

RUPERT SHELDRAKE

CAMINOS PARA IR MÁS ALLÁ

Prácticas espirituales en la era de la ciencia



K_{airós}

Rupert Sheldrake

**Caminos
para ir más allá
Prácticas espirituales
en la era de la ciencia**

Traducción del inglés de Vicente Merlo

editorial **K**airós

Título original: WAYS TO GO BEYOND

© Rupert Sheldrake, 2019

© de la edición en castellano:

2020 by Editorial Kairós, S.A.

www.editorialkairos.com

© de la traducción del inglés al castellano: Vicente Merlo

Revisión: Amelia Padilla

Composición: Pablo Barrio

Diseño cubierta: Editorial Kairós

Imagen cubierta Gerg Rakozzy

Primera edición en digital: Abril 2020

ISBN papel: 978-84-9988-757-9

ISBN epub: 978-84-9988-793-7

ISBN kindle: 978-84-9988-794-4

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

*Para Rick Ingrasci y Peggy Taylor,
amigos e inspiradores durante 35 años*

Sumario

Prefacio

Introducción

1. El aspecto espiritual de los deportes
2. Aprender de los animales
3. El ayuno
4. El cannabis, los psicodélicos y las aperturas espirituales
5. Los poderes de la oración
6. Días festivos y festivales
7. Cultivar buenos hábitos, evitar los malos hábitos y ser amables
8. ¿Por qué funcionan las prácticas espirituales?

Notas

Reconocimientos

Bibliografía

Prefacio

Soy un firme creyente en el método científico y en la investigación empírica. Soy investigador científico y he realizado cientos de experimentos yo mismo, resumidos en más de cincuenta y ocho artículos en revistas científicas revisadas por expertos, además de artículos en muchos libros técnicos y en varias enciclopedias científicas. He pasado buena parte de mi tiempo realizando investigación experimental.

También creo que solo a través de las prácticas espirituales y las experiencias directas podemos profundizar de manera efectiva en nuestras propias conexiones con los ámbitos más-que-humanos de la conciencia, y hacernos más conscientes de la fuente subyacente de toda conciencia y toda naturaleza.

Estas prácticas nos dicen algo acerca de nuestra propia naturaleza. También nos dicen algo sobre la naturaleza del reino espiritual, el reino que hay más allá de lo mundano, con lo cual me refiero al ámbito de la conciencia más-que-humana.

Este texto es continuación de mi libro *La ciencia y las prácticas espirituales*. En ese libro analizo siete prácticas

espirituales muy diferentes: la gratitud, la meditación, el conectar con la naturaleza, el relacionarse con las plantas, el cantar y salmodiar, los rituales, y las peregrinaciones. En este libro, analizo otras siete prácticas, entre ellas algunas que generalmente no se piensa que tengan una dimensión espiritual, como el aprender de los animales y el participar en deportes.

La exploración científica de las prácticas espirituales es un aspecto muy positivo del mundo moderno. La separación autoimpuesta entre la ciencia y el ámbito espiritual está viniéndose abajo, a medida que los científicos investigan las prácticas espirituales y a medida que el campo de estudios sobre la conciencia se desarrolla. Tanto la ciencia como las experiencias espirituales son empíricas, basadas en la experiencia. La investigación sistemática de las experiencias propiciadas por las prácticas espirituales produce una convergencia entre ciencia y espiritualidad. Esta nueva sinergia podría conducir hacia mejores modos de relacionarse con el ámbito de la conciencia más-que-humana, y también a la profundización en la comprensión de las experiencias espirituales.

En el prefacio a *La ciencia y las prácticas espirituales*, escribí sobre mi formación personal y mi prolongado interés, tanto por la investigación científica como por la exploración de las prácticas espirituales, no solo en Europa y Norteamérica, sino también en Asia. En resumen, después de una educación cristiana convencional, en cuanto joven estudiante de ciencias me volví ateo,

aceptando la visión científica convencional de que la ciencia era esencialmente atea y que la ciencia y la razón habían sustituido a las supersticiones, como la creencia en Dios y los dogmas religiosos.

Pero por mis estudios en las Universidades de Cambridge y Harvard, y por mi investigación en biología del desarrollo en Cambridge, mi fe atea quedó debilitada por las dudas científicas acerca de la teoría mecanicista de la vida. Cada vez me parecía más difícil creer que los animales y las plantas no son más que mecanismos inconscientes programados por genes que habían evolucionado por azar y por las fuerzas ciegas de la selección natural.

