

## LA VIDA ES LA GRAN MAESTRA

La vida es personal e intransferible. Cada persona la inventa y la diseña según un programa propio que responde a satisfacciones y expectativas subjetivas. *El cuando yo sea mayor me gustaría ser...* resume muchos aspectos que se alojan en ese mirar hacia el futuro, ilusión, entusiasmo, promesas de ir llegando a nuestro destino con el paso del tiempo. Es la figura de la vida por delante y por detrás, con su cara y su espalda. Cada uno es el que quiere ser, con un proyecto que cambia y se modifica según los avatares, previstos e imprevistos, de su deambular. Esta dialéctica entre lo que uno quería ser y lo que uno va siendo es la que soñaba Dilthey, pensador del siglo XIX, el que mejor habló *sobre la vida*.

Somos peregrinos de ilusiones, emigrantes hacia un mundo mejor. El porvenir es lo que mas llena la vida personal, lo que esperamos que suceda, y eso siempre es positivo. El pesimista es un agorero de malos presagios, mientras que el realista tiene los pies en la tierra y la mirada puesta en la lejanía del paisaje. Posibilidades contra realidades.

En medio de su camino se cruza el azar, con su fortuna y su desventura, las cuales van tiñendo de color los pasadizos de la ciudadela interior. La historia de cada uno es ciencia sistemática de lo que hemos vivido, con su activo y su pasivo. El ser humano es temporal. Y el tiempo es regalo y tarea, don y quehacer.

¿Cómo inventa uno su vida? Ante todo con modelos de identidad atractivos. Vamos o leemos vidas fuertes, sólidas, imponentes, fascinantes, que nos enganchan por que admiramos a ese personaje que se vuelve hacia nosotros con su carisma, mostrándonos la belleza de una trayectoria de mérito, con los principales argumentos bien perfilados. Pasamos por donde él ha pasado y nos identificamos con sus luchas, sus éxitos, sus fracasos y sus superaciones. Cada uno necesita tener unos pocos modelos que sirvan de espejo y reflexión. Hay que buscar la afinidad.

Cada travesía biográfica debe articularse sobre la coherencia. Ese es su mejor señuelo. Al analizarla en su conjunto vemos sus segmentos (infancia, pubertad, adolescencia, primera juventud, madurez, la segunda madurez, la vejez) y sus argumentos (amor, trabajo, cultura, amistad, creencias, valores). Unos y otros pasan revista a sus resultados. Cada edad de la vida tiene sus preferencias. Cuando uno es joven está lleno de posibilidades e ilusiones. Cuando uno es mayor está lleno de realidades y resultados.

La juventud es un momento especial de la vida, con dos notas muy refrescantes, conciencia de si mismo y autenticidad; ir formando una identidad y una vocación y además tener la aspiración de vivir con dignidad. Son dos empresas fascinantes las dos enlazadas por la experiencia del amor. Reto a los jóvenes a la grandeza de la vida, que la sed juvenil de búsqueda lleve a la aspiración de lo excelente, a una vida honda profunda, alegre solidaria. Si nos aferramos a los ideales nos mantendremos siempre jóvenes.

La madurez es serenidad y benevolencia. Entre la juventud y la madurez se engarzan hechos, vivencias. Entre las dos épocas se engarzan hechos, vivencias, sorpresas, alegrías, decepciones y un abrir los ojos para captar la totalidad. Es una especie de ciencia y conocimiento, eso a lo que llamamos *la experiencia de la vida*.

La vida tiene muchos sabores, pero tiene un temple, que es como una especie de conocimiento global, lo que Dilthey llamaba *lebensgeföhle* y Heidegger *befindlichkeit*: realidad diversa y realidad multivariada. *La experiencia de la vida no es un estado de ánimo, sino un conocimiento vivido.* La palabra *experiencia* deriva del griego *empeiríaa*. Es el “saber hacer”, que deriva también del latín *experientia*. En esta voz encontramos el vocablo *per*, que relaciona a esta palabra con la idea de peligro; y también con *porus* y *portus*, que transmiten la idea de salida, de paso. Se resumen los conceptos del viaje y del riesgo de transitar por caminos inadecuados ni no se elige bien la ruta. En alemán tenemos la palabra *erfahrung*, “experiencia, ensayo, prueba”. Los franceses hablan de *expérience vécue*. Los ingleses de *experience*.

*La experiencia de la vida es un conocimiento acumulado que se hospeda en nuestro interior y que actúa sin que nosotros nos demos cuenta.* Está ahí, en los entresijos de tantas vivencias, sesteando o despertando, habitando siempre en nuestra mente. Tiene un carácter global, estructural, sintético. Nosotros no contamos con él, pero este saber aflora cuando hace falta, y en momentos estelares es un gran consejero.

*Es una sabiduría callada, sigilosa, lacónica, reposada y a la vez elocuente, expresiva, convincente, que nos saca de momentos difíciles con su consejo atinado y su destreza de experto.* Es veteranía y preparación, pericia y capacidad. Pero no todos la tienen. Muchos, inmersos en el torrente de la existencia, pocas veces se detienen a pensar y a hacerse preguntas. En estas personas todo va demasiado deprisa. No saben tomar distancia y preguntarse los porqués de tantas circunstancias.

