

Desde 1822, Schopenhauer comenzó a recopilar sentencias, máximas, apotegmas y reglas para vida de pensadores y escritores en un cuaderno especialmente previsto para ello. El resultado final es El arte de ser feliz, una verdadera joya excluida de su legado filosófico al no ser grato buscar consejos sobre la felicidad entre las advertencias de un maestro del pesimismo.

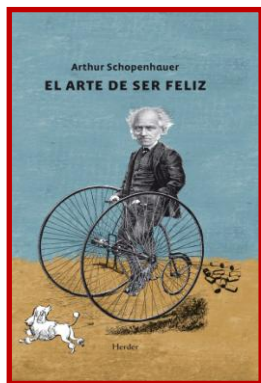
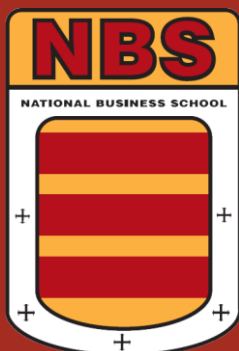
Pero es precisamente a partir de la concepción pesimista de la vida que Schopenhauer nos invita a servirnos del ingenio humano y la prudencia práctica para conseguir la felicidad. En este resumen recogemos algunas de las cincuenta reglas para la vida que muestran la compatibilidad del pesimismo metafísico con los esfuerzos para llevar una vida feliz. En un entorno laboral donde la apatía, la desilusión, la falta de horizontes o, incluso, la depresión están a la orden del día, una lectura sosegada de estas "reglas" bien merece la pena.

Bibliografía

Arthur Schopenhauer

Este resumen se ha preparado con fines exclusivamente didácticos. Debe servir como tema de discusión en clase y no como ilustración de una situación determinada. National Business School.

Artículo 63 Inciso B Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos. Decreto 33-98 del Congreso de la República de Guatemala.



El arte de ser feliz

28 reglas para disfrutar de una vida tranquila

Arthur Schopenhauer

INTRODUCCION

Lo mejor que se puede encontrar en el mundo es un presente indoloro, tranquilo y soportable: si lo alcanzamos, sabemos apreciarlo y nos guardamos mucho de estropearlo con un anhelo incesante de alegrías imaginarias o con angustiadas preocupaciones cara a un futuro siempre incierto que, por mucho que luchemos, no deja de estar en manos del destino.

Reglas para la vida

Regla Número 1. Todos entramos en mundo llenos de aspiraciones a la felicidad y al goce y conservamos la insensata esperanza de realizarlas, hasta que el destino nos atrapa rudamente y nos muestra que nada es nuestro, sino que todo es suyo. Luego viene la experiencia y nos enseña que la felicidad y el goce son meras quimeras que nos muestran una ilusión en las lejanías, mientras que el sufrimiento y el dolor son reales, que se manifiestan a sí mismos inmediatamente sin necesitar la ilusión y la esperanza.

Regla Número 2. "Nunca serás feliz si te atormenta que algún otro es más feliz que tú" (Séneca). "Cuando piensas cuántos se te adelantan, ten en cuenta cuántos te siguen" (Séneca).

No hay nada más implacable y cruel que la envidia: y sin embargo, si nos esforzamos incesante y principalmente en suscitar envidia!

Regla Número 3. Sólo podemos alcanzar con seriedad y fortuna un único propósito, trátase del placer, del honor, la riqueza, la ciencia, el arte o la virtud, si abandonamos todas las exigencias que le son ajenas, si renunciamos a todo lo demás. Por eso el mero querer, y también poder, por sí mismos aún no bastan, sino que un hombre también debe saber lo que quiere, y debe saber lo que puede hacer. Sólo así dará pruebas de su carácter, y sólo entonces puede realizar algo.

Sin embargo, envidiará a más de uno por su situación y circunstancias, cuando éstas solo son apropiadas para el carácter de esos otros y no para el suyo, y en las que se sentiría infeliz y ni siquiera las soportaría. Pues tal como el pez solo se siente bien en el agua, el pájaro en el aire y el topo debajo de la tierra, así todo ser humano sólo se siente bien en el ambiente que le es apropiado; por ejemplo, el aire de la corte no es respirable para cualquiera.

Cuando hemos reconocido de una vez por todas nuestros fallos y deficiencias lo mismo que nuestras características buenas y capacidades, y hemos puesto nuestras metas de acuerdo con ellas, conformándonos con el hecho de que ciertas cosas son inalcanzables, entonces evitamos de la manera más segura el sufrimiento más amargo, que es el descontento con nosotros mismos como consecuencia inevitable del desconocimiento de la propia individualidad, de la falsa presunción y la arrogancia que resulta de ella.

