Por una vida que merezca la pena: las enseñanzas de diez figuras del pensamiento

Descripción

Maria Popova. Periodista, escritora y crítica cultural, es la persona que está detrás de *The Marginalian.* Allí registra sus lecturas y reflexiones sobre la búsqueda de sentido. La web, fundada en 2006 bajo el nombre de *Brain Pickings,* se incluye en el archivo de materiales de valor cultural de la Biblioteca del Congreso. De los libros de Popova, se ha traducido al castellano, euskera y catalán *El caracol con el corazón del revés: una historia real* en la editorial A fin de cuentos.

Nuevarevista.net

Avance

Si damos por válida la habitual definición de filosofía como amor por la sabiduría, y si **Montaigne** no se equivocó al afirmar que la filosofía es el arte de aprender a morir, entonces podemos concluir que es de sabios aprender a vivir como desearías haber vivido. Algo parecido a elaborar una lista de propósitos en retrospectiva.

Aquí es donde nos puede ser de suma utilidad la experiencia recopilada por quienes ya pasaron por este mundo y cuya sabiduría se convierte en inestimable fuente de inspiración para nuestros propósitos futuros; personas ya fallecidas pero que, desde cualquier punto de vista, vivieron una vida generosa y honorable, una vida bella y plena, impregnada de ideas que han pervivido a lo largo de las épocas para aligerar el peso de nuestra propia existencia.

Como colofón a las que he ido reuniendo en mis escritos a lo largo de los años, **he aquí diez de esas ideas que podrían adoptarse como propósitos para una vida plena,** a las que añado una undécima que engloba todas las demás.

Artículo

Hannah Arendt: Ama sin miedo a la pérdida

Hannah Arendt: «El concepto del amor en san Agustín». Ediciones Encuentro, 2009. Traducción de Agustín Serrano del Haro

Nuevarevista.net

Algún día perderemos todo lo que amamos, hasta nuestra propia vida. Así pues, ¿por qué no amar sin miedo? Al fin y al cabo, temer a una certeza no es más que un derroche fútil de energía que drena nuestra vida de ganas de vivir.

Mucho tiempo antes de llegar a Estados Unidos como refugiada y aún más de convertirse en una de las figuras más prominentes de la filosofía en ese país, Hannah Arendt (14 octubre 1906-4 diciembre 1975) fue una joven judía en la Alemania de la exaltación nazi, enredada en un romance imposible e inmersa en la elaboración de una tesis doctoral en torno al amor que aún hoy sigue siendo una de sus obras menos conocidas, pero más conmovedoras, *El concepto del amor en san Agustín*, una exquisita reflexión en torno al amor y a la forma de sobrellevar una existencia marcada por el miedo atávico a la pérdida. **Arendt parte de las influencias estoicas de san Agustín para meditar sobre cómo nuestro empeño en aferrarnos a una ilusión de permanencia y seguridad limita nuestras vidas.** Escribe al respecto:

En su temer a la muerte, los que viven temen a la vida misma, a una vida desti

Una ausencia tal de temor es lo que el amor busca. El amor como anhelo (*appetitus*) está determinado por su fin, y este fin es la liberación del temor (*metu carere*) […]. Tal ausencia de temor solo existe en la completa quietud que los suceso

Viktor Frankl: Añade música y naturaleza a tu vida

Viktor Frankl: «A pesar de todo, decía sí a la vida». Traducción de Carlos Díaz. Plataforma, 2016

Nuevarevista.net

Un siglo después de que Nietzsche proclamara con grandilocuencia nihilista que «sin música, la vida sería un error», y de que Walt Whitman reafirmara desde su inspirador amor por la vida que «la música es la expresión más profunda de naturaleza», un joven neurólogo y psiquiatra vienés, Viktor Frankl (26 marzo 1905-2 septiembre 1997), se basó en su experiencia como superviviente en un campo de concentración para componer una serie de extraordinarias ponencias en las que aboga por abandonar todo pesimismo u optimismo y ahondar en nuestra auténtica finalidad. Aunque pensado como un complemento a su gran clásico, *El hombre en busca de sentido*, este recopilatorio se mantuvo inédito durante años hasta su publicación bajo el muy acertado título de *A pesar de todo, decir sí a la vida*, en referencia a una de sus frases.

