

## Ética aplicada en Siglo de la Gran Prueba ¿Cómo vivir? Acerca de la vida buena

La palabra griega *eudaimonía* podría traducirse, de forma bastante literal, como “vida favorecida por los dioses”. Una versión al castellano más adecuada sería “vida lograda” o “vida buena”. Suele traducirse por “felicidad”, aunque más de uno opinará que la inflación de textos, imágenes, ideogramas y discursos sobre la felicidad, en estos años últimos, tiene bastante que ver con el vigor de un neoliberalismo/ neoconservadurismo que busca reconducir todos los problemas sociales a carencias individuales (el colmo ha sido, quizá, la fundación de un Instituto Coca-Cola de la Felicidad que se dedica a organizar congresos internacionales sobre el dichoso asunto). Sea como fuere, no cabe duda de que la reflexión sobre la vida buena es uno de los grandes temas del pensamiento humano, que en todos los tiempos han abordado la filosofía, la literatura y otras formas de creación artística, la teología, las humanidades, las ciencias sociales...

El filósofo francés Paul Ricoeur propone un acertado esquema a la hora de pensar la ética. Él resume la tarea de la ética en un triángulo con tres vértices: (a) *aspiración a la vida buena*, (b) *junto con los otros*, (c) *en el marco de instituciones justas*. Ricoeur establece una analogía con los pronombres personales: (a) el “yo” que aspira a la vida buena (b) en diálogo con un “tú” (c) en el contexto de la tercera persona, un “él”, que incluye la referencia al otro de la anonimidad impersonal y de lo institucional, en cuyo marco discurre la acción humana.

### ¿CÓMO SOMOS FELICES, EN QUÉ CONSISTE LA VIDA BUENA? Algunas propuestas a lo largo de la historia

1. *Tesis de Sócrates*: concéte a ti mismo.
2. *Tesis de Pirrón*: no te apegues a ningún juicio.
3. *Tesis de Buda*: sosiega el deseo para liberarte del sufrimiento.
4. *Tesis de Aristóteles*: cultiva las virtudes (formas de excelencia) apreciadas en tu comunidad.
5. *Tesis de Aristipo*: maximiza tus placeres.
6. *Tesis de Epicuro*: ajusta tus deseos y expectativas a tus posibilidades reales.
7. *Tesis de Lucrecio*: libérate de temores que carecen de fundamento.
8. *Tesis de Marco Aurelio*: cumple tus deberes y encuentra tu lugar en el orden cósmico.
9. *Tesis de Marx*: despliega unilateralmente tus capacidades.
10. *Tesis del Capital*: consume hasta morir.
11. *Tesis de Trasímaco y el Marqués de Sade*: domina despiadadamente a los demás (y la naturaleza).
12. *Tesis de Ayn Rand*: sé tú misma hasta las últimas consecuencias.
13. *Tesis de Píndaro*: llega a ser el que eres.
14. *Tesis de Heidegger*: vive con autenticidad.
15. *Tesis de Martin Buber*: no dañes al otro, y busca su bien, porque “yo” no está desligado de “tú”.
16. *Tesis de Franz Hinkelammert*: asesinato es suicidio.
17. *Tesis de Freud*: atención a tu inconsciente.
18. *Tesis del Brave New World*: consigue la química para actuar apropiadamente sobre tu bioquímica.
19. *Tesis de Simone Weil*: no pongas los medios en lugar de los fines.
20. *Tesis de Nietzsche*: crea sentido vital con buen tino artístico.
21. *Tesis de John Gray*: vive sin extenuarte en la búsqueda de sentido.
22. *Tesis de Tolstoi*: busca a Dios.
23. *Tesis de Pablo de Tarso y Mahoma*: entrégate al Supremo Ser.
24. *Tesis de Lao Zi*: descentra el ego, no eres más que uno más entre los Diez Mil Seres.