Regla Número 4. Los bienes que a alguien nunca se le había pasado por la cabeza pretender, no los echa en absoluto de menos, sino que está plenamente contento sin ellos. Otro, en cambio, que posee cien veces más que aquél, se siente desgraciado porque le falta una cosa que pretende.

Regla Número 5. Todo júbilo desmesurado se basa siempre en la ilusión de haber encontrado algo en la vida que de hecho no se puede hallar en ella, a saber, una satisfacción permanente de los deseos o preocupaciones que nos atormentan y que renacen constantemente. De cada una de estas ilusiones hay que retornar más tarde inevitablemente a la realidad y pagarla, cuando desaparece, con la misma cuantía de amargo dolor que tenía la alegría causada por su aparición. En este sentido se parece bastante a un lugar elevado al que se ha subido y del que sólo se puede bajar dejándose caer. Por eso habría que evitar las ilusiones, pues cualquier dolor excesivo que aparece repentinamente no es más que la caída desde semejante punto elevado, o sea, la desaparición de una ilusión que lo ha producido. Por consiguiente podríamos evitar ambos, si fuéramos capaces de ver las cosas siempre claramente en su conjunto y en su contexto y de cuidarnos de creer que realmente tienen el color con el que deseáramos verlas.

“Recuerda que en tiempos arduos hay que conservar la ecuanimidad, lo mismo que en buenos un ánimo que domina prudentemente la alegría excesiva” (Horacio).

“Pues mientras nos falta lo que deseamos, nos parece que supera a todo en valor; pero cuando fue alcanzado, se presenta otra cosa, y así siempre estamos presos de la misma sed, nosotros que anhelamos la vida” (Lucrecio).

Regla Número 6. Debemos vivir no como queremos, sino como podemos.

Regla Número 7. Hay que reflexionar a fondo sobre una cosa antes de emprenderla, pero, una vez que se ha llevado a cabo y se pueden esperar los resultados, no hay que angustiarse con

repetidas consideraciones de los posibles peligros, sino desprenderse del todo del asunto, mantener el cajón del mismo cerrado en el pensamiento y tranquilizarse con la convicción de que en su momento se ha ponderado todo exhaustivamente. Si el resultado, no obstante, llega a ser malo, ello se debe a que todas las cosas están expuestas al azar y al error.

Regla Número 8. “El prudente no aspira al placer, sino a la ausencia de dolor” (Aristóteles).

Regla Número 9. Cuando estamos alegres no debemos pedirnos permiso para ello con la reflexión de si a todas luces tenemos motivos para estarlo.

Nada hay que pueda sustituir tan perfectamente como la alegría a cualquier otro bien. Cuando alguien es rico, joven, bello y famoso, hay que preguntarse si además es alegre para enjuiciar su felicidad; mas a la inversa, si es alegre, no importa si es joven, viejo, pobre o rico: es feliz. Por ello debemos abrir todas las puertas a la alegría, cuando sea que llegue.

Regla Número 10. Se podría decir que buena parte de la sabiduría de la vida se basa en la justa proporción entre la atención que prestamos en parte al presente y en parte al futuro para que la una no pueda estropear a la otra.

Para no perder la serenidad de toda nuestra vida ante males inciertos o indefinidos, debemos acostumbrarnos a ver los primeros como si nunca llegaran y a los segundos como si con seguridad no acaecerían en el momento actual.

Regla Número 11. Un hombre que se mantiene sereno ante todos los accidentes de la vida, sólo muestra que sabe cuán inmensas y diversas son las posibles contrariedades de la vida y que, por eso contempla un mal presente como una pequeña parte de aquello que podría venir; y a la inversa, quien sabe esto último y lo tiene en cuenta, siempre mantendrá la serenidad.

Regla Número 12. Lo mejor que se puede encontrar en el mundo es un presente

indoloro, tranquilo y soportable; si lo conseguimos sabemos apreciarlo y nos cuidamos mucho de estropearlo con un anhelo incesante de alegrías imaginarias o con ansiosas preocupaciones cara a un futuro siempre incierto, que de todos modos está en manos del destino, por mucho que forcejemos.

Regla Número 13. Hay que poner riendas a la fantasía. Si nos pintamos en la fantasía posibles sucesos felices y sus consecuencias, sólo nos hacemos la realidad aún más insoportable, construimos castillos en el aire y después los pagamos caros con la decepción. Pero el pintarse posibles infortunios puede tener consecuencias aún peores: puede convertir la fantasía, como dice Gracián, en nuestro verdugo casero.