En uno de los pasajes, **Frankl habla, con convicción tan entusiasta como fundada, de los dos pilares vitales que le ayudaron a sobrevivir al Holocausto y que, incluso en circunstancias mucho menos amenazadoras, siguen auxiliándonos a muchos en nuestra supervivencia cotidiana: la música y la naturaleza.**

En nuestra diaria actuación no solamente podemos dar sentido a la vida cuando

Más de un siglo después de que Mary Shelley festejara la naturaleza como el salvavidas que nos mantiene cuerdos y vivos incluso en un mundo azotado por una pandemia letal, Frankl añade:

Pero podría pronunciarse de modo semejante también aquel otro que no tiene viv

Ursula K. Le Guin: Para lo importante, dialoga

Ursula K. Le Guin: «Contar es escuchar». Traducción de Martín Schifino. Círculo de Tiza, 2018.

Nuevarevista.net

Quisiera empezar por aclarar que no idealizo en lo más mínimo aquella agonía de antaño de esperar durante tres semanas a que terminara de cruzar el Atlántico la ansiada carta de un amante. Una carta que tal vez no llegara nunca, de un remitente que quizá ya hubiera fallecido para cuando su destinataria la recibiera. Sin embargo, también quisiera aclarar que, dentro de uno o dos siglos, si la humanidad ha tenido la suficiente sensatez como para sobrevivir y replantearse sus compulsiones, la posteridad contemplará, atónita, como nosotros nos dedicamos a reproducir esa misma agonía frente a tres puntitos intermitentes.

El acto por el cual una conciencia logra comunicarse con otra ya es lo suficientemente complejo, a pesar de todo el lenguaje epistolar, verbal y gestual del que disponemos. Pretender esa comunicación haciendo uso exclusivo de cierta herramienta carente de expresión y tono que solemos llevar en la mano roza lo imposible. Los mensajes de texto, con sus emojis prefabricados y su inmediatez, constituyen un medio extraordinario para transmitir mensajes triviales y cuestiones logísticas. Ofrece soluciones a problemas que no pueden esperar, pero en situaciones de carácter emocional, fracasa estrepitosamente: **no conozco ni una sola relación que haya podido mejorarse, arreglarse o salvarse recurriendo a mensajes de texto en aquellos vitales momentos de vulnerabilidad en los que predomina la falta de comunicación y el desacuerdo emocional,** en los que la inmediatez del medio se convierte en un guante que arrojarse, y la disociación bidireccional, la manera de esquivar cualquier evidencia de la propia culpabilidad. Aquí es donde solo el diálogo puede triunfar. Aquí es donde siempre me viene a la mente Ursula K. Le Guin (21 octubre 1929-22 enero 2018) y su exquisito manifiesto en favor del poder de la comunicación humana real:

En esos casos, en la mayoría de los casos en que las personas reales hablan un

Le Guin, al recordarnos que la alfabetización es un invento increíblemente reciente y en absoluto universal, valora el singular e inmutable poder del diálogo oral que, al sincronizar nuestras vibraciones esenciales, logra potenciar una reciprocidad profunda:

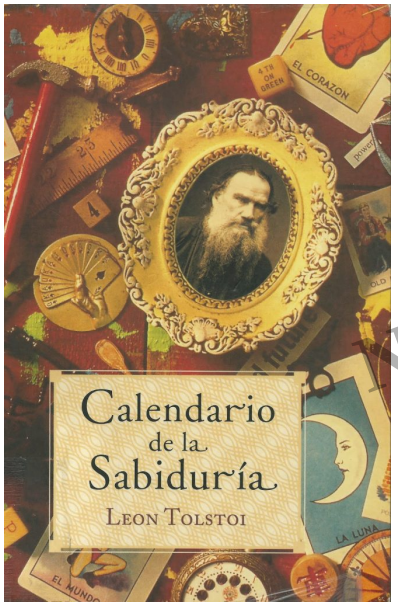
El habla nos conecta de una manera directa y vital porque ante todo es un proc

La creación es un acto. La acción consume energía.