Julián Marías, en su *Antropología metafísica* (Revista de Occidente, Madrid, 1973), describe los dos rasgos de la estructura de la vida: la instalación y el sentido vectorial. He hablado en otras partes de la importancia del *proyecto de vida*; ahora me refiero a un *haz de proyectos posibles* que se van espigando y saliendo hacia delante. Debe darse una conexión entre ellos, tiene que haber una relación con esos argumentos esenciales. La vida debe de ser una tarea gustosa. *La vida se va haciendo cuando movemos con arte y oficio lo físico, lo psicológico, lo cultural y lo espiritual.* Esas cuatro parcelas exploradas se ponen en marcha y van dando lo que tienen.

Uno se entera de lo que es la vida viviéndola. Me ocupo de mí mismo y lo primero es vivir, después filosofar. En el célebre libro de Valle-Inclán *Luces de Bohemia*, le dice don Latino de Hispalis a Max Estrella: “No has sabido vivir”. Para un psiquiatra, como es mi caso, esta expresión tiene lecturas diversas y ricas. ¡Que complejo es acertar en la vida y dar en la diana de sus grandes asuntos! La vida es tan larga, tiene tantos pliegues, que no es posible tenerlos previstos todos, ya que hay en el fondo de ella un tono imprevisible, lo que le da un carácter dramático. Luchamos a brazo partido por superar tantas adversidades que nos convertimos en maestros de la *poliorcética*, el arte de la fortificación en la guerra. Necesitamos acorazarnos, hacernos fuertes en la lucha, no derrumbarnos.

*La mejor de las vidas está llena de heridas y sinsabores. La peor es un retablo de fracasos en los grandes guiones del libreto.* La madurez es saber entender en que consiste vivir, cuales son las claves, que hay que hacer para vivir y sobrevivir. Pensemos en un espacio de la experiencia vital al completo, *la vida profesional*: hay que tener un trabajo digno, sacarlo delante de la mejor manera posible, saber que es la competitividad y llevarla con estilo, como un ingrediente más de la profesión. ¡Que

faena siempre incompleta! Y no debe uno dormirse en los laureles ni recrearse excesivamente en los logros conseguidos.

Otro tanto sucede con *la vida afectiva*, hoy sometida a la demolición de una sociedad neurótica que tira por la borda el mundo sentimental bien trabajado y va fabricando parejas endebles y frágiles. *Amor y trabajo* son dos ejes básicos de la vida. Hay mas, que duda cabe, pero estos llevan la voz cantante. En el hombre posmoderno es frecuente que ambas dimensiones lleven direcciones contrapuestas: se afianza la actividad profesional y en lo afectivo se cae en la rutina, lo que lleva al desafecto y a la ruptura de relaciones emotivas de escasa madurez que nacen heridas. En alguna hora patética, uno se para al borde del camino y sin querer, sin conciencia de ello, hace un balance existencial, hace cuentas consigo mismo y el amor conyugal es un argumento que sale enseguida a la palestra para ser examinado. El amor es el primer ingrediente de la vida, pero no el único. El amor conyugal nos emancipa y nos hace cautivos, nos da alas y nos encadena a la vez. Esa es su condición.

La vida es también cultura, el cuidado por crecer interiormente en educación, formación y criterios. La persona dotada de un buen sustrato cultural puede recorrer con menos esfuerzo el camino vital, puede sortear dificultades, disfrutar con los logros y descubrir el pasado creativo del que puede echar mano una y otra vez.

*Los argumentos de la vida son el tejido conjuntivo de ella.* Retratan a quien los posee. Pero es menester que estos ingredientes estén relacionados, compenetrados, que se den en su interior el menor número posible de contradicciones, que no rocen unos con otros. *En la vida auténtica hay armonía, coherencia, equilibrio, buena compensación entre sus distintos componentes.* La vida auténtica no es una vida perfecta o una hoja de servicios biográficos sin ningún borrón, lo cual es una utopía si no se avala con una trayectoria en donde se pueda descubrir un fondo insobornable: el deseo de ser uno mismo y sacar de su persona lo mejor con nobleza, para intentar escalar la mejor cima posible. En la profundidad se descubre una identidad propia; se trata de una persona verdadera, no falseada, ni ambigua, ni con dobleces ni incoherente, teniendo en ella cada guión un diseño humano positivo. Al visualizar el proyecto personal podemos ver esa vida como en un esquema que se abre en sus componentes variados y deja cuenta del trayecto recorrido.

La vida no se improvisa, sino que se programa. Su diseño va necesitando retoques al compás de sus diversos tramos. Cada una de esas partes –amor, trabajo, cultura y la propia personalidad- necesitará cambios, modificaciones, apuntalamientos añadidos. Por eso la experiencia de la vida es mas sabiduría que ciencia. *Sabiduría especial que es conciencia de si misma y visión reposada de cómo debemos labrar los principales asuntos de la vida.* Es un conocimiento intelectual y afectivo a la vez. Racional y emocional. Su resultado: una lección abierta fijada a fuego en la intimidad. Sus luces y sombras sirven para entender los sabores de cualquier recorrido humano.

La experiencia de la vida es suma y compendio de acontecimientos que dejan una erudición íntima, un sedimento de hechos que ayuda a descifrar los principales secretos de la existencia y a ofrecer una respuesta cabal. Es una síntesis que traduce haber pasado por las mas diversas circunstancias, las cuales han ido depositando capas de información que terminan en un saber a que atenerse, es decir, en tener criterio. Ideas

claras, jerarquías de valores y hechos y ser capaz de resolver los problemas pequeños y grandes, los habituales y los nuevos e inesperados

Prof. Dr. Enrique Rojas  
Catedrático de Psiquiatría