

Reglas para la vida o el arte de vivir

Francisco Roger Garzón

Doctor en Filosofía e Investigador, franciscorogergarzon@hotmail.es

Introducción

La “vida” es la realidad más importante, y por tanto inevitablemente compleja. Exige esfuerzo para comprenderla y sacrificio para vivirla.

Los filósofos nos dicen que es la “*realidad radical*” en la que echan sus raíces las demás realidades. José Ortega y Gasset nos recuerda que he de partir de “*mi vida*” haciéndole frente, dándole respuesta, aportando mi contribución.

Los hombres se encuentran haciendo su vida, teniendo que hacerse cargo de ella, para lo cual necesitan utilizar su razón, su pensamiento y su voluntad, todas sus potencialidades para poder sobrevivir junto a otros hombres y con las cosas.

Para orientarse en la vida, para recorrer el camino con más seguridad y eficacia nada mejor que seguir a modo de guía unas reglas seguras y ciertas.

Estas reglas tienen su fundamento en la filosofía actual porque deben dirigirse a afrontar los problemas actuales de la vida.

Consideraciones generales sobre la vida

Los pensadores de todo tipo nos han ofrecido comparaciones o metáforas sobre la “*vida*”. Así la vida la han comparado con un *camino*, una *aventura*, un *viaje*, una *empresa*, un *río*, una *lucha*, un *mosaico*, una *partida de cartas*, un *velero*, una *experiencia*, un *aprendizaje*, una *novela*, una *obra teatral* o una *escuela* y otras muchas más.

La vida nos ha sido impuesta pero se nos ha dado el poder de dirigirla, de gestionarla. La vida es valiosa en sí, es un valor por sí misma.

En el discurrir de la vida ocurren una sucesión diversa de acontecimientos

que sirven a cada uno para evolucionar o para retroceder como personas. Se dan circunstancias fáciles, difíciles, encrucijadas o situaciones límite. Las difíciles acarrearán inevitables sufrimientos.

En la vida nos movemos entre lo que tenemos y lo que nos sucede sin haberlo elegido, que llamamos destino. Hay cosas que podemos cambiar y cosas que no podemos cambiar como la herencia o la propia biología.

Enfrentarse a las circunstancias vitales es la mejor escuela para superarse. El aprendizaje debe llevar a actuar con eficacia y valentía con firmeza, sin inconstancia.

La única regla absolutamente cierta de la vida es que todo cambia, el tiempo jamás se detiene.

La vida como empresa personal

En cada uno de nuestros actos tenemos la posibilidad de dejar nuestro sello personal.

“La “novela” que todos vivimos sigue siendo un logro creativo incomparablemente mayor que la que alguien haya podido escribir” ha afirmado Viktor Frankl.

En mi vida lo más necesario y urgente es realizar *mi proyecto de vida*, que se concreta en mi vocación, en realizar aquello que más deseo.

Aunque la persona no obtenga lo que desea o todo lo que desea, ninguna persona es un fracaso. El fracaso es una parte de la vida que puede ser bueno. Puede servir para tomar mayor conciencia, para analizar con mayor profundidad, para sugerir posibles cambios de conducta.

El psiquiatra vienés Viktor Frankl, de ascendencia judía que pasó por cuatro campos de concentración ha señalado que: *“Las reglas del juego de la vida no nos exigen ganar a toda costa, sino nunca dar por perdido el combate”*.

La vida dice Miguel de Cervantes es como una moneda se puede usar como se quiera pero sólo puede gastarse una vez. De aquí la importancia de vivirla con acierto.

El filósofo José Lasaga en un estudio sobre Ortega y Gasset ha afirmado: *“Su vida, lector, o la mía, es un drama que se dispara entre su yo y el mundo en que se encuentra viviendo. El argumento se puede llamar de muchas maneras. Uno de sus nombres es “felicidad” y los actores somos nosotros, vivientes que tenemos que comprender la circunstancia que nos rodea para decidir qué queremos que sea nuestra vida. Estamos aquí para “salvarnos” con las cosas, nos dice Ortega, invitándonos a ser como los buenos arqueros, que aciertan un blanco”*.