El sonido es dinámico. El habla es dinámica; es acción. Actuar es asumir el po

De ahí que pronunciar algo sea mágico. Las palabras tienen poder. Los nombres

Lev Tolstói: Elige la bondad



Nuevarevista.net

Lev Tolstói: «Calendario de la sabiduría». Traducción de Eduardo G. Murillo. Martínez Roca, 1998

Una de las tendencias más deplorables en la cultura actual es la indignante intolerancia con la que se juzga a los demás por algo tan básico como es ser humanos. Sin ningún miramiento, evaluamos a nuestros antecesores según criterios modernos que, si ahora existen, es en parte gracias a las penalidades que ellos mismos sufrieron. De la misma manera, **evaluamos a nuestros contemporáneos según unos imposibles criterios de perfección y uniformidad que exigimos en todos los aspectos de la existencia pública y privada, obviando la hipocresía de erigirnos como jueces sin haber examinado antes nuestras propias vidas.** Sin embargo, la mayor de las victorias morales, la prueba definitiva de nuestra valía, reside en la capacidad para hacer frente a nuestras imperfecciones con templanza, para analizarlas con lucidez y para abordarlas con un esplendoroso propósito de enmienda. Es una muestra pura de coraje y principios que gana en dificultad e importancia en estos tiempos, en que nuestro entorno cultural confunde la superioridad moral con los principios morales y reprime nuestra natural tendencia a intentar mejorar reaccionando con intolerancia y punitivismo ante la falibilidad humana.

Afortunadamente para Lev Tolstói (9 septiembre 1828-20 noviembre 1910), así como para incontables vidas, más ricas y nobles gracias a su contribución a ese registro comunitario de verdad y belleza llamado literatura, la era en la que él vivió fue muy diferente. Conforme se iba aproximando en edad a la esperanza de vida media de su época (aunque con el tiempo llegaría casi a doblarla), Tolstói comenzó a reflexionar en torno al carácter imperfecto de su propia existencia, con especial atención hacia ese error tan inevitable como humano que consiste en recurrir a la frialdad y la insensatez en momentos en los que la ruina emocional y mental imposibilitaban cualquier otra conducta. Lo que se propuso fue hallar la sabiduría que le había faltado entonces.

Así fue como inició su *Calendario de la sabiduría*: un compendio de citas de grandes pensadores del pasado con anotaciones del propio Tolstói, que este fue recopilando durante dos décadas y que publicó, ya enfermo, en sus últimos años. (Mi blog, *The Marginalian,* sería para mí, en un sentido profundo y a la vez evidente, una versión propia de esa labor vitalicia de recopilación, si bien la inicié mucho antes de toparme con esta obra de Tolstói hará unos diez años).

En su entrada del 7 de enero, tal vez impelido por la severidad bestial y la descorazonadora desolación del invierno ruso, o quizás por los renovados propósitos de mejora con que solemos hacer frente al nuevo año, escribió:

Cuanto más amable y considerada es una persona, más amabilidad puede encontrar
La bondad enriquece la vida. Con bondad, las cosas misteriosas se vuelven clar