Cuando alguna desventura ya nos amenaza realmente, a menudo la fantasía se dedica a recrearla pintándola siempre más grande, acercándola más y haciéndola más terrible de lo que es.

Regla Número 14. No hay que entregarse a grandes júbilos ni a grandes lamentos ante ningún suceso, porque la variabilidad de todas las cosas puede modificarlo por completo en cualquier momento; en cambio, disfrutar en todo momento el presente lo más alegremente posible: esta es la sabiduría de la vida. Pero la mayoría de las veces hacemos lo contrario: Los planes y las preocupaciones de cara al futuro, o también la nostalgia del pasado nos ocupan tan plena y constantemente que casi siempre menospreciamos y descuidamos el presente. Y, sin embargo, sólo éste es seguro, mientras que el futuro y también el pasado casi siempre son diferentes de cómo los pensábamos. Engañándonos de esta manera, nos privamos de toda la vida.

Regla Número 15. Debemos poder abstraer, debemos pensar, arreglar, disfrutar, sufrir cada cosa en su momento, sin preocuparnos de todo lo demás; tener, por así decirlo, cajones para nuestros pensamientos, donde abrimos uno y cerramos todos los demás. Así, una grave preocupación no nos destruirá cualquier pequeño placer actual privándonos de todo

sosiego; una reflexión no desplazará a otra; la preocupación por un asunto grande no alterará en todo momento la preocupación por cien asuntos pequeños.

Regla Número 16. El necio corre detrás de los placeres de la vida y se ve engañado, porque los males que quería evitar son muy reales; y si ha dado un rodeo demasiado grande para evitarlos abandonando algunos placeres innecesariamente, no ha perdido nada, porque todos los placeres son quimeras. Sería indigno y ridículo lamentarse de placeres perdidos.

Regla Número 17. Debemos intentar conseguir que veamos aquello que poseemos con la misma mirada como lo estaríamos mirando si alguien nos lo quitara; sea lo que sea, propiedad, trabajo, salud, amigos, esposa o hijos, la mayoría de las veces sólo sentimos su valor después de haberlos perdido.

Al mirar todo aquello que no poseemos solemos pensar "¿cómo sería si eso fuese mío?", y de este modo llegamos a sentir la falta. En lugar de ello, ante las cosas que poseemos deberíamos pensar a menudo "¿cómo sería si perdiera esto?".

Regla Número 18. Observar más a menudo a los que se encuentran peores que a los que parecen estar mejores en comparación con nosotros. Para nuestros verdaderos males no hay consuelo más eficaz que la observación de sufrimientos mucho más grandes de otros.

Regla Número 19. "La riqueza acorde con la naturaleza está delimitada y es fácil de conseguir. Pero la de las vanas ambiciones se derrama al infinito" (Epicuro).

Regla Número 20. La actividad, el emprender algo o incluso sólo aprender algo es necesario para la felicidad del ser humano. Quiere poner en acción sus fuerzas y percibir de alguna manera el éxito de estas actividades.

Por eso, durante largos viajes de recreo, uno se siente a veces muy infeliz. Esforzarse y luchar contra algo que se resiste es la necesidad más esencial de la naturaleza humana. La inmovilidad, que

sería plenamente suficiente para el placer tranquilo, le resulta imposible; superar obstáculos es el placer más completo de su existencia, para él no hay nada mejor.

Regla Número 21. Al menos nueve décimos de nuestra felicidad se basan únicamente en la salud. Porque de ésta depende en primer lugar el buen humor. Donde está presente, parece que las circunstancias externas desfavorables y hostiles se soportan mejor que las más felices cuando un estado enfermizo nos pone de mal humor o nos angustia.

Lo que produce nuestra felicidad o desgracia no son las cosas tal como son realmente en la conexión exterior de la experiencia, sino lo que son para nosotros en nuestra manera de comprenderlas.

Con salud todo puede ser una fuente de placer. Por eso un mendigo sano es más feliz que un rey enfermo. De ello se sigue que la mayor de las necesidades consiste en sacrificar la salud a lo que sea, adquisiciones, erudición, fama, promoción,...

Regla Número 22. Algo agradable a lo que hemos renunciado después de reflexionar, nos excita al verlo; un juicio nos hiere aunque conocemos su incompetencia; una ofensa nos enfurece aunque somos conscientes de su bajeza; la falsa apariencia de la presencia real de un peligro pesa más que cien buenas razones contra su existencia,... Lo mejor es neutralizar una impresión por medio de otra contraria, por ejemplo, la impresión de una ofensa, por medio de encuentros con aquellos que nos tienen en alta estima; la impresión de un peligro que amenaza, por medio de la observación real de lo que actúa en contra de él.