La vida es o puede ser un arte, una aventura, una empresa. Hay autores que hablan del “arte de vivir”. Claudio García Pintos afirma: *“¿Qué significa que vivir es un arte? Fundamentalmente entender que debemos hacernos cargo de nuestra existencia para transformarla en algo más que una biografía, llevándola a ser una historia con sentido. “Hacerse cargo” significa, no solo asumir la responsabilidad de la tarea, sino entender que cada vida es en sí misma única y distinta. Es una “artesanía”*.

Añade García Pintos: *“¿Cómo aplicamos las características del arte a la vida? Pensemos que toda obra artística se genera en la inquietud espontánea del artista, siempre dispuesto a la creación de algo nuevo y distinto. Inquietud que lo dispone a buscar en lo existente lo aún no existente, la forma original, la imagen inédita. Esa intención, siempre dispuesta, se ve orientada o guiada por la inspiración [...] es una anticipación, una captación inmediata. Claro está, para hacer de esa captación una obra, el artista necesita instrumentos aptos, aquéllos que le permitan plasmar su intuición en algo concreto que pueda compartir con los demás”*. Señala también este autor la analogía que a la inquietud de artista corresponde en la vida la voluntad de sentido de la persona, a la inspiración del artista corresponde la

[Escribir texto]

esperanza de la persona, al instrumento del artista corresponde en la vida la autotranscendencia de la persona.

Para acertar el blanco en la compleja aventura de la vida, en el arte de vivir, proponemos nosotros como orientación y ayuda la observancia y seguimiento de diez reglas prácticas.

Las reglas cuando se apliquen aminorarán la incertidumbre y ampliarán el horizonte vital, además permitirán acertar con mayor seguridad el objetivo y se evitarán caminos equivocados.

Estas reglas para la vida son las siguientes: La vida se hace mirando al futuro; Piense y solucionará sus problemas; Necesidad de trabajo, de lucha continua; No huir de nosotros mismos; No te dejes influir por el ambiente; Trázate una meta, hazte un proyecto; La vida siempre es importante; Vivir como personas es crear; Toda vida verdadera es encuentro; El amor una actividad fundamental.

Diez reglas para la vida

La vida se hace mirando al futuro.

Piense y solucionará sus problemas.

Necesidad de trabajo, de lucha continúa.

No huir de nosotros mismos.

No te dejes influir por el ambiente.

Trázate una meta, hazte un proyecto.

La vida siempre es importante.

Vivir como persona es crear.

Toda vida verdadera es “encuentro”.

El amor, una actividad fundamental.

La vida se hace mirando al futuro

La vida se hace hacia adelante, se vive mirando al futuro, aunque cada uno haga su camino de manera diferente. Señalaba Julián Marías en sus *Memorias* que: *“Vivir hacia adelante --- es la única manera posible ---*.

El hombre viviendo tiene que necesariamente elegir constantemente entre varias posibilidades, pudiendo acertar o equivocarse.

Desde el presente la persona tiende al futuro, piensa o proyecta que hará en el momento siguiente, al día siguiente, al mes próximo o en los años venideros. Proyecta porque espera alcanzar una meta, lograr un objetivo o realizar un sueño.

Ortega y Gasset lo muestra así: *“La vida del hombre es, por lo pronto, constante movimiento hacia algo, permanente anhelo de metas sucesivas y cambiantes”*. Pedro Laín Entralgo considera que el *“futuro es vida proyectada, proyecto”*. El proyecto de vida es aquello que cada uno ha decidido libremente ser y confía lograr.

Las metas o el proyecto que la persona se va proponiendo a lo largo de su vida buscan siempre la felicidad. Sabemos que el futuro es incierto y problemático o quizá no nos depara felicidad sino sufrimiento pero no por ello podemos dejar de movernos hacia el futuro. La razón de este movimiento hacia adelante del hombre es debida a la esencia de su ser que es abierta, es un ser inquieto, un ser siempre deseoso de cosas nuevas.

La vida del hombre tiene limitaciones, el hombre no lo puede todo y su vida en consecuencia es menesterosa, caminante, sometida a la enfermedad y al dolor pero dirá Ortega que no es necesariamente infeliz. Nos ha seguido diciendo el gran filósofo que la felicidad *“es la vida dedicada a ocupaciones para las cuales cada hombre tiene singular vocación [...] la vocación es una tarea absorbente y gustosa”*.