Siendo profesor del Clare College, en Cambridge, y director de Estudios en Biología celular, comencé a cuestionarme también el presupuesto materialista de que las mentes no son nada más que la actividad de los cerebros. Viajar por Asia, descubrir los psicodélicos y comenzar la práctica de la meditación amplificó estas dudas.

Pasé un año en Malasia investigando sobre plantas tropicales en la Universidad de Malaya. También pasé siete años en la India, cinco de ellos como director fisiólogo de Plantas y consejero fisiólogo de Plantas en el Instituto Internacional de Investigación de Cosechas de Plantas Tropicales Semiáridas (ICRISAT), cerca de Hyderabad, donde colaboré en el cultivo de nuevas variedades del garbanzo y el guandú, así como en el desarrollo de nuevos sistemas de cultivo que actualmente son muy utilizados por

los agricultores. También pasé dos años en un *ashram* cristiano a orillas del río Cauvery en Tamil Nadu, donde escribí mi primer libro, *Una nueva ciencia de la vida*.

Mi esposa, Jill Purce, es profesora de canto y ha sido pionera en nuevos modos de trabajar con el canto grupal. Sus talleres y seminarios abrieron ciertas prácticas espirituales con la voz a todo el que estuviera interesado. El trabajo de Jill me ha mostrado una y otra vez cómo las prácticas espirituales pueden enriquecer las vidas de las personas, se consideren religiosas o no, y constituye una de las inspiraciones de este libro.

Mi propósito en este libro no es realizar un catálogo exhaustivo de todas las prácticas espirituales posibles, sino ilustrar la existencia de muchos modos diferentes de acercarse al mundo espiritual, y que tienen efectos científicamente medibles.

Espero que este libro ayude a quienes ya realicen esas prácticas espirituales a verlas a una nueva luz, evolucionista y científica. En el caso de quienes no estén familiarizados con algunas de estas prácticas, espero que estos análisis les abran nuevas posibilidades personales.

Hampstead, Londres, julio del 2018

Introducción

Nunca antes una civilización había tenido acceso a casi todas las prácticas espirituales del mundo. En las principales ciudades cosmopolitas, actualmente es posible asistir a rituales de un amplio espectro de tradiciones religiosas, para aprender a meditar, practicar yoga o *chi gong*, participar en prácticas chamánicas, explorar la conciencia mediante drogas psicodélicas (aunque ilegalmente en la mayoría de los lugares), cantar y salmodiar, participar en un amplio abanico de oraciones, aprender artes marciales y practicar una asombrosa variedad de deportes.

Todas estas prácticas pueden llevarnos más allá de los estados de conciencia normales, familiares, cotidianos. Pueden conducir a experiencias de conexión con la conciencia más-que-humana, a un sentimiento de una presencia consciente más grande. Tales experiencias se describen a menudo como espirituales.

Las propias experiencias dejan abierta la cuestión de la naturaleza del mundo espiritual. Como analizo en este libro, hay varias interpretaciones posibles de las experiencias espirituales, incluyendo la concepción

materialista de que se hallan dentro del cerebro y que no existen formas de conciencia más-que-humanas.

Al mismo tiempo, las prácticas espirituales se están investigando científicamente como nunca antes. Estamos al comienzo de una nueva fase de desarrollo científico, filosófico y espiritual.

La filosofía de la naturaleza que ha dominado las ciencias naturales desde finales del siglo XIX es el materialismo mecanicista, la creencia de que toda la naturaleza es una especie de máquina constituida de materia no consciente cuyo comportamiento está determinado por leyes matemáticas, incluyendo las leyes probabilísticas de la mecánica cuántica, junto con sucesos al azar. La Naturaleza carece de propósito, y la evolución no tiene dirección ni sentido. Las mentes no son más que la actividad de los cerebros, y están encerradas en el interior de las cabezas. La conciencia es una ilusión, o un subproducto de la actividad cerebral que no desempeña ninguna función. También la libertad es una ilusión.¹

Este tipo de ciencia ha tenido mucho éxito en la física, la química, la ingeniería y la tecnología. También ha llevado a grandes avances en biología, en particular a una descripción de los mecanismos moleculares de la herencia genética y del papel de los genes en la síntesis de las moléculas de proteína. En medicina ha habido avances enormes, a través de una cirugía cada vez más hábil y mediante el desarrollo de una enorme cantidad de medicamentos y de vacunas.