Nuevarevista.net

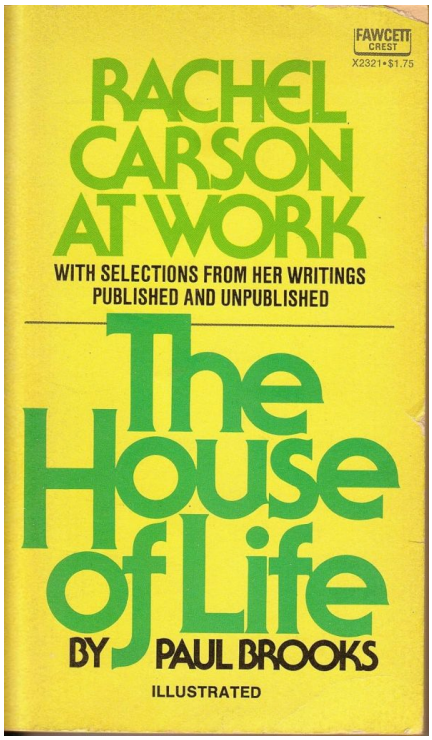
Hacia el final del mes, expresó una idea de la que Carl Sagan se haría eco en su célebre y encantadora invitación a responder a la ignorancia con amabilidad:

Deberías responder con bondad a la maldad que recibas, así anularas en el malv

Para los primeros días de febrero, el mes más breve e inclemente, conocido en estos lares como «la Pequeña Parca», Tolstói reproduce dos citas de Jeremy Bentham y John Ruskin relacionadas con la bondad, y reflexiona al respecto:

La bondad es para tu alma lo que la salud para tu cuerpo: cuando la posees, no
Nada puede embellecer más nuestra vida, o las vidas de los demás, que la bonda

Rachel Carson: Acepta la soledad del trabajo creativo



Rachel Carson: «The house of life». Fawcett Crest Book, 1974

Nuevarevista.net

«Las obras de arte son de una soledad infinita», escribió Rilke en torno a la solitaria paciencia que requiere el trabajo creativo, paciencia necesaria no solo en el arte, sino en cualquier campo asociado a la creatividad, incluida la ciencia. Quizá no haya un lugar en el que esta verdad quede más patente que en el punto de intersección entre esas dos disciplinas.

La bióloga marina Rachel Carson (27 mayo 1907-14 abril 1964), que retrató con prosa particularmente poética el mundo natural, **combinó de forma única el arte y la ciencia, pero jamás romantizó ni lamentó la soledad consustancial al ensimismamiento creativo.** Por el contrario, abordó la cuestión con la sencilla poesía de su propia experiencia.

Incluso después de que sus líricos textos sobre la ciencia del mar le granjearan la más alta distinción de la literatura estadounidense, y de que su *Primavera silenciosa* (1962), catalizador de los primeros movimientos ecologistas, la convirtiera en la escritora científica más reverenciada de su época, Carson siguió haciendo tiempo para contestar las cartas de sus lectores. En este empeño sobrehumano (imposible en la actual era del *email*, en la que millones de lectores son capaces de copar la bandeja de entrada de cualquier escritor con solo un *clic*), Carson arrastraba a casa auténticas sacas de correo, del que priorizaba el remitido por estudiantes y mujeres jóvenes en busca de consejo literario. En una de estas respuestas, sugirió:

Escribir es, en el mejor de los casos, una ocupación solitaria. Existen, por d

En otra carta, dirigida a una admiradora en la que Carson vio una versión rejuvenecida de sí misma, ahondó y profundizó en esta sensación:

Ya has aprendido lo suficiente como para comprender que sentirse «un poco sola

Séneca: Vence tu ansiedad

Séneca: «Consolaciones, Diálogos, Epístolas morales a Lucilio». Traductores: Ismael Roca y Juan Mariné Isidro. Gredos, 2022

Nuevarevista.net

Dos milenios antes de que el concepto clínico de ansiedad llegara a acuñarse, el gran filósofo estoico romano Séneca (4 a.C-65 d.C.) incluyó en su correspondencia con un amigo, recopilada más tarde bajo el título *Epístolas morales a Lucilio,* un bálsamo atemporal para esa angustia tan connatural al ser humano. En su decimotercera carta, titulada «Contra la fortuna y los males de opinión», dice Séneca:

Son más […] las cosas que nos atemorizan que las que nos atormentan, y sufrimo

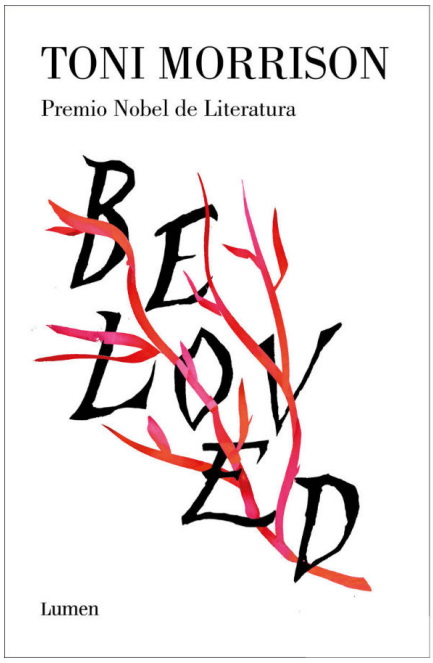
Con el propósito de acabar con la agotadora tendencia humana al autosabotaje, que emana de nuestra costumbre de aferrarnos a desastres imaginarios, Séneca le dedica a su joven amigo un consejo:

Esto es lo que te recomiendo: que no seas desgraciado antes de tiempo, toda ve

Sin embargo, **el mayor peligro de esa preocupación desubicada, según nos advierte Séneca, radica en que ese constante pábulo a las catástrofes ficticias nos impide vivir con plenitud,** algo que ya denunció en su ensayo más famoso, *Sobre la brevedad de la vida*. Su carta concluye con una cita de Epicuro con la que ejemplifica esta sombría cuestión:

Entre otros males, la necedad posee también el de comenzar siempre a vivir.

Toni Morrison: Venera tu propio cuerpo



Toni Morrison: «Beloved». Traducción de Iris Menéndez. Lumen, 2021

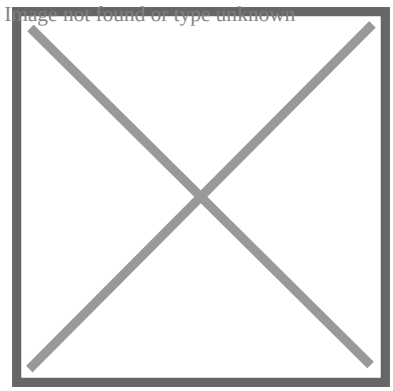
En un punto intermedio entre la proclamación de Walt Whitman de que «el cuerpo es el significado y lo más importante y los encierra en sí, y es el alma y la encierra en sí» y el momento en que la neurociencia moderna corroboró esta idea al desvelar que el cuerpo es un instrumento sensorial que permite interpretar la compleja sinfonía sentiente de la percepción, Toni Morrison (18 febrero 1931-5 agosto 2019) compuso **una oda al cuerpo humano. El mismo que, al aceptarlo con aprecio y naturalidad, se transforma en la herramienta suprema de autoconocimiento,** en el lugar en el que el verso «Me celebro y me canto» adquiere su significado más profundo.

Nuevarevista.net

En *Beloved* (1987), la obra maestra que la convirtió en la primera persona de piel negra y cromosomas XX en recibir el Premio Nobel de Literatura, escribió:

¡Amad vuestras manos! Amadlas. Levantadlas y besadlas. Tocad a otros con ellas

Walt Whitman: Vive la vida absolutamente



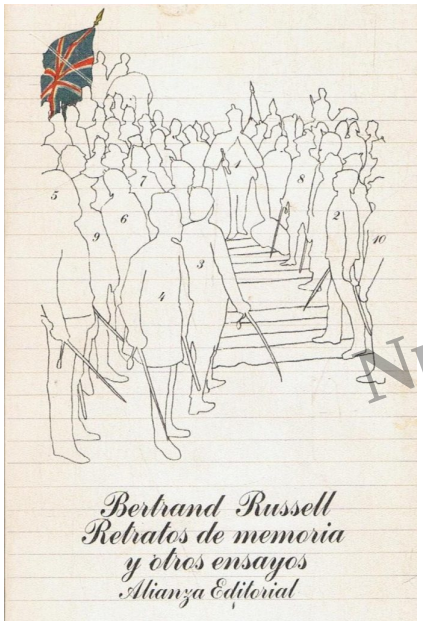
Walt Whitman: «Hojas de hierba». Traducción de Francisco Alexander. Visor, 2009.