El hombre, cada hombre, cada joven tiene ante sí una importantísima tarea, la de inventar, diseñar y decidir libremente su proyecto de vida personal.

Piensa y solucionarás tus problemas

El poder de la mente es extraordinario y muy efectivo. La primera tarea para solucionar cualquier problema personal, laboral, social, de todo tipo es pensar.

El pensamiento tendrá que activarse en relación al asunto que nos preocupa. Pensar bien y sin errores se hará necesario, pero deberemos proveernos de técnicas eficaces y aplicarlas.

Hay que resolver cada problema cuando se tropieza con él y no hay que aplazar las decisiones. El aplazar las cosas y no enfrentarse a los problemas los agrava. Los problemas son oportunidades sin resolver

Si se piensa primero en el problema, la solución estará medio hecha.

Pensamos para obtener conocimiento pero el conocimiento ha de ser cierto y exacto. El conocimiento se puede obtener en cualquier parte y en todas las partes, en los libros, en las cosas, de las personas, de la historia, de los sucesos, de la observación. El conocimiento va precedido de la información y se enriquece con el análisis y la experiencia.

El pensamiento tiene tanta fuerza que hay autores que afirman que uno acaba siendo lo que piensa. Los cambios de pensamiento cambian los resultados.

Para que el pensamiento y la persona progresen se debe evitar que los “*muros mentales*” la bloqueen. Estos muros son los miedos, las inhibiciones, las fobias que nos paralizan y no nos permiten progresar.

Una vez que hemos pensado sobre la mejor solución del problema, debemos tomar la decisión de llevarla a cabo, de realizarla.

Las decisiones que no llegan a convertirse en acción son de poco valor o quizá inútiles.

Los pensamientos se albergan en la mente de cada uno. Las verdaderas riquezas de la vida se esconden en el corazón y en la mente del hombre.

Necesidad de trabajo, de lucha continúa

El hombre tiene que *hacer* para *ser*. Si uno no hace una actividad, realiza un trabajo es infeliz, se paraliza y no crece ni se construye como persona.

Para desarrollar todas sus potencialidades la persona tiene necesariamente que ejercitarlas, trabajarlas, lo cual requiere esfuerzo y sacrificio.

En lo intelectual como en lo físico, el órgano que no está en actividad se adormece, se debilita, pierde vida.

Los grandes deportistas, artistas, empresarios, profesionales han llegado a la cima después de mucho trabajo y esfuerzo.

La mayor parte de las personas son demasiado perezosas. La inspiración no baja sobre el perezoso, la inspiración no existe cuando no hierven en el espíritu ideas y sentimientos. Decía Miguel de Unamuno: "*La esencia del hombre es la pereza, y, con ella, el horror a la responsabilidad*".

Los hombres dicen los filósofos son seres limitados, finitos, indigentes, no lo pueden todo pero habría que añadir que sí pueden muchas cosas. Cuando era niño mi madre me recordaba con entusiasmo la norma de conducta que aprendió en el catecismo: "*Contra pereza, diligencia*". La psicología actual ha confirmado que la mejor cura contra el desaliento, contra la desmoralización, contra la frustración consiste en duplicar o triplicar nuestros esfuerzos.

Debemos estudiar con interés, aprender, esforzarnos, realizar sacrificios

[Escribir texto]

para conseguir nuestras metas.

Se observa frecuentemente a personas que desean el salario pero no el trabajo que ello implica. Desengañémonos el salario es consecuencia y fruto de trabajo, pasión y objetivo.

Hay que levantarse temprano, trabajar seriamente todo el día e irse a descansar pensando en tu objetivo.

Y si a pesar de todo nos llegan malos tiempos, las cosas se ponen feas, nos visita dolorosamente el fracaso y nos sobreviene una gran desilusión hay que descansar si nos urge pero no rendirse. Después siga intentándolo de nuevo, haga algo. No hacer nada sería peor que permanecer quieto viendo cómo sus sueños se desmoronan a su alrededor.

