

# Atrévete a vivir

Hasta no hace mucho la Filosofía no ha pasado de ser una práctica teórica. Durante siglos, tras el abandono de los textos clásicos se ha centrado, al amparo del mundo académico, en las mejores respuestas a los cuestionamientos filosóficos, sin detenerse a considerar a la persona concreta que genera esas preguntas.

Abrigándose en la objetividad, a la manera de la ciencia, ha rechazado de plano cualquier propuesta que la pueda definir como ejercicio y modo de vida, partiendo de una relectura de los textos de la antigüedad.

Pero nos interesa centrarnos en una concepción de la Filosofía como ejercicio, como camino de vida, como una continúa aspiración de autoconocimiento, como inmejorable herramienta para lo que algún filósofo definió como "cultivo de sí", más que como cúmulo de saberes.

En las tres últimas décadas no son pocos los pensadores que afirman que la Filosofía no puede tener un valor doctrinal, sino que por el contrario, se nos ofrece como una posibilidad real de cambiar nuestras vidas, y esto se plantea desde la recuperación del diálogo como motor principal de todo hacer filosófico, entendiendo a éste como una relación viva consigo mismo y los otros, siendo portador de un carácter terapéutico. No cabe por lo tanto ninguna filosofía que se sostenga en un "charloteo de sofistas". O lo que sería lo mismo, no se puede separar el discurso de la forma de vida.

Reflexionemos en torno a esto último. Acudamos por ejemplo a las redes sociales, donde se repiten de forma cansina idénticos discursos en torno a la igualdad, la solidaridad, la necesidad de luchar contra los "impositores" del capitalismo, que cada día asfixian anímica y económicamente a nuestros contemporáneos generando un continuo sufrimiento, y numerosos aspectos más de nuestras formas de vivir que parecen precisar un cambio radical.,

Innumerables "sofistas de la postmodernidad" vomitan en estas redes citas, discursos y propuestas que no pasan de ser más que una postura puntual en una tela de araña cuya caducidad es abrumadora. Entre eximir culpas por la propia impasividad y cierto ejercicio exhibicionista, la red se alimenta de miles de post, que sólo quedan en eso. La cuestión sería ¿Correspondemos con nuestras formas de vida a estos discursos que sostenemos? ¿No es verdad que no hay una correspondencia entre lo propuesto y lo que realmente hacemos en nuestro día a día? ¿Somos capaces de argumentar estos discursos y exponer en parejo metodologías que lleven a la práctica ese cambio propuesto? Esta falacia recurrente de hacer justo lo contrario a lo que hemos defendido en esos foros, debería generar algunas preguntas en torno a nuestra autenticidad vital.

Esta fotografía existencial se repite en otros planos más personales de nuestra vida que pueden generar innumerables preguntas que harían tambalear nuestra infundada seguridad y nuestra convicción de creernos "auténticos".

La reflexión filosófica que os propongo quiere llevaros a la consideración de que es posible aprender a vivir-pensar, o a pensar-vivir y en consecuencia es posible atreverse a vivir sin máscaras.

Volvamos de nuevo a nuestros argumentos. No podemos olvidar que la actividad filosófica no se sitúa en el plano del conocimiento, sino en el del "ser". La propuesta que La Filosofía Práctica o Aplicada te hace no es otra que la que consideres la posibilidad de dialogar contigo mismo para incrementar un autoconocimiento que te hará más libre, más disponible a los otros, por ejemplo, para activar esos cambios propuestos en esos discursos de salón. Se trata de poder conocer cuáles son tus posibilidades y cuales tus límites, preparándote para conectar con el exterior, pudiendo

dar más y en consecuencia recibiendo más, participando de la totalidad como unidad que es el mundo.

En estos ejercicios filosóficos tendrás la oportunidad de analizar tus pasiones y deseos sin control y conocerás de primera mano ese arsenal de miedos que conviven en tu interior. Se trata de desvelarte ante ti mismo, de limpiar el vaho de lo postural sobre el espejo y ver tu imagen nítida, acudiendo en consecuencia a un saber de ti que te hablará de recursos y debilidades; primera parte para saber qué puedes dar y qué puedes cambiar.

Ese diálogo consigo mismo y con los demás nos abre a una espiritualidad que no es otra cosa que una fuerza transformadora. Escuchar, atender, auto dominarse, mostrarse indiferente a los "ruidos de la vida" son tareas básicas de estos ejercicios que te ayudarán a vivir y te permitirán atreverte a vivir con una coherencia hacia ti mismo y hacia los demás.

Comienza con algunas lecturas de Sócrates, de Marco Aurelio, de Epicteto, de Epicuro o de Montaigne. Ellos entendieron a la Filosofía como una maestra de vida, y pueden ser buen inicio para acompañarte. Entre sus textos, de una claridad y sencillez maravillosa puedes emprender tu particular viaje hacia Ítaca.

Atrévete a vivir, a ser tú. No enarboles banderas ni esgrimas cualquier discurso a los que nunca sueles corresponder con tus acciones. La charlatanería y el sofismo son como una densa niebla que nunca nos dejan ver la verdadera traza de auténtico camino. Que seas afortunado en el viaje.

**Francisco Eduardo Barrera®**

[logoterapiavivirconsentido@gmail.com](mailto:logoterapiavivirconsentido@gmail.com)

[Website](#)