Ahora bien, la ciencia de la mente, la psicología, ha tenido mucho menos éxito. Una ciencia que presuponía que todo está hecho de materia no consciente no se hallaba bien equipada para tratar con la conciencia. Durante buena parte del siglo xx, la psicología académica en el mundo angloparlante estuvo dominada por la escuela del conductismo, que trataba las experiencias subjetivas como irrelevantes y no científicas, porque no podían medirse objetivamente. Los conductistas valoraban solo las mediciones objetivas de la actividad corporal o las secreciones glandulares.

Cuando el dominio del conductismo menguó a finales del siglo xx, la nueva ortodoxia académica fue la psicología cognitiva, basada en la idea de que la mente no es sino la actividad del cerebro, y que el cerebro es una especie de ordenador que procesa algoritmos. La mente es como el *software* y el cerebro es como el *hardware*.

En la década de los 1990, el psicólogo Antonio Damasio ayudó a trastocar el modelo de la actividad cerebral, un modelo centrado en el ordenador, que era el dominante, sugiriendo que el pensamiento está influenciado por las emociones, y que las emociones están enraizadas en las reacciones del cuerpo, como la reacción luchar-o-huir, mediada por la hormona adrenalina. En su influyente libro *El error de Descartes: la emoción, la razón y el cerebro humano*, propuso que las emociones guían la conducta y la toma de decisiones.² Para la mayoría de la gente ajena al mundo académico, la idea de que las emociones influncian

el comportamiento humano y la toma de decisiones no resulta ni chocante ni original, es de sentido común; pero en el mundo de la psicología académica era una innovación radical.

Otra innovación fue la escuela de psicología positiva, establecida oficialmente en el mundo académico en 1998, que se marcó el objetivo de descubrir lo que hace que la vida merezca la pena vivirla.³ Cuando los psicólogos positivos investigaron lo que hace feliz a la gente, hallaron un amplio abanico de actividades que lo hacen, incluyendo el estar absorto en el propio trabajo, tener una buena conversación, cantar, bailar, hacer el amor y jugar. El factor común es un estado de absorción, o lo que se ha denominado «fluir».⁴ Por el contrario, las personas son menos felices cuando están separadas, desconectadas, alienadas o en conflicto. Los psicólogos positivos han contribuido al estudio de las prácticas espirituales estudiando los efectos de la gratitud (analizada en *La ciencia y las prácticas espirituales [CPE]*, capítulo 2), y la inducción de estados de flujo a través de los deportes, el canto y la danza.

La década de 1990 vio también la emergencia del campo de estudios de la conciencia, que fue mucho más allá de las limitadas perspectivas del conductismo y la psicología cognitiva, abriendo áreas de investigación que la mayoría de los científicos había ignorado o rechazado como no científicas. Los investigadores de este campo investigan las experiencias cercanas a la muerte, la meditación, los

efectos de conectar con la naturaleza, las experiencias fuera del cuerpo, los estados místicos de unión, los estados al cantar y salmodiar en grupo y las experiencias psicodélicas. Todas estas investigaciones llevan a las ciencias mucho más allá del materialismo mecanicista de viejo cuño.⁵ Ciertamente, algunos materialistas y ateos están explorando ahora su propia conciencia mediante prácticas como la meditación y los psicodélicos. Sam Harris, por ejemplo, uno de los Nuevos Ateos, es meditador y enseña meditación *online*.⁶

Esta convergencia de la ciencia y las prácticas espirituales resulta sorprendente desde el punto de vista de la ortodoxia materialista, en la que se han formado la inmensa mayoría de los científicos contemporáneos. No obstante, resulta del todo coherente con el método científico, que implica la formación de hipótesis (conjeturas acerca de cómo funciona el mundo) y luego ponerlas a prueba experimentalmente. El árbitro último es la experiencia, no la teoría. En francés, la palabra *experience* significa tanto «experiencia» como «experimento». El término griego para experiencia es *empeiria*, la raíz de la palabra inglesa *empirical*. La exploración de la conciencia mediante la propia conciencia es literalmente empírica, basada en la experiencia. Las prácticas espirituales proporcionan modos a través de los cuales la conciencia puede ser explorada empíricamente.⁷

Este libro continúa la investigación que comencé en mi libro *La ciencia y las prácticas espirituales*, en el que

analizo siete prácticas diferentes que se han investigado empíricamente, tanto por los propios practicantes como por los científicos que estudian los efectos de sus prácticas. Los capítulos que analizan estas prácticas se titulan:

1. La meditación y la naturaleza de la mente.
2. El fluir de la gratitud.
3. Reconectando con el mundo más-que-humano.
4. Relacionarse con las plantas.
5. Los rituales y la presencia del pasado.
6. El canto, la salmodia y el poder de la música.
7. Peregrinaciones y lugares sagrados.