No huir de nosotros mismos

Los hombres tienen la inclinación de huir de ellos mismos porque contemplar su intimidad les desagrada. Emplean la hipocresía y la máscara para engañarse a sí mismos y a los demás. Rara vez se dicen a sí mismos con sinceridad los motivos de sus acciones.

Como consecuencia no se conocen, no conocen ese resorte o fuerte propensión que es su carácter. El carácter es la pasión dominante y hace que se resientan todas las otras pasiones. El carácter se mezcla en todos los actos de la vida. Los filósofos griegos insistían en la necesidad de la regla *“conócete a tí mismo”*.

Un gran observador de la conducta de los personas Jaime Balmes en su libro *El criterio* nos aconseja: *“Debiéramos tener continuamente la vista fija*

sobre nuestro corazón para conocer sus inclinaciones, penetrar sus secretos, refrenar sus ímpetus, corregir sus vicios, evitar sus extravíos, debiéramos vivir con esa vida íntima en que el hombre se da cuenta de sus pensamientos y afectos, y no se pone en relación con los objetos exteriores, sino después de haber consultado su razón y dado a su voluntad la dirección conveniente. Mas esto no se hace; el hombre se abalanza, se pega a los objetos que le incitan, viviendo tan sólo con esa vida exterior que no le deja tiempo para pensar en sí mismo.”

Aunque lleváramos una vida totalmente exterior jamás podríamos anular la vida interior, aunque queramos no podemos escapar de nosotros, no podemos hacer desaparecer nuestro yo más íntimo.

Nunca será poco el tiempo dedicado a mirarse interiormente, Balmes nos sigue aconsejando: *“Jamás el hombre medita demasiado sobre los secretos de su corazón; jamás despliega demasiada vigilancia para guardar las mil puertas a los innumerables peligros con que él se combate a sí propio”.*

No te dejes influir por el ambiente

El ambiente, los amigos del barrio, los amigos de la escuela, las personas de la calle podrían *“quitarte”* las cosas mejores y más valiosas de la vida porque son la mayor influencia sobre tí.

La persona es como una emisora y receptora de radio que no para de emitir y recibir ondas; los mensajes de otras personas pueden llegar a contagiarte, a influirte, incluso convencerte y llegar a convertirse sus mensajes en tu estado mental y de este modo te haces como ellos.

Con el paso del tiempo tu medio ambiente puede hacerse tan

fuerte y tan poderoso que venza tu fuerza de voluntad. Para un noventa por cien de personas es el ambiente el que las controla, por tanto asegúrese de controlar su ambiente. Evite situaciones, amigos, compañeros, socios que tiendan a retrasarle en su camino y en sus metas.

Un gran porcentaje de personas de tu entorno tiene ideas negativas, ideas derrotistas, dañinas. Debido a que las oímos constantemente pueden contagiarte con sus mensajes negativos.

Tendrá que hacerse un esfuerzo constante y diario por permanecer con ideas positivas y con acciones en la buena dirección sin dejar de caminar alegres y con sana autoestima.

Antes de unirnos a algunas personas o a la multitud debemos preguntarnos por la dirección que nosotros queremos tomar.

Todos deseamos integrarnos en nuestro entorno, nos sentimos orgullosos de pertenecer a un grupo pero corremos el riesgo de ser parcial o totalmente destruidos por él.

La cara positiva de la diversión es que relaja de la tensión del trabajo, socializa, establece relaciones de amistad, posibilita conocer e interesarse por actividades culturales distintas de las del trabajo ordinario y hacen crecer a la persona. La cara negativa de la diversión, los abusos juegos, bebidas, drogas estancan, hacen retroceder o degradan a las personas.

Con las amistades importa siempre más la calidad que la cantidad.

Trázate una meta, hazte un proyecto

Sin una meta en la vida se va a la deriva. La meta, el objetivo, el proyecto construye un carácter fuerte y aumenta la confianza en uno mismo y además proporciona entusiasmo, iniciativa y paz mental.

El objetivo nunca debe perderse de vista. Se ha de actuar pensando en el porvenir, hacer un proyecto de vida para saber a dónde se quiere llegar. No tema a lo desconocido. Cada adversidad lleva aparejada una ventaja equivalente o mayor.