Para Aristóteles, la *eudaimonía* (felicidad/ vida lograda) no es sentirse bien: es *vivir bien y obrar bien*. Ahí seguimos –diría yo– haciendo pie. “La felicidad” –decía Mahatma Gandhi– “sobreviene cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces están en armonía”: adecuación.

Sugiero que nuestra teoría mejor de la felicidad humana es un *eudemonismo* (de raíz aristotélica) en el sentido que se desarrolla en el texto introductorio al libro *¿Cómo vivir?*, pero que ha de complementarse con una consideración “deflacionaria” de la *felicidad como adecuación* (de raíz epicúrea) para evitar que vuele demasiado alto, que se pierda en un entusiasmo demasiado alejado de la vida cotidiana. En este caso como en otros, *docta ignorantia*.

En efecto, acercarse a la vida buena no puede ser un asunto de acumular satisfacciones de forma bulímica; quizá se trate más bien –con estrategia de *docta ignorantia*– de aprender a evitar trampas existenciales y desaprender formas de mal vivir. Algunas vías:

- Una vez cubiertas las necesidades básicas, privilegiar el hacer y el ser frente al tener. (Y como un estadio superior, quizá, favorecer el “fluir” frente al ser y al hacer.)
- Favorecer la generación de bienes relacionales.
- Renunciar a la persecución de bienes posicionales.
- Salir del juego de las comparaciones.
- Dejar de lado, en lo posible, la obsesión por mejorar el lugar de cada uno en relación con los demás; tratar de situarnos en relación con las estrellas.
- Hacernos más conscientes de nuestra *hybris*/ pecado original, de nuestra constitutiva tendencia a la desmesura, para “reequilibrar al desequilibrado” mediante recursos simbólicos y culturales (cultura de la autocontención).
- Reparar el tejido de los afectos; proteger la calidad de los vínculos sociales.
- Comprometerse en redes de cuidado mutuo.
- Tomar conciencia de los “bienes negativos” (Schopenhauer) y aprender a disfrutar de ellos en positivo.
- No perder la capacidad de sorpresa, disfrutar de lo cotidiano que ya tenemos y luchar contra los mecanismos de habituación.
- Evitar tanto el dolor como los placeres que son causa de dolor. (Sabido que hay también dolores inevitables que hemos de aceptar, claro, como parte de la condición humana...)
- En cuanto a los placeres, ningún puritanismo –ningún sadismo.
- Buscar el ajuste entre logros y expectativas.
- Más atención al camino, menos a la meta.
- Poner coto a la ilusión de control.
- Limitar las actividades sólo instrumentales, fomentar aquellas que contienen su propio fin dentro de sí mismas (autotélicas).
- Mantenerse activo y seguir autoconstruyéndose (“esculpir la propia estatua”, decía Plotino) hasta el final de nuestros días.
- Cultivar la resiliencia.
- Defender nuestra alegría (que no el optimismo desconocedor de la realidad).
- No perder los nexos con lo que da sentido a nuestra vida.
- Vivir dentro de la vida, o “vivir al día en lo eterno” (Unamuno).
- Relativizar el ego, descentrándolo, y situarlo como uno más entre los “diez mil seres”.
- Luchar por una sociedad justa –porque mi vida buena, siendo como soy un ser social, no puede pensarse con independencia de las vidas de los demás. Soy interdependiente (y eco-dependiente: dependiente de la buena salud de los ecosistemas y de la biosfera).
- Amar, amar, amar.

Hay que *vengarse de la maldad y de la envidia*, pensaba Albert Camus, *siendo feliz*. No es mal consejo. Otro lo proporciona una copla flamenca que cantaba el gran Enrique Morente: “Deseando una cosa/ parece un mundo:/ luego que se consigue/ tan sólo es humo”. Una disposición central para la vida buena es tratar de desactivar ese mecanismo de desvalorización de lo que se logra. Disfrutar de lo que se tiene, en vez de anhelar lo que no se tiene, es una recomendación básica que escuchamos a los sabios de todas las culturas. Pero aunque sea casi tópica es verdadera...