Regla Número 23. El predominio del intelecto sobre la voluntad, puesto que ésta siempre causa mucho sufrimiento y poca alegría verdadera, el gran vigor y capacidad del intelecto que expulsa el aburrimiento y hace al ser humano interiormente rico, que logra infinitamente más que todas las distracciones que la riqueza puede comprar, además, un ánimo contento y razonable, estas son las cosas que importan mucho.

Puesto que nuestra vida no es inconsciente como la de las plantas, sino consciente y tiene como base y condición una conciencia, es evidente que la condición y el grado de plenitud de esta conciencia es lo más esencial para una vida agradable o desagradable.

Regla Número 24. Habitualmente tratamos de serenar el gris del presente especulando sobre posibilidades favorables y nos inventamos cien esperanzas ilusas que todas ellas están preñadas de una decepción si permanecen incumplidas. En lugar de ello haríamos mejor en tomar todas las posibilidades malas como objeto de nuestra especulación, lo cual nos motivaría en parte a tomar precauciones para prevenirlas, en parte daría lugar a sorpresas agradables si no se cumplen.

Regla Número 25. Una de las insensateces mayores y más frecuentes es hacer amplios preparativos para la vida, no importa de qué tipo sean. En relación con ellos también se calcula al principio la plena duración de una vida humana a la que, sin embargo, sólo muy pocos alcanzan. Pero además, aunque vivieran tanto tiempo, es demasiado corta para los planes, porque su realización siempre requiere más tiempo del que se suponía. Por añadidura, como todos los asuntos humanos, están expuestos al fracaso y a los obstáculos a tal punto que raras veces se los puede llevar a término; y, si, finalmente, se ha logrado todo, no se ha tenido en cuenta que el ser humano mismo cambia con los años y que no conserva todas las capacidades para los esfuerzos ni para disfrutar.

El propósito que uno ha perseguido trabajando toda su vida, le resulta imposible disfrutarlo en la vejez; no es capaz de llenar la posición alcanzada con tantos esfuerzos, es decir, las cosas llegan demasiado tarde para él. O, a la inversa, él llega demasiado tarde a las cosas si había querido lograr y realizar algo relevante, porque el gusto de la época ha cambiado, la nueva generación no se interesa por ello; otros se han anticipado por caminos más cortos.

“¿Por qué esfuerzos a tu espíritu demasiado débil para planes eternos?” (Horacio).

El motivo de esta frecuente equivocación es el natural engaño según el cual la vida, vista desde su comienzo, parece infinita, o cuando se mira atrás, desde el final del camino, parece extremadamente breve. Sin duda, este engaño tiene su lado bueno, porque sin él difícilmente se llegaría a hacer algo grande.

Regla Número 26. En realidad, uno sólo disfruta de sí mismo; si el yo mismo no vale mucho entonces todos los placeres son como los vinos deliciosos en una boca con regusto a hiel. Como los grandes enemigos de la felicidad humana son dos, el dolor y el aburrimiento, la naturaleza también dio a los seres humanos una protección contra ambos: contra el dolor (que mucho más frecuentemente es espiritual que físico) la alegría, y contra el aburrimiento, el espíritu. Sin embargo, ambos no están emparentados y, en los grados más altos, probablemente incluso son incompatibles.

El genio es pariente de la melancolía, y los ánimos muy alegres sólo tienen capacidades espirituales superficiales. Por eso, cuanto mejor una naturaleza está armada contra uno de estos males, tanto peor suele estarlo contra el otro.

Ninguna vida puede permanecer del todo libre de aburrimiento y dolor.

Ahora bien, significa un favor del destino cuando un ser humano vive expuesto a aquel de los dos males contra el que la naturaleza le ha armado mejor, o sea, si manda mucho dolor allí donde hay mucha alegría para soportarlo, y mucho ocio libre allí donde hay mucho espíritu; pero no a la inversa. Porque el espíritu hace sentir el dolor de manera doble y múltiple; y para una mente alegre sin espíritu la soledad y el ocio sin ocupación son del todo insoportables.

Regla Número 27. Entre lo que uno tiene están principalmente los amigos. Mas esta posesión tiene la particularidad de que el poseedor tiene que ser en la misma medida propiedad del otro.

En un libro de huéspedes del siglo XVII, que pertenecía a los reyes de Sajonia y se

encuentra en el castillo de caza de Moritzburg, se puede leer:

Amor verdadero Amistad duradera y todo lo demás, al diablo.

Regla Número 28. "La felicidad no es cosa fácil. Es muy difícil encontrarla dentro de nosotros mismos, e imposible encontrarla en otra parte" (Chamfort).