El primer paso consiste en saber con exactitud cuál es su objetivo, problema o deseo. Le ayudará escribirlo.

Muchas veces el miedo a fracasar nos impide trazarnos una meta. Otras veces la gente vive al día y para el día sin perspectiva alguna de futuro. Pero es necesario establecer nuestros propios objetivos y no dejar que los demás decidan por nosotros.

Será imprescindible fijar el objetivo más importante de nuestra vida. Ninguna meta, ningún sueño está demasiado lejos, haga su proyecto personal de vida.

El comprometerse por entero con una meta abre nuevas perspectivas, nuevas oportunidades, nuevas posibilidades.

Con frecuencia se alcanza la meta final de un objetivo consiguiendo previamente metas parciales.

Si actúa mirando hacia el futuro, según el objetivo que se ha comprometido, nunca estará completamente satisfecho con lo conseguido y apuntará cada vez más alto.

La meta servirá de faro y guía en cada movimiento diario, será la luz que guía, la meta es quien marca la diferencia.

Debemos elegir los mejores medios para alcanzar la meta. No se puede

vivir sin un proyecto o meta personal de vida.

La fuerza que nos hace avanzar en nuestras metas y proyectos es el deseo, la emoción, el impulso. La fuerza de avance es nuestro impulso interior, es nuestro espíritu.

La vida siempre es importante

Las circunstancias en el largo trayecto de la vida son variadísimas: fáciles, difíciles, muy difíciles, situaciones límites o encrucijadas. Enfrentarse a las circunstancias o problemas de la vida es una escuela directa en la que debemos aprender por medio de las diversas experiencias personales. Para Viktor Frankl lo importante *“no es lo que nosotros esperamos de la vida sino qué espera la vida de nosotros”*.

En cualquier situación, en la enfermedad o en la salud, en la pobreza o en la riqueza, en el desprecio o en la marginación, en la soledad o en la amargura, en la juventud o en la vejez, en la ignorancia o en el conocimiento la vida es siempre importante, tu vida, mi vida son importantes. La vida siempre merece ser vivida.

En el juego de la vida no es necesario ganar siempre, no podemos cambiar algunas cartas que nos han tocado, pero si jugar la partida. Lo fundamental es no dar por perdido el combate y lo más necesario es hacer tu contribución a la vida.

El creador de la filosofía del sentido Viktor Frankl afirmaba que *“el hombre está dispuesto a vivir a condición de que su sufrimiento tenga un sentido”*. Ha añadido que *“lo que importa no es el sentido de la vida en términos generales, sino el significado de la vida de cada de cada individuo en un momento dado”*.

En la vida, en todas sus diversas circunstancias señala el filósofo español José Ortega y Gasset que: *“Las circunstancias enmarcan el trayecto. Pero*

también está limitada por la fatalidad que nunca nos determina completamente, sino que en todo instante y situación no sólo podemos, sino que inexorablemente tenemos que elegir lo que vamos a hacer". Sigue completando el gran filósofo que: "A la persona, al contrario que al animal, no le es dada la vida, sino que tiene que hacérsela él; y tiene que hacérsela quiera o no, necesariamente. La vida es pues, un "quehacer"".

Vivir como persona es crear

"El hombre es el compositor y el ejecutor de la melodía de su propia vida" afirmaba el filósofo Manuel García Morente.

La felicidad se alcanza según Pedro Laín Entralgo en *"el esfuerzo por la realización de nuestra vocación, pudiendo moverse desde lo más ínfimo hasta las cotas más sublimes. Puede ser uno "poeta de sí mismo", aún en las cosas más sencillas, porque la vocación tiene un progreso y un desarrollo no cerrado"*.

Según esto la actividad personal es una actividad creadora. Las tareas cotidianas pueden ser originales y creadoras, cuando la persona pone en acción su inteligencia, su voluntad, su libertad y su talento.

En el acto creativo hay que distinguir lo que *"recibo"* y lo que uno *"pone"* o innova.

El trabajo creativo implica esfuerzo, esta tarea tiene las notas de: originalidad, osadía, gratuidad, contingencia, goce doloroso y abertura a la infinitud. Cuando una persona crea está en el ámbito de la esperanza.

