

El Confidencial

Cómo darse a la vida buena



Los momentos de satisfacción más frecuentes ocurren cuando trabajamos. (Corbis)

[Esteban Hernández 04/01/2012](#) (06:00h)

Reflexionar sobre la felicidad supone preguntarnos acerca del sentido de la vida, de cómo aprovechar el presente y de los caminos que nos pueden conducir a tener una existencia lograda. La filosofía ha sido a lo largo de la historia una buena guía en ese trayecto, y esa es también la perspectiva que recoge **Jorge Riechmann**, profesor de filosofía moral de la Universidad Autónoma de Madrid y editor de *¿Cómo vivir? Acerca de la vida buena* (Ed. Catarata). Dicha visión, sin embargo, no ha estado muy en boga últimamente, ya que “el pensamiento moderno la colocó en segundo plano, preguntándose preferentemente por otra clase de cuestiones (cómo organizar nuestra libertad, por ejemplo). Pero es una pregunta que la filosofía viene formulando hace siglos, y sus respuestas resuenan en un arco que va desde los antiguos griegos hasta **Wittgenstein** pasando por toda clase de pensadores, escritores y artistas”.

Esa función es importante en un momento como el presente. Para Riechmann, el ser humano es siempre un ser desequilibrado y nuestra sociedad tiende a potenciar sus excesos. Por eso, **una perspectiva como la aristotélica, que trata de llevar las cosas a su justo medio, puede parecer poco excitante, pero resulta especialmente apropiada.** “La clase de sociedad que se ha desarrollado en los últimos decenios tiene el impulso de convertir todo en mercancía. Entrás en

cualquier gran almacén cultural y te encuentras con packs de experiencias dispuestos para la venta”. Según Riechmann, más que en estos productos hiperfabricados “tendríamos que prestar atención, a la hora de orientarnos hacia una vida lograda, a lo que decían **Epicuro, Marco Aurelio o Tolstoi**”.

Otro de los grandes errores de nuestra época consiste en haber priorizado la búsqueda del poder, entendido como dominación, en lugar de preferir otra de sus acepciones, la de la del desarrollo de la potencia humana. No se trata de que la felicidad consista en ver cómo aumenta nuestro poderío, por expresarlo en términos de **Nietzsche**, sino en entender el poder como desarrollo de nuestras capacidades. Tal distinción, señala Riechmann, “que ya fuera trazada por **Spinoza**, supone una línea de pensamiento muy viva, con raíces filosóficas muy profundas, que está siendo analizada por algunos de los pensadores más importantes de nuestro tiempo, como **Martha Nussbaum o Amartya Sen**”.

Una fábrica de insatisfacción

Una de las claves fundamentales para conseguir una vida lograda, apunta Riechmann, reside en que las cosas que hagamos carezcan de perfil instrumental. “Nos pasamos la vida persiguiendo proyectos y trazando metas, de forma que gran parte de nuestras actividades están orientadas a conseguir un fin. Y **seríamos mucho más felices si fuésemos capaces de realizar muchas actividades que fueran fines en sí mismas y que, por tanto, nos ayudaran a realizarnos**”.

Esta perspectiva, afirma Riechmann, “**choca con las necesidades de reproducción de nuestro sistema económico** tal y como está organizado, que necesita estimular la insatisfacción como resorte básico para reproducirse, lo cual nos dificulta en gran medida tener una vida buena”. Especialmente porque promueve una notable incapacidad para vivir el presente. “Tenemos muchas dificultades para integrar bien las dimensiones temporales, ya que vivimos en exceso el pasado y el futuro. Por una parte, **el ser humano vive en una dinámica en que anticipa demasiado, en que pasa rápidamente de un medio a otro y de un proyecto a otro**, y eso nos impide estar en el momento.” Por otra, señala Riechmann, nos movemos en una cultura mercantilizada “que tiende a disolverlo todo en un presente perpetuo, instándonos a encadenar una satisfacción tras otra”. **Cuando hablamos de la vida buena, y de vivir el presente, “hablamos de no dejar que pasado y futuro nos impidan estar en el aquí y ahora. El presente tiene que ser profundo, no plano**”.

Vivir dentro de la vida

Una de las maneras de vivir el momento reside en actuar como un artesano, esforzándonos por realizar correctamente nuestra tarea y desarrollando nuestro gusto por hacer las cosas bien. **Muchas de las ocasiones en que nos sentimos**

felices no ocurren en el tiempo de ocio, sino cuando realizamos una tarea satisfactoria. Si somos capaces de tener muchos de esos momentos, seremos capaces de “vivir dentro de la vida”, esto es, de poner las bases para conseguir una existencia lograda.

Para medir nuestro grado de felicidad podemos utilizar lo que Riechmann llama “coeficiente de espulgamiento”, a través del cual “podemos tratar de aumentar el papel que tienen las actividades que encierran en sí mismas su propio fin, que nos permiten remansarnos y deleitarnos en ellas”. Con la utilización de un concepto como este, Riechmann ha querido introducir un elemento humorístico que entiende esencial “para tener una buena vida. **El humor es uno de los recursos básicos para que nuestra existencia sea feliz**”.

Sin embargo, este centrarse en pequeñas cosas es habitualmente criticado como muestra de impotencia: **cuando uno no puede triunfar, ganar dinero, promover grandes cambios sociales o forzar la transformación de la sociedad es cuando se dedica a las pequeñas cosas.** Según Riechmann, estamos ante una objeción “no del todo desatinada, ya que ese elemento de resignación está presente en las raíces históricas de las filosofías helenísticas”. Por eso, afirma, “conviene estar alerta frente a estas tendencias, de manera que no supongan la renuncia a metas mayores. **Lo ético no puede separarse de lo político.** No podemos pensar la vida buena como un jardín con verja alta que nos separe de los demás, o como una visión que nos invite a renunciar a grandes proyectos colectivos”.

Enlace patrocinado: [Apúntate GRATIS al boletín líder de análisis bursátil... ya somos 100.000](#)
