a menudo por ignorarla.

En primer lugar, como el protagonista del cuento, estamos con frecuencia demasiado atareados y preocupados por lo que tenemos entre manos. Y, por consiguiente, no pensamos demasiado en la belleza. A fin de cuentas, ¿acaso no nos han educado así desde pequeños? Contemplar desde la ventana el vuelo de las golondrinas o volver a vivir nuestros sueños no estaba bien. Demasiado a menudo lo bello se considera sinónimo de frívolo.

O de inútil. La belleza es gratuita. Un destornillador, una pluma, un misil, un billete de banco: son cosas útiles. Una poesía, una sonata, una hoja seca, una libélula: aparentemente, no tienen ninguna utilidad práctica. La belleza no sirve para nada. Pero es vital.

Y, además, muchos de nosotros tendemos a pensar que no nos merecemos la belleza. La vida nos hace un regalo maravilloso, pero nosotros no nos sentimos a su altura. Ser felices mientras los

demás pasan apuros nos parece un pasatiempo egoísta. Y un lujo que no nos podemos permitir.

Otros piensan que, para apreciar la belleza, hay que ser cultos. Hay que haber leído muchos libros, estar documentados, coleccionar mobiliario antiguo. Hay que formar parte de una elite. Pero esto es falso. Si bien es cierto que alguna lectura nos puede ayudar a veces a comprender y apreciar la belleza, no lo es menos que la belleza es gratuita y está a la disposición de todo el mundo de muchas formas y maneras. La belleza es democrática.

A otros, además, la belleza les da miedo. Saben que para apreciarla tienen que bajar las defensas, volverse más vulnerables, más abiertos. Y, puesto que este estado de vulnerabilidad y de apertura ha sido para ellos en el pasado la causa de dolorosas heridas, prefieren no abandonarse. Prefieren no correr el riesgo.

Un ulterior obstáculo, similar pero todavía más profundo, es el miedo a la desintegración. Hay el temor de que si apreciamos la belleza, de que si nos abandonamos verdaderamente a ella, nuestra personalidad tal y como es ahora cambie para siempre. La experiencia de lo bello puede ser un terremoto. El disfrute de la belleza puede estremecer.

Lo feo nos viola

Entre tanto, lo feo se abre camino. De la misma manera que lo bello nos estimula, nos cura, nos hace sentir bien, nos eleva, lo feo en todas sus formas ejerce un efecto destructor en la psique humana. Nos deprime y nos hiere, desbarata nuestro mundo interior y lo vuelve caótico e inarmónico. Nos desorienta, nos empobrece, nos hace sentir débiles e incapaces. Nos desgarrá.

James Hillman, uno de los pocos psicólogos que ha señalado la

importancia de la belleza, se pregunta cuánto nos puede costar la fealdad que nos rodea:

¿Cuánto nos cuesta en absentismo laboral; en obsesiones sexuales, porcentajes de abandono escolar, sobrealimentación y trastornos de atención; en tratamientos farmacológicos e industrias que cultivan la gigantesca evasión constituida por las compras compulsivas presididas por el despilfarro; en dependencias químicas; en violencia deportiva, y en el colonialismo enmascarado de turismo? ¿Sería posible que las causas de los problemas sociales, políticos y económicos más grandes de nuestra época tuvieran su origen en la represión de la belleza?

Puesto que el valor de lo bello no está reconocido, tampoco lo está el poder maléfico de lo feo. Lo cual da lugar a que éste nos invada. En mis seminarios acerca de la belleza, en un determinado momento les pido a los participantes que piensen en lo feo y en los efectos que ejerce sobre todos nosotros. Es una parte del seminario que abordo con cierta dificultad porque sé que los participantes sufrirán de alguna manera. Y, sin embargo, para comprender verdaderamente la belleza, tenemos que ver también qué es lo feo, ya que, de lo contrario, la belleza no será más que un episodio sentimental y superficial. Los participantes, pensando en ejemplos de fealdad, mencionan los videojuegos violentos o la manera en que son sacrificados los animales en el matadero o las murallas de cemento que estropean el paisaje, o la pedofilia, o también los horrores de la guerra, o las minas que matan a inocentes. La atmósfera se hace pesada, todos observan el avance de la formidable capacidad destructora de lo feo.

La inteligencia estética

Por suerte, después regresamos a lo bello. Y a la pregunta que entonces lógicamente nos planteamos: ¿de qué manera podemos estimular y profundizar nuestra percepción de lo bello? Hay que comprender que es una aptitud, una forma de inteligencia. Desde hace algún tiempo, se habla de distintas formas de inteligencia: la inteligencia matemática y la lingüística, la inteligencia emocional, la corpórea, la verbal y así sucesivamente. Yo añado la *inteligencia estética*: la facultad de percibir lo bello. ¿Por qué en la misma situación un individuo percibe la belleza y otro no? O bien, ¿por qué uno percibe la belleza de una manera transitoria y superficial mientras que otro la experimenta de una manera más profunda e implicatoria?