La rutina diaria podemos convertirla en nuevos caminos, nuevas metas, y nuevas creaciones llenas de originalidad. Crear como a veces se dice nos hace únicos.

El mejor modo y ámbito para crear es la propia vocación. La vocación es una actividad muy absorbente, la que más me gusta y prefiero hacer, es

también una profesión que se elige libre y personalmente.

El acto creador, la vocación personal necesitan libertad para crezcan. La vocación anida en ese hondón profundo de la persona. La vocación es “*el cauce propio de la creación humana*” (Pedro Laín).

Toda vida verdadera es “*encuentro*”

La persona que quiera superarse a sí misma tiene que lograr superar su soledad, tiene que sobreponerse a sí misma.

Pero superar la soledad no quiere decir no aprovechar la fuerza indagadora de la soledad, del mirar hacia dentro, hacia la intimidad, sin detenerse en ella.

El hombre necesita la soledad y la compañía. En el individualismo, la persona con su sola soledad no puede solucionar completamente sus problemas, porque tiene un conocimiento insuficiente y parcial de su situación y de la realidad.

Si la persona, por el contrario, quiere evitar la soledad uniéndose a un grupo social compacto y siguiendo de este modo la “*conducta general*” del grupo olvidándose de su responsabilidad individual. Tendrá más seguridad en la vida pero sigue estando sólo y aislado. La persona ya no decide ante sus propios problemas, decide el grupo.

Para encontrarse el hombre consigo mismo, para conocerse más el mismo tiene que necesariamente realizar un encuentro con “*otros*”. Este encuentro lleva a reconocer y aceptar al otro en toda su diferencia y buscar unirse a él.

El hecho más importante de la vida es el encuentro del hombre con el hombre. La relación más humana es aquella que constituye un encuentro auténtico “*entre*” los dos, *tú* y *yo*. No es ya la histórica lucha del hombre contra el hombre, ni la lucha entre clases sociales.

El hombre es un ser en diálogo con otros hombres, donde se reconocen, se aceptan, se *“encuentran”* aún siendo diferentes.

Así, como señala Martín Buber *“toda vida verdadera es “encuentro”*.

El amor una actividad fundamental

El amor es la actividad más importante y la experiencia más radical de la persona. Es pues una actividad fundamental. No quita conocimiento sino que lo aumenta. El amor hace a la persona más persona en la medida que ama más. El amor cambia a la persona, la transforma, la perfecciona.

Señala el diccionario al amor los siguientes significados: el afecto por el cual busca el ánimo el bien verdadero o imaginario, y apetece gozarlo; el amor es la relación afectuosa entre personas; es la relación entre los sexos por elección libre e impulsada por sentimientos de afecto.

El amor es *“una de las cimas de la realización de la persona”* ha afirmado con energía el filósofo Julián Marías. Tópico es ya señalar que el amor es un concepto más amplio que el sexo. Para el pensador estadounidense Ralph Waldo Emerson *“el remedio de todos los errores, la cura de la ceguera, la cura del crimen, es el amor”*. Y para el historiador de la medicina y filósofo Pedro Laín Entralgo el amor es *“el paso de la deficiencia a la plenitud, de la imperfección a la perfección”*.

La psicóloga americana Joyce Brothers ve el amor como la meta final para la persona: *“El amor es la más poderosa herramienta psicológica. Y una herramienta maravillosa. Extrae lo mejor de nosotros mismos, y puede ser la forma suprema de poder [...] no pensamos en lo que queremos, sino en lo que quiere la otra persona, en como ayudarla a encontrar lo que quiere. Hay en esto grandeza que no existe ni siquiera en la mayor concentración de poder político, financiero o de cualquier otro orden mundano. Es el poder de la realización [...] es también el salto más valiente a lo desconocido que el*

[Escribir texto]

espíritu puede dar". El amor lo define Pedro Laín Entralgo como *"un estado psicorgánico del hombre, de todo el hombre, que se le manifiesta como sentimiento y le mueve a procurar el bien de una cosa, una obra humana o una persona, y en este caso a convivir como propia la fruición o la perfección que esa acción haya deparado a la persona amada"*.