

## “La filosofía es mi medicina del alma”

Tengo 33 años, nací en Suiza y desde los 12 años vivo en Londres. **Estudié Historia de las Ideas, y soy escritor.** Estoy soltero... ¡pero me caso el próximo 1 de marzo! **Soy liberal centrista.** Soy de familia judía, ateo e interesado en el pensamiento religioso. **¡Las ideas de ciertos filósofos me resultan de gran utilidad para ser más feliz!**

DEFENSOR DE LOS FILÓSOFOS COMO GUÍA DE FELICIDAD

**Q**ué es un filósofo?  
 -Alguien que se compromete a pensar bien.  
 -¿Y qué es pensar bien?  
 -Pensar de forma correcta. De forma lógica, clara.

-Un ejemplo.  
 -Yo digo: “Que luzca el sol me hace feliz”. Y el filósofo preguntará: “Que muera toda tu familia y luzca el sol, ¿te hará feliz?”.

-Menudo cenizo, el filósofo...  
 -No: está pensando bien. En mi caso, yo responderé: “No”. Y él concluirá: “Que luzca el sol no es lo que te hace feliz, pues”.

-Pensar bien. Vale, pero... ¿sobre qué?  
 -Sobre lo que sea: ética, metafísica, buena vida... A mí me interesa la filosofía aplicada a pensar sobre la vida emocional, sobre nuestras actitudes ante la vida cotidiana.

-¿A qué filósofo tiene por maestro en eso?  
 -A seis: Séneca, Sócrates, Epicuro, Montaigne, Schopenhauer y Nietzsche. Cada uno de ellos me enseña algo útil para sentirme mejor en mi vida diaria. Eso es lo que me interesa: ¡la filosofía como medicina del alma!

-A ver: ¿de qué puede sanarme Séneca?  
 -De la ira, de la rabia, de ese enfado que te arrebatara cuando sufres una frustración (es decir, cuando la inquebrantable realidad no se acomoda a tus deseos).

-¿Y qué me aconseja Séneca en ese caso?  
 -No ser tan optimista: el optimista se enfada fácilmente. Sí: él piensa que la realidad es mejor de lo que es ¡y la realidad, claro, le falla en seguida... y él, entonces, se cabrea! Conclusión, consejo: ¡no sea usted tan optimista!

-No me diga eso...  
 -Es así: sí tú, como conductor, gritas a otro... ¡es porque tenías expectativas demasiado altas en la pericia conductora de los demás! Y no, hombre: ¡acepta la idea de que la gente no conduce bien, y ya no te cabrearás!

-Entiendo... Rebajar expectativas.  
 -Haga la prueba: salga de casa el lunes con-

vencido de que el autobús se retrasará, de que su jefe le regañará, de que... ¡todo irá mal! Prevenido por tal previsión, ¡nada le contrariará ya... y no se enfadará! Al revés: si esas adversidades no se verifican, ¡qué alegría, qué gozo, qué afortunado se sentirá!

-¿En eso consiste el senequismo?  
 -Sí. Es estar preparado para todo: para lo bueno, lo malo y lo peor. ¡Juegue a pensar en todos los horrores que pueden acaecerle!

-Oiga, Alain..., usted se casa pronto, ¿no?  
 -Sí, el 1 de marzo. ¿Por qué?  
 -Oh, nada: sólo pensaba en que su novia puede dejarle plantado una hora antes...

-¡Ya lo he pensado, ja, ja! Y en la luna de miel puede abandonarme por un gondolero veneciano. Ambos reímos mucho con eso... ¡Es más saludable poner esas ideas encima de la mesa que ocultarlas bajo la cama!

-¿Y algún filósofo habla del matrimonio?  
 -“El matrimonio tiene por fin la procreación de los hijos y no los atractivos del comercio espiritual”, dice Schopenhauer, que enseña que el matrimonio no garantiza felicidad.

-Busquémosla en Epicuro. ¿Qué nos dice?  
 -Epicuro señaló al placer como la base de la felicidad.

-Sexo, estómago, caprichos, riqueza...  
 -Eso es lo que “deseas”, pero ¿es lo que “necesitas” para ser feliz?, pregunta Epicuro.