La inteligencia estética tiene varios aspectos. En primer lugar, la *gama estética*. Quien posee una gama estética más amplia es capaz de percibir la belleza en más situaciones. En lugar de descubrirla, por ejemplo, en una sinfonía de Beethoven y listo, la descubre en un libro, una película, un paisaje, la manera en que está decorada una casa, el rumor de la lluvia sobre el tejado, las mil situaciones triviales de la vida diaria.

En segundo lugar, varía la *profundidad* de la experiencia. Hay quien apenas se siente tocado de refilón por la belleza. Ésta sigue siendo un hecho exterior y temporal. Hay quien, por el contrario, se deja penetrar por la belleza, siente que es una realidad que, en aquel momento por lo menos, invade todo su ser, lo sacude y hasta lo trastorna.

En tercer lugar, puede variar también la capacidad de *integrar* la belleza. Apreciando, por ejemplo, la belleza de una música o de una poesía, puedo dejar que esta belleza no sólo me emocione sino también que me cambie: cambia mi manera de pensar, sigue ac-

tuando en mí, influye en mi manera de establecer relación con los demás, de actuar en el mundo, incluso mi relación con el planeta en el que vivimos. Veo y vivo las conexiones que una experiencia de lo bello tiene con todos los sectores de mi vida.

Pero, entre tanto, nuestra sociedad no reconoce nuestra necesidad de belleza. O, mejor dicho, la reconoce, pero sólo para explotarla. En primer lugar, lo hace con todas las grandes iniciativas comerciales destinadas a convencernos de que la belleza se puede poseer. Y sólo se puede poseer si somos guapos. Y somos guapos sólo si utilizamos una determinada crema, si nos ponemos un determinado vestido, si compramos un determinado artilugio o tipo de gafas de moda o un automóvil deportivo. La belleza se reduce a una mercancía. Y la felicidad que nos puede otorgar depende de la adquisición de aquella mercancía. Y todo está envuelto por la angustia de no estar a la altura. De no ser guapos, de no participar en un mundo rico, deslumbrante, casi divino, con el cual la industria de los medios de difusión nos seduce a diario.

Es una situación paradójica, ya que, en realidad, la belleza jamás ha sido tan accesible como ahora. Basta entrar en una gran librería para encontrar todas las grandes obras maestras literarias y pictóricas de la humanidad. O bien entrar en una agencia de viajes y, con un gasto al alcance de un considerable número de personas, reservar un billete para viajar a algunos de los lugares naturales más hermosos de la Tierra. O también nos podemos descargar por Internet sonatas y sinfonías que hace un siglo sólo se podían escuchar en situaciones excepcionales. Hasta la publicidad en la televisión es bella algunas veces. Eso es un desarrollo extraordinario de nuestra civilización, aunque exista ciertamente el riesgo de hacerlo todo demasiado fácil y, por consiguiente, trivial.

Pero no es suficiente. Porque el hecho de transformar la belleza en mercancía que sólo se puede comprar en el supermercado

universal no nos permite captar un aspecto esencial: que la belleza no es un objeto, sino una manera de ser. Aunque las obras maestras del arte y las maravillas de la naturaleza están más a nuestro alcance que antiguamente, podemos pasar por la vida ciegos ante la belleza hasta que no comprendamos su importancia y no decidamos acogerla en nuestro propio ser.

Cada uno de nosotros o casi, si se examina con sinceridad, descubrirá que podría haber más belleza en su vida. No sólo la belleza de los viajes a países lejanos o la de las obras maestras artísticas, sino también la belleza de las personas y de los objetos y acontecimientos que nos acompañan en nuestra existencia de cada día.

Brain imaging y neuroestética

La experiencia estética tiene su localización en el cerebro. Gracias a las nuevas técnicas de *brain imaging* que visualizan la actividad del cerebro en tiempo real, sabemos que unas partes específicas del cerebro reaccionan a la belleza. Por ejemplo, en un elegante experimento llevado a cabo en la Universidad de Parma, se les mostraban a los sujetos unas imágenes del Doríforo de Policleto, una estatua de la Grecia clásica que, esculpida según el canon de la proporción áurea, encarna el ideal y lo bello. A los sujetos se les mostraban también unas imágenes de la misma estatua, pero ligeramente modificadas: tórax más largo y piernas más cortas, o bien tórax más corto y piernas más largas. Mientras que en presencia de la imagen original se encendían unas áreas cerebrales específicas que indicaban una reacción estética, no ocurría lo mismo en presencia de las imágenes modificadas. En otro experimento realizado en el Wellcome Department of Imaging Neuroscience del University College de Londres, a los sujetos se les mostraban unas

imágenes que ellos mismos, en una prueba anterior, habían calificado de bellas, feas o neutras. En este caso también se registraba la reacción muy clara de un área cerebral específica (órbita-frontal de la corteza) en presencia de las imágenes bellas. El hecho de que algunas zonas del cerebro reaccionen en presencia de la belleza es un punto a favor de la hipótesis según la cual en nosotros actúa una inteligencia estética. La nueva ciencia de la neuroestética todavía está en sus comienzos, pero tiene un futuro prometedor.