Walt Whitman (31 mayo 1819-26 marzo 1892) no tenía más de treinta y seis años cuando, haciendo frente a una oleada de indiferencia, coronada con alguna que otra reseña mordaz, decidió autopublicar el que se convertiría en el primer gran clásico poético jamás escrito en su joven nación.

En el prefacio de la primera edición de *Hojas de hierba,* escrito décadas antes de que el ictus que le paralizaría parcialmente le reafirmara en **su fe en vivir la vida,** el poeta de Brooklyn encapsuló en unas cuantas líneas de prosa radiante el espíritu que guía sus poemas: unos mandamientos que, sin duda, han de engrandecer y regocijar cualquier vida, en cualquier periodo, en cualquier era:

He aquí lo que debes hacer: amarás a la tierra y al sol y a los animales; desp

Bertrand Russell: Conforme la vida se acorta, hazla más amplia



Nuevarevista.net

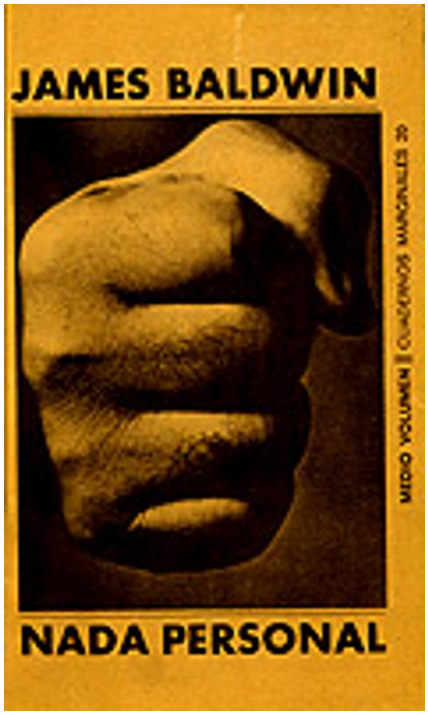
Bertrand Russell: «Retratos de memoria y otros ensayos». Traducción de Manuel Suárez. Alianza editorial

Dos milenios después de que Séneca emitiera su clásico alegato en favor de una vida plena como remedio contra la brevedad de nuestra existencia, Bertrand Russell (18 mayo 1872-2 febrero 1970), gran filósofo, matemático e historiador británico galardonado con el Nobel, decidió hacer repaso de sus ocho décadas de recorrido vital (ignorante de las dos que aún le quedaban por delante) para valorar si había tenido una vida que hubiera merecido la pena.

En su breve meditación «Cómo envejecer», que con posterioridad se incluiría en el extraordinario compendio *Retratos de memoria y otros ensayos,* **Russell centra el secreto de una vida plena en la disolución del ego personal en favor de algo mucho mayor.** Aprovechando el sempiterno atractivo de los ríos como metáfora existencial, escribe:

El mejor modo [de superar el temor a la muerte] consiste en ampliar e ir hacie

James Baldwin: Compasión ante la dificultad de ser humano



James Baldwin: «Nada personal». Traducción de Beatriz de Moura. Tusquets Editores

Nuevarevista.net

Sea cual sea la época o la cultura, la acusación que James Baldwin (2 agosto 1924-1 diciembre 1987) formuló, «Ha sido siempre mucho más fácil (porque siempre ha parecido menos arriesgado) dar un nombre al mal exterior que localizar el terror interno», reluce como una deslumbrante verdad sobre la misma cuestión esencial que ya abordó Tolstói al decir que solo encontramos en los demás la bondad que nosotros mismos poseemos: que nuestra insensibilidad hacia los demás radica en que no somos capaces de afrontar la aterradora dificultad de ser lo que somos, tan humanos, tan vulnerables, tan perecederos.