En este libro analizo siete prácticas más bajo los siguientes encabezamientos:

1. El aspecto espiritual de los deportes.
2. Aprender de los animales.
3. El ayuno.
4. El cannabis, los psicodélicos y las aperturas espirituales.
5. Los poderes de la oración.
6. Días festivos y festivales.
7. Cultivar buenos hábitos, evitar los malos hábitos y ser amables.

Termino con un comentario de por qué estas prácticas funcionan.

Estos dos libros no constituyen un estudio exhaustivo de todas las prácticas espirituales. Hay muchas otras, por

ejemplo: el yoga, el servicio a los otros, el taichi, el *chi gong*, la adoración devocional o *bhakti*, el sexo tántrico, el cuidado de moribundos, el yoga del sueño, y las prácticas de las artes. Unas prácticas convienen a algunas personas mejor que otras; algunas prácticas son mejores en unos momentos de la vida que otras, y todas las tradiciones religiosas tienen sus propias combinaciones.

He participado en todas las prácticas que analizo en este libro. Muchas personas son más expertas que yo en cada una de estas prácticas. No soy un gurú, sino un explorador. Mi finalidad es continuar el proyecto que comencé en *La ciencia y las prácticas espirituales*, para mostrar que hay una gran variedad de maneras de conectar con realidades conscientes más grandes, no importa cómo las concebamos, y que los efectos de estas prácticas pueden investigarse científicamente. Al final de cada capítulo, tras el análisis de un tipo particular de práctica, sugiero dos maneras para que los lectores puedan experimentar esta práctica por sí mismos.

Estamos en el umbral de una nueva era de la exploración de la consciencia, tanto a través de un renacimiento de las prácticas espirituales como mediante su estudio científico. Después de varias generaciones en las que la ciencia y la espiritualidad parecían estar en oposición, se están volviendo complementarias. Juntas contribuyen a una fase sin precedentes de la evolución espiritual, que comienza ahora.

1. El aspecto espiritual de los deportes

La mayoría de la gente no piensa en los deportes como prácticas espirituales; los deportes parecen supremamente laicos. Sin embargo, en las sociedades laicas modernas, los deportes pueden ser uno de los modos más comunes a través de los cuales la gente experimenta la autotranscendencia que puede vivirse al estar en el presente. Un meditador puede hallar que su mente vagabundea y solo ocasionalmente regresar a una sensación total de presencia, pero un futbolista en un partido importante está totalmente en el presente, o se queda fuera de juego. Alguien que está esquiando colina abajo a 100 kilómetros por hora ha de estar completamente concentrado, como lo está un surfista sobre una ola gigante, o un alpinista en una pared rocosa sin cuerdas, o un cazador acechando a un ciervo, cuando el menor ruido o el movimiento más ligero puede provocar que la presa huya.

Sorprendentemente, la palabra *deporte/sport* deriva de forma indirecta de la raíz latina *portare*, que significa llevar, como en las palabras inglesas *export* (llevar fuera),

deport (llevarse a otro lugar) y *disport* (entretenerse) –que llegó a significar divertirse, disfrutar, o jugar–. El término inglés *sport* viene de *disport*.

El inglés *play* viene del inglés antiguo *plega*, retozar, jugar. ⁸ Los significados principales en inglés son ejercitarse, actuar o moverse enérgicamente. *Play* significa también involucrarse en un juego, apostar fuerte en un juego de azar, participar en un deporte, tocar un instrumento musical, o actuar en un escenario, como en una obra de teatro. No solo los seres humanos y los animales no humanos juegan, también las llamas de fuego y las fuentes juegan, metafóricamente, a través de su libertad y su espontaneidad, como lo hace la luz que se mueve en el «juego de luces y sombras». ⁹

La palabra del inglés medieval *gamen*, relacionada con el alto alemán antiguo *gaman*, algarabía, alegría, significaba un juego o un deporte, y llegó a significar jugar, en el sentido de juego de azar. *Game* significa también animales salvajes a los que se caza por deporte, como en el *game pie*, «pastel de caza», elaborado con carne de caza.