Belleza y evolución

La inteligencia estética está presente en cualquier grupo social humano, en cualquier tradición. Y es antigua, la hemos desarrollado en el transcurso de nuestra evolución. Sabemos que actuaba en los albores de la historia humana y que a menudo también está presente en formas más limitadas, en el mundo animal.

Ciertamente, la forma más elemental de placer estético se basa en la atracción sexual y en la ternura que nos inspiran los niños pequeños. Son emociones que se adaptan a su entorno, que nos han permitido triunfar en nuestra lucha por la vida. El que carecía de ellas no sobrevivía. Pero el disfrute de la belleza no se detiene aquí. No sabemos cuándo el ser humano empezó a experimentar una sensación de asombro ante la bóveda celeste, o de placer ante un ritmo sonoro, o de felicidad ante la exuberancia de la naturaleza. Pero sabemos que las primeras manifestaciones explícitas de lo bello se remontan al gran salto de la evolución humana, entre sesenta mil y cuarenta mil años atrás. Entonces aparecieron las primeras herramientas historiadas, las pinturas de las cuevas, los adornos para el cuerpo, la música, el canto, la danza, el relato.

Cuando en mi primer trabajo como psicoterapeuta encuentro

en una persona el sentimiento de lo bello, experimento el asombro que se siente en presencia de un acontecimiento primario y antiguo que desde siempre ha formado parte de lo que somos: como la rabia ante un acto de prepotencia que hemos sufrido, el afecto de un progenitor por su hijo, el temor a la muerte. Son emociones que, con el paso del tiempo, han ido adquiriendo formas cada vez más variadas, pero que hunden sus más profundas raíces en nuestra historia evolutiva.

Plan del libro

Por consiguiente, la emoción estética nos acompaña desde tiempos remotos; la necesidad de belleza no se puede suprimir, los efectos de lo bello son inmensos. En este libro los examinaremos uno a uno y estudiaremos las maneras en que se manifiesta y se puede cultivar la inteligencia estética.

La primera parte trata de cómo la belleza constituye un poderoso tónico: nos infunde esperanza y refuerza nuestro vínculo con el mundo. La belleza nos hace amar la vida.

En la segunda parte veremos cómo la belleza puede estimular el desarrollo del gusto personal y de la identidad. Muchas incertidumbres desaparecen cuando sabemos gozar de lo bello. Además, la belleza nos educa para vivir el aquí y el ahora, para captar el instante irrepetible.

La tercera parte nos muestra cómo la belleza genera salud: tanto la física como la psíquica. Sana nuestras heridas y nos hace sentir bien. Responde al dolor del alma y nos regenera.

El tema de la cuarta parte es la belleza interior de las personas y de sus acciones. Veremos cómo la belleza nace y vive en el contexto de la relación.

La quinta parte describe el factor cognoscitivo de la belleza. Lo bello no sólo nos provoca una emoción: nos da a conocer unas realidades que antes ignorábamos; nos induce a pensar de otra manera y a tomar decisiones de una forma más inteligente.

En la sexta parte veremos cómo la experiencia de lo bello nos ayuda a amar y respetar el ambiente natural en el que vivimos y el maravilloso planeta que habitamos. Además, puede fomentar la paz entre los pueblos.

Finalmente, en la conclusión, se ofrecerán algunas indicaciones prácticas.

Para comprender el impacto universal de la belleza podemos pensar en dos imágenes de dos culturas muy alejadas entre sí: la China tradicional y la de la Italia renacentista. En el famoso dibujo del hombre universal de Leonardo, ese dibujo que ha tenido la suerte de haber sido reproducido en centenares de logotipos, carteles publicitarios, monedas, tapas de libros, carteles de películas y así sucesivamente, un hombre situado en el centro de un círculo y de un cuadrado mantiene los brazos y las piernas abiertos como para tocar el cosmos. Representa, en la mente de Leonardo, la armonía, la belleza suprema del ser humano, que es el microcosmos, es decir, que contiene en sí mismo todas las bellezas del universo.

La otra imagen es similar, pero, al mismo tiempo, muy distinta. Es el ideograma chino que representa la belleza. En su base aparece representado, también en este caso, un ser humano con los brazos y las piernas separadas como para abrirse a todo el universo. Como para tocar la Tierra, con las flores y los árboles, el aire que nos rodea, el cielo, las estrellas. Además, el ideograma está atravesado por cuatro líneas. Las tres primeras representan los tres niveles: la Tierra, es decir, el mundo de la naturaleza; el mundo humano; y el divino. La línea superior es la energía que impregna el universo.

Introducción

25

Ambas imágenes, una más abstracta y la otra más concreta, nos recuerdan un hecho fundamental que nos tiene que acompañar en la lectura de este libro: la belleza es un principio primario que atañe a todos los aspectos y a todas las funciones de nuestro ser, que nos abre al mundo y nos armoniza con los demás y con la naturaleza, que nos guía para que podamos tocar todo el cosmos.