-¿Y qué necesito, ¡oh Epicuro!?  
 -Estos cuatro placeres: uno, buenos amigos; dos, sentirte libre (aunque no seas rico); tres, reflexionar (sobre las fuentes de tus ansiedades), y, cuatro, disponer de la comida, cobijo y abrigo elementales.

-No es mal consuelo para los que no ganamos mucho dinero...  
 -¡Consuelo!; ésa es la medicina que la filosofía proporciona para nuestra alma.

-¿Y puede consolar del dolor, de la muerte?  
 -¡Vivir sin dolor es vivir como una col!, enseña Nietzsche: no se goza de una vida plenamente humana sin asumir sufrimiento, do-



ALAIN DE BOTTON

### SABIOS

*Si eres de los que se quejan de lo insensatos que son hoy los programas de la tele, te conmino a que la sintonices esta noche (El 33, 21.30 horas) y mires “Filosofía per ser felix”.*

*Tendrás ya un motivo menos de queja (por el programa en sí..., y porque aprenderás a tomarte la vida con más filosofía): te divertirá, te enseñará y afinará tu perspectiva de las cosas.*

*Alain de Botton aplica a la vida cotidiana las ideas de algunos sabios filósofos... ¡y resultan ser de gran ayuda! Esta amena serie (basada en su libro “Las consolaciones de la filosofía”, en Taurus) demuestra que la tele puede ser una ejemplar herramienta de conocimiento: no concibo mejor aula sobre Séneca, Sócrates, Epicuro, Montaigne, Schopenhauer y Nietzsche (uno por capítulo) que esta filosófica serie*

lor, reveses. Extraer máximo provecho de todas las adversidades: ¡he ahí el arte de vivir!

-¿Incluye eso a la muerte?  
 -Es que “ser filósofo es aprender a morir”, escribe Montaigne.

-¿Y no sería preferible curar la muerte?  
 -¿Hay cura para la condición humana?  
 -Pero la muerte es dura...  
 -La vida entera lo es. Nos horroriza morir porque nos damos demasiada importancia... En eso los antiguos nos llevaban ventaja.

-¿Por qué?  
 -Hoy tapamos todo sufrimiento y miedo. Los griegos, en cambio, los encaraban en ciertos rituales para dar rienda suelta a sus pulsiones oscuras, pasiones, pánicos... La muerte es una puerta obligada para todos y ellos no tapaban eso, sino que lo compartían.

-No sé si eso me aliviaría mucho...  
 -Sí: ¡la máxima ansiedad es sentirse solo! Por eso la filosofía y el arte ayudan: te enseñan que otros han sentido lo mismo que tú.

-Pues tan insignes sabios me hacen sentirme poquita cosa, un poco acomplejado...  
 -“¡Mil mujerucas han llevado en el pueblo vida más equilibrada, dulce y segura que el gran Cicerón!”, dice Montaigne, que escribe sin distinciones sobre sus ideas y sus heces, sus emociones y su pene. Él enseña que bastante meritorio es llevar una vida corriente y virtuosa. Y que ansiamos saber... pero jamás podremos alejarnos demasiado de la locura.

-Bravo... No me ha hablado de Sócrates...  
 -Sócrates nos anima al recto razonar: a sopesar todo razonamiento por sí mismo, sin prejuicio, venga de donde venga, aunque sea minoritario. O sea, ¡a pensar por ti mismo!

-¿Y hay algo que yo pueda hacer para ayudar a mis hijos a pensar bien por sí mismos?  
 -Sí, puede hacer una cosa: ¡ámeles! Si ellos se sienten amados, confiados, ¡nada podrá frenarlos!: sentirán curiosidad por el mundo... y pensarán correctamente.

VÍCTOR-M. AMELA

VISITA NUESTRA NUEVA TIENDA NATUZZI C. C. “GRAN VÍA 2”, GRAN VÍA, 75 L’HOSPITALET DE LLOBREGAT BARCELONA. TEL. 932 59 17 59

**NATUZZI**  
 It's how you live

www.naturuzzi.es

CREAMOS SOFÁS, SILLONES Y COMPLEMENTOS CON CARÁCTER. TU CARÁCTER



43559