Todas estas palabras tienen un amplio espectro de significados, pero lo que tienen en común es el hallarse lejos de los negocios habituales de la vida. El filósofo David Papineau, él mismo un gran deportista, ha reflexionado sobre los deportes más que la mayoría, y ha sintetizado sus conclusiones con admirable claridad: el valor del logro deportivo se halla en «el goce de la habilidad puramente física». ¹⁰

Los seres humanos perfeccionan sus habilidades físicas y disfrutan ejercitándolas. Esta definición explica por qué muchos deportes no son juegos, como esquiar o el tiro al faisán, aunque algunas habilidades deportivas existen solo en juegos, como el golpe de revés en el tenis. Otros deportes se basan en habilidades que ya se dan en la vida diaria, como correr, saltar, remar, disparar, levantar o lanzar.

Papineau concluye: «Estas actividades ordinarias se convierten en deportes en cuanto la gente comienza a realizarlas por sí mismas, y se esfuerzan por lograr la excelencia en su ejercicio».¹¹ Un amplio abanico de otras actividades físicas que no forman parte de la vida cotidiana pueden convertirse también en deportes, como el surf con vela y el paracaidismo.

¿Y qué pasa con el papel de la competición? Algunos deportes, especialmente los deportes con espectadores, son competiciones, como la lucha libre y el críquet. Papineau señala que la competición desempeña una parte importante en el deporte, porque hace posible medirse con otros: «Ejercitar una habilidad es querer hacer algo bien; de hecho, tan bien como sea posible».¹² Pero algunos deportes no son directamente competitivos. Los alpinistas pueden buscar escalar una cumbre muy difícil, pero su logro no se halla fundamentalmente en competición con otros, sino que más bien constituye un reto para ellos mismos.

En este capítulo examino primero el contexto evolutivo y antropológico de los deportes modernos. Aunque los

deportes no se emprenden normalmente como ejercicios espirituales, pueden tener un amplio espectro de efectos espirituales que analizaré. Estos efectos incluyen el estar intensamente presente, y sentirse parte de algo más grande que uno mismo.

El trasfondo evolutivo

En su libro *El origen del hombre*, Charles Darwin enfatizó la importancia de la selección sexual en una amplia gama de animales. Entre los pájaros, señaló que la mayoría de los machos son «altamente combativos» en la época reproductora, pero incluso los más agresivos rara vez dependen de manera exclusiva de su habilidad para alejar a los rivales; tienen una amplia gama de modos de «encantar a las hembras». Unos dependen del poder del canto, otros de las danzas de cortejo, y todavía otros de «adornos de muchas clases, los tonos, las crestas y las barbas más brillantes, hermosos penachos, plumas alargadas, copetes, etcétera».¹³

Por el contrario, entre los mamíferos, la fuerza es más importante: «El macho parece ganarse a la hembra más a través de la ley de la batalla que mediante el despliegue de sus encantos. Los animales más tímidos, carentes de armas especiales para la lucha, se debaten en conflictos desesperantes durante las estaciones del amor [...] las ardillas machos se enzarzan en combates frecuentes, y a menudo se hieren unos a otros de manera grave, igual que

hacen los castores machos, de modo que apenas quedan pieles sin cicatrices». ¹⁴

En la mayoría de las especies de mamíferos, los machos son más grandes que las hembras, y la diferencia es mayor en las especies en las que los machos luchan más. En una especie polígama de focas, los machos son unas seis veces más pesados que las hembras, mientras que en las especies monógamas hay poca diferencia entre los sexos. De forma parecida, las ballenas francas machos que no luchan entre sí tienen el mismo tamaño que las hembras; los cachalotes machos que luchan por compañeras son el doble de grandes que las hembras.

Darwin mostró también que en muchas especies mamíferas, solo los machos tienen colmillos o cuernos, y los usan para luchar y para defenderse. En algunas especies, las hembras tienen colmillos o cuernos, pero más pequeños y menos desarrollados que en los machos. Darwin concluyó que habían evolucionado fundamentalmente en los machos en el contexto de la selección natural y luego, en segundo lugar, habían pasado a las hembras. De manera similar, las características defensivas son mucho más pronunciadas en los machos que en las hembras, como en las melenas de los leones machos, que protegen sus cuellos para no ser mordidos por los otros leones machos con los que luchan. Faltó un paso muy pequeño para que Darwin señalara que en las sociedades humanas estaban extendidas formas similares de selección sexual. Citó un informe de Samuel

Hearne, que exploró partes remotas de Canadá del Norte a finales del siglo XVIII. Hearne escribió:

Siempre ha sido costumbre entre estos pueblos que los hombres luchen por cualquier mujer por la que se sienten atraídos, y, desde luego, la parte más fuerte siempre se lleva el premio. A un hombre débil, a menos que sea un buen cazador, y sea muy amado, rara vez se le permite mantener una esposa que un hombre más fuerte considere que merece la pena. Esta costumbre prevalece en todas las tribus, y provoca un gran espíritu de emulación entre los jóvenes, que intentan desde su niñez, en cualquier ocasión, mostrar su fuerza y su habilidad en la lucha.¹⁵

Donde Darwin se quedó, allí siguieron los psicólogos evolutivos del siglo XXI, considerando los deportes como «rituales de cortejo inventados culturalmente».¹⁶ Muchos estudios han mostrado que los niveles de la hormona testosterona aumentan antes de los deportes competitivos tanto en los hombres como en las mujeres, y en los hombres estos niveles aumentan más después de una victoria, y disminuyen tras una derrota.¹⁷ Este efecto ocurre no solo en los participantes, sino también en los espectadores masculinos.¹⁸ Los efectos consistentes en mejorar el rendimiento, procedentes de la testosterona, se conocen desde la década de 1930, y se han utilizado mucho para mejorar la actuación en los acontecimientos deportivos. Ahora está prohibido en las competiciones, pero esta regla es difícil de hacer cumplir, porque los niveles naturales de testosterona son muy variables.¹⁹

Las antiguas raíces evolutivas de la competición en los deportes pueden desempeñar también un papel en el fenómeno bien conocido de «la ventaja de jugar en casa»,

por lo que los equipos, en diversos deportes, lo hacen mejor constantemente cuando juegan en casa, como si defendieran su territorio. Las mediciones de testosterona en muestras de saliva de los jugadores de fútbol mostraron que los niveles eran más elevados en los partidos en casa que en los de fuera, y eran más altos antes de jugar con un rival peligroso que con un rival moderado.²⁰

Si los deportes son rituales de apareamiento elaborados, entonces, ¿por qué tanta gente disfruta viendo a miembros de su propio sexo competir? Una respuesta sugerida por los psicólogos evolutivos es que esto permite valorar a los jugadores como compañeros cooperativos y posibles líderes.²¹ Pero este argumento no explica la contemplación de combates entre otras especies, como las peleas de gallos, que fueron un deporte con espectadores muy popular en varias culturas antiguas, entre ellas la India, China y Persia, y todavía abundan en muchas partes del mundo, especialmente en el Sudeste asiático, aunque actualmente son ilegales en muchos países debido a su crueldad.

Estas perspectivas evolucionistas se aplican más claramente en la competición entre individuos, como en la lucha libre, el boxeo, las artes marciales, la esgrima, el tiro al arco, el lanzamiento de jabalina y el tenis. Los mismos principios se aplican a la competición en la caza, el tiro y la pesca. En contraste con ellos, en los juegos de equipo no solo hay competición entre los equipos, sino también cooperación dentro de cada uno de ellos. En algunas

culturas, tales juegos no estaban muy alejados de las guerras, como analizaremos más tarde.

La antropología de los deportes

Muchos deportes tradicionales se basan en la rivalidad masculina, pero hay grandes diferencias culturales en los deportes que se juegan. El tipo de combate más común en todo el mundo es la lucha entre jóvenes. Por ejemplo, entre los yaganes, un pequeño grupo de recolectores-cazadores que viven en el extremo sur de Sudamérica, la lucha libre era el deporte más popular. Antes de empezar el combate, un joven eligía a su oponente de entre la audiencia y le retaba dejando una pequeña pelota a sus pies. Este hombre tenía que aceptar si no quería ser considerado un cobarde. Entonces los dos hombres entraban en el gran círculo de espectadores. Luchaban hasta que uno ponía de espaldas al otro.

El vencido sufría una afrenta a su honor y al de sus amigos, de modo que inmediatamente uno de sus simpatizantes entraba en el círculo, tomaba la pelota y la colocaba a los pies del ganador, quien tenía que demostrar su habilidad con este nuevo oponente.