Y sin embargo, al igual que Tolstói, Baldwin dedicó profundas reflexiones a identificar **lo que podría lograr salvarnos (de nosotros mismos y, por consiguiente, de los demás); y, al igual que Tolstói, llegó a la conclusión final de que lo único capaz de hacerlo es el amor.** Bajo el título *Un salvavidas en la hora de la desesperación,* uno de sus textos más penetrantes y personales, pero también de los más olvidados, plantea:

```
Siempre me ha parecido que a un ser humano solo lo puede salvar otro ser human
```

Hacia el final de esta joya desconocida, Baldwin reincidirá en este tema en unas líneas que no pueden describirse más que como un poema en prosa de una veracidad atemporal:

```
La tierra cambia, la luz cambia, el mar roe la roca sin cesar. Las generacione
El mar crece, la luz vacila, los enamorados se estrechan y los niños se aferra
```

Guiarnos por nuestra fe en el amor y abrazarnos no es un acto baladí, no para unos seres humanos que viven con el corazón atenazado por el miedo. En una de las últimas entrevistas que concedió,

haciendo suya la insistencia de Rilke en que «el que un ser humano ame a otro: tal vez no exista tarea más ardua», Baldwin aduce: «Amar y ser amado es un riesgo tremendo, una tremenda responsabilidad». Sin embargo, tal y como le confió a Margaret Mead en su histórica conversación, es una responsabilidad que le debemos a nuestra propia humanidad.

Debemos conducirnos con los demás seres humanos con la mayor lucidez posible,

Y de mi parte: Elige mirar con los ojos del amor

Lo que llegamos a ver nunca es una realidad cruda, pura como el espacio-tiempo: lo que vemos es nuestra interpretación de la realidad, filtrada a través de la lente de nuestra experiencia y de nuestra visión sesgada del mundo. La forma que tenemos de mirar condiciona lo que vemos; a menudo la lente que tomamos por un catalejo es en realidad un espejo distorsionado: vemos a los otros no como son ellos, sino como somos nosotros. Ya sabemos que esa es la forma en que el animal humano logra entender mejor las cosas, llevándolas a su propio terreno. Sin embargo, a nadie le es ajena esa horrible, descorazonadora sensación de vernos percibidos no como somos en realidad, sino como son los demás, y por tanto, sufriendo la incomprensión y malinterpretación de nuestros motivos y de nuestra propia esencia.

Interpretar lo que vemos con una percepción mucho más misericordiosa es un ejercicio al servicio de la realidad, igual que **es un ejercicio al servicio de la humanidad observar a los demás, seres confusos y acomplejados, como tal vez sean en realidad, con los ojos del amor, y resistirnos tanto como sea posible a que la catarata del juicio moral empañe nuestra visión.**

Nuevarevista.net

El que el deseo de entender se sobreponga al deseo de tener la razón, y ver así, como dijo Thich Nhat Hanh, que «comprender es amar con otro nombre», es el mayor de los regalos que podemos hacernos los unos a los otros.

Este artículo se publicó en *The Marginalian* el 1 de enero de 2022. Lo puedes consultar aquí. *Nueva Revista* lo recoge con conocimiento y permiso expreso de la responsable de la web (y autora del texto), Maria Popova.

La traducción es de Patricia Losa Pedrero, que ha aportado las referencias de las traducciones utilizadas para las citas: «Casi todas las obras contaban con traducción al español, por lo que he preferido recurrir a esas fuentes para mantener la coherencia». Los datos sobre estas se han incluido en los créditos que acompañan las imágenes de las cubiertas.

La foto que ilustra este texto es de Anna Rozhkova y se integra en la galería de Pexels. Se puede consultar aquí.

Fecha de creación
13/02/2025
Autor
Maria Popova