Las chicas preferían a los luchadores vencedores como cónyuges. Como era tan importante, a un perdedor se le daban varias oportunidades para salvar el honor. Si el ganador seguía ganando, el juego podía desembocar en una

melé general, de modo que nadie resultaba claramente vencedor, salvando así la reputación.²²

Igual que los deportes de lucha, los juegos de pelota son comunes en muchas partes del mundo. Entre los pueblos kunai de Australia, la pelota era el escroto de un canguro bien relleno de hierba.²³ En las culturas de Mesoamérica, los juegos de pelota formaban una parte importante de la cultura, pero aquí las pelotas generalmente estaban hechas de caucho y los juegos se celebraban en canchas. Los hallazgos arqueológicos sugieren que estos juegos se practicaban al menos desde 1500 a.C., siendo las canchas de pelota una parte importante de los yacimientos arqueológicos mayas. En realidad, no eran solo juegos, sino complejos rituales en los que el movimiento de la pelota simbolizaba el movimiento de los cuerpos celestes a través del firmamento, y la mitología del juego estaba llena de batallas entre los dioses.²⁴ Se hacían apuestas extravagantes en esos juegos de pelota, y los artículos apostados incluían joyas, esclavos, mujeres, niños, e incluso reinos enteros.

Entre los aztecas y los mayas, el resultado del juego, en el caso de algunos jugadores, era la muerte. En el yacimiento maya de Chichén Itzá, en México, un bajorrelieve en la pared de la gran pista para el juego de pelota representa al capitán de un equipo perdedor siendo sacrificado. Las cabezas de las víctimas se exhibían en estanterías. El juego de pelota era un simulacro de guerra e incluso podía funcionar como sustituto de la misma.²⁵

Uno de los pocos grupos sociales estudiados por los antropólogos, grupos que no celebraban juegos, fueron los dani, que viven en los altiplanos del oeste de Nueva Guinea. Su vida ritual estaba muy ocupada en propiciar y apaciguar a los fantasmas y los espíritus para protegerse contra intrusiones indeseadas. Aunque los dani no tenían juegos, eran grandes luchadores, y uno de sus motivos era vengar la muerte de un antepasado, porque el espíritu del antepasado lo pedía. Por cada persona asesinada, alguien tenía que pagar; para equilibrar la cuenta, había que quitar otra vida. Pero la cuenta nunca quedaba equilibrada, y así las batallas seguían sin parar nunca.

Estas batallas al estilo de los deportes generalmente se realizaban en las llanuras abiertas del fondo de un valle, con lanzas, arcos y flechas de madera, y rodeadas de mucha pompa y entusiasmo. Se llevaban a cabo según una serie de reglas y estaban marcadas por una actitud lúdica que era más importante que la idea de que alguien tenía que morir.

Estas batallas eran un ejemplo de lo que los antropólogos llaman «guerra social». Las guerras sociales, a diferencia de las guerras económicas, no se luchan para conquistar territorios, apresar recursos o subyugar pueblos; tienen que ver con el prestigio, el honor, la venganza y el entretenimiento. Mientras prevaleció este sistema, más de una cuarta parte de las muertes de los jóvenes entre los dani fue consecuencia de la guerra. No obstante, los

jóvenes encontraban las batallas estimulantes. Según un observador antropológico:

Hay una enorme cantidad de gritos, chillidos y bromas. La mayoría conocen a los individuos del otro bando, y las palabras que volaban de un lado para otro podían ser muy personales. Una vez, ya caída la tarde, una batalla había perdido fuelle. Nadie estaba realmente interesado en luchar más y algunos hombres empezaron a marcharse a casa. Otros se sentaron en las rocas que había por allí y se turnaban gritando insultos de un lado a otro de las líneas, y los expertos de ambos bandos se reían abundantemente cuando descubrían algo gracioso.²⁶

Hay muchas tradiciones de juegos sagrados. En la Grecia antigua, los Juegos Olímpicos se celebraban cada cuatro años en honor del dios del cielo, Zeus, en la ciudad de Olimpia. No eran simplemente juegos; sacralizaban los principios fundamentales de estos concursos regidos por reglas, a saber: imparcialidad y acatamiento de las normas. El filósofo Platón, cuyo nombre significa «espaldas anchas», era un luchador, y abogaba por el cultivo de las virtudes físicas para la formación del carácter.²⁷ En la Roma clásica, los juegos sagrados se consideraban esenciales para el bienestar del Estado.²⁸

Los Juegos Olímpicos modernos se basan en estos modelos antiguos y, aunque se desarrollan en un espíritu secular, proporcionan un incentivo que produce que muchos miles de personas se entrenen y aspiren a mostrar sus habilidades más elevadas. Algunos, movidos por un espíritu competitivo, toman esteroides anabólicos ilegales u otras ayudas químicas para estimularse hacia niveles superiores de rendimiento. Y muchos rezan y piden las

bendiciones de Dios, o las bendiciones de sus santos patronos o sus deidades favoritas.

En la China feudal, la guerra se trataba como si fuera un juego, una especie de ajedrez jugado en la vida real. Los señores de la guerra dirigían sus batallas sentados muy por encima de la propia batalla, y cada señor ordenaba las maniobras de sus soldados en el campo de batalla en términos de jugadas. En un momento determinado, las batallas se detenían y las posiciones de las tropas se marcaban, para que la batalla pudiera reanudarse en el mismo punto al día siguiente. Entonces, los señores de la guerra rivales se reunían para descansar, analizar los éxitos y los fracasos del día, y comparar la ejecución de sus tropas.²⁹

En muchas sociedades tradicionales, los deportes desempeñaban un papel principal en el ejercitamiento y el refinamiento de las habilidades necesarias para la guerra. Entre los zulúes de Sudáfrica, por ejemplo, una de las actividades favoritas de los chicos era el simulacro de luchas con palos. Cada chico, como cada hombre, cuando se alejaba de casa llevaba un par de palos fuertes. Un palo, sostenido por el medio, en la mano izquierda, se utilizaba para parar, y el otro para golpear.

Cuando se introdujo el fútbol en Zululandia, pronto se convirtió en una actividad principal del tiempo libre y muchos de los mismos principios se aplicaban tanto a los juegos de fútbol como a la guerra. Los equipos de fútbol zulú emplean sus propios brujos curanderos, que hacen

magia para ayudar a su propio equipo, y lanzan hechizos para debilitar a sus oponentes, como si fueran a la guerra. Los equipos también utilizan una disciplina estricta. Acampan las noches anteriores a los partidos, y llevan a cabo ritos de purificación similares a los que se realizaban antes de la batalla. Los equipos se dirigen al campo de juego en formación militar.³⁰

En los Estados Unidos, el juego británico del rugby se ha convertido en el fútbol americano, que es más violento incluso que el propio rugby. Dave Meggyesy, un futbolista universitario de la Universidad de Siracusa y posteriormente jugador profesional con el St. Louis Cardinals, ha escrito un libro fascinante sobre sus experiencias, *Out of their League*

Describe un partido en el que él jugaba con los Cardinals contra los Pittsburgh Steelers. Su tarea consistía en bloquear a uno de los hombres del equipo de los Pittsburgh: «Correr a toda velocidad y no mirar a ninguna parte. Yo sabía que él no me veía y decidí agarrarlo por abajo. Reuní toda mi fuerza y le golpeé. Al hacerlo, oí cómo su rodilla estallaba en mi oído, un sonido irregular, desgarrador de músculos y ligamentos que se partían. Lo siguiente que supe es que se pidió tiempo y que él estaba retorciéndose de dolor en el campo. Se lo llevaron en una camilla y sentí pena, pero al mismo tiempo, sabía que era un bloqueo excelente y que era para lo que se me pagaba».³¹

Meggyesy destacaba en el fútbol en su universidad de Ohio y, como capitán de su equipo tenía que dar un discurso para animar a los jugadores: «Al comienzo del partido, daría mi discurso: “A por ellos, a por ellos”. Estábamos realmente encendidos y sentíamos que íbamos a aniquilarlos. Yo no quería ver sus rostros, porque cuanto más anónimos fueran, mejor era para mí; y estoy seguro de que la mayoría de los otros jugadores sentían lo mismo: era un enemigo sin rostro con el que teníamos que encontrarnos».

Cuando estuvo en el equipo de su universidad, tenía un maestro que «tenía en él la cualidad de un asesino» y que explicaba su filosofía de este modo: «En fútbol, los rojos están a una parte de este balón y nosotros, en la otra parte. En esto consiste este juego, no os equivoquéis».³² A veces, escribió Meggyesy: «Experimentaba un gran placer y liberación por la pura violencia física del juego. En ocasiones, después de lograr un tiro limpio del balón, sentía ese tremendo flujo de energía y no sentía el dolor del contacto en lo más mínimo. A veces podía sentirme tan fuerte que me creía indestructible».³³

Meggyesy padecía algunas lesiones importantes, pero se esperaba que siguiera jugando a pesar de ellas, si era necesario con inyecciones de un anestésico local para reducir el dolor. Y había un fuerte incentivo para minimizar la importancia de las lesiones. Descubrió que una de las peores cosas que podía ocurrirle a un jugador era sufrir una lesión grave en el entrenamiento. Quedaba por detrás