

**LOU
MARINOFF**

Autor de Más Platón y menos Prozac



**PREGÚNTALE
A PLATÓN**

CÓMO LA FILOSOFÍA PUEDE CAMBIAR TU VIDA

EDICIÓN ACTUALIZADA POR EL AUTOR

SÍGUENOS EN
megustaleer



@megustaleerebooks



@megustaleer



@megustaleer

| Penguin
Random House
Grupo Editorial |

*A quienes se atreven a preguntar; y, sobre todo,
a quienes se atreven a preguntar
a un filósofo.*

Ocho formas en que la filosofía puede cambiarle la vida

Curación

Vana es la palabra de un filósofo que no cura ningún sufrimiento del hombre. Pues tal como ningún provecho se saca de la medicina que no expulsa las enfermedades del cuerpo, ningún provecho se saca, tampoco, de la filosofía que no expulsa el sufrimiento de la mente.

EPICURO

Florecimiento

Habiendo comprendido las enfermedades de la vida humana, el filósofo digno de llamarse así —igual que el médico digno de llamarse médico— procederá a intentar curarlas. El objetivo último de toda la investigación médica es curar. Asimismo, el objetivo último de la filosofía es el florecimiento del hombre.

MARTHA NUSSBAUM

Logro

En las inconmensurables extensiones del tiempo,

vemos cómo la vida avanza y asciende desde su origen hasta el hombre, y no podemos negar que a la humanidad todavía le aguardan infinitas posibilidades de perfeccionarse.

THOMAS MANN

Emancipación

La vida está llena de un potencial verdaderamente insondable [...] en la mayoría de casos, lo que llamamos limitaciones no son más que la decisión de imponernos limitaciones a nosotros mismos.

IKEDA DAISAKU

Despertar

Lo que dejamos atrás y lo que nos aguarda delante son asuntos sin importancia comparados con lo que llevamos dentro.

RALPH WALDO EMERSON

Resolución

La filosofía se recupera a sí misma cuando deja de ser un dispositivo para resolver los problemas de los filósofos y se convierte en un método, cultivado por los filósofos, para resolver

los problemas de los hombres.

JOHN DEWEY

Purificación

Todos los fenómenos de la existencia tienen a la mente como precursora, como dirigente supremo, y están hechos de esa misma mente.
Si uno habla o actúa con una mente pura, la felicidad le seguirá como una sombra y nunca le abandonará.

BUDA

Ser

No tengas miedo de la vida.
Cree en que la vida merece la pena ser vivida y esa creencia te ayudará a que así sea.

WILLIAM JAMES

Agradecimientos

Muchos amigos, colegas y socios —así como unos cuantos miembros de mi familia— me han ayudado a concebir, gestar y dar a luz este libro. Aunque resulta imposible dar las gracias a todos citando su nombre, me gustaría mencionar a unos pocos.

Gracias a mi madre, Rosaline Tafler, la estoica de nuestra familia, por su consejo y ánimo; y a tres jóvenes Marinoff — Sarah, James y Julian— por ser ellos mismos.

Gracias a los buenos amigos que me han aguantado durante más de treinta años, entre los que se cuentan Bernard de los Cobos, Moshe Denburg, Michael Godfrey, Keith MacLellan y Mark Seal, por su consejo y apoyo.

Gracias a Tim Duggan, Kristin Ventry y otros profesionales de HarperCollins USA por haber hecho llegar *Más Platon* y *menos Prozac* a los lectores de todo el mundo, allanando el camino para este libro.

Gracias a muchos amigos y colegas de la American Philosophical Practitioners Association, entre ellos Richard Dance, Wilfried ver Eecke, Vaughana Feary, Pierre Grimes, Michael Grosso, George Hole, Chris Johns, J. Michael Russell, Paul Sharkey y Michelle Walsh, entre otros, por su consejo, lealtad y amistad. Quiero expresar mi agradecimiento a los colegas y amigos europeos, en especial a Ida Jongsma, An-

ders Lindseth, Antti Mattilla y Henrik Nyback, por su colaboración desde el extranjero.

Gracias a muchos otros amigos dedicados al asesoramiento filosófico, entre ellos Julian Baggini, Paul Bennet, Paul del Duca, Pat y Robert Dilenschneider, Jennifer Farrell, David Feldman, Christina Garidis, Thor Henrikson, Merle Hoffman, Sebastiaan Jansen, Robert Kennedy, Tova Krentzman, Katie Layman, Andrew Light, Liv Marinoff, Tan Chin Nam, Len Oakes, Ron Perowne, Christian Perring, Tanis Salant, Allen Sessoms, Liz Sheean, Jeremy Stangroom, Jennifer Stark, Rose y Arthur Sturcke, y Masao Yokota, entre otros, por sus consejos y apoyo.

Gracias a la princesa Jeet Khemka por su perspicacia, al presidente de Soka Gakkai Ikeda Daisaku por su apreciación y a Paulo Coelho y Elie Wiesel por su inspiración.

Gracias a los acérrimos defensores de los derechos civiles en la educación superior estadounidense, entre ellos Steven Hudspeth, David Koepsell, Alan Kors y Divid Seidemann, por recordarme que incluso los filósofos están amparados por la Constitución.

Gracias al City College of New York por concederme un año sabático sin obligaciones docentes.

Gracias a Kathleen y Andrew Lawrence, por prestarme su encantadora morada en Walton Lake, donde escribí la mayor parte de este libro. Su acogedora casa sigue siendo visitada con frecuencia por el espíritu de su constructor, el difunto George M. Cohan, cuyos recuerdos hago llegar a Broadway de su parte.

Gracias a los consejeros que me han permitido citar casos suyos: Vaughana Feary, Anders Holt, Alex Howard, Ida

Jongsma, Kenneth Kipnis, Christopher McCullough, Martha Nussbaum y Emmy van Deurzen. Gracias también a los consejeros que presentaron casos que finalmente no pudimos incluir por las razones habituales.

Gracias a los numerosos clientes del asesoramiento filosófico —individuos, grupos y organizaciones— de quienes aprendemos más de lo que ellos mismos se figuran acerca de las aplicaciones de la filosofía, mientras buscamos el modo de aplicarla a sus casos. Aunque los nombres, ocupaciones y demás detalles de los clientes cuyos casos se refieren aquí se han cambiado para proteger su anonimato, las situaciones son reales, así como los beneficios sacados de la filosofía.

Finalmente, gracias a quienes han colaborado más estrechamente conmigo en este libro: Joelle Delbourgo, quien (como en *Más Platón y menos Prozac*) me ayudó a darle forma; Collen Kapklein, quien (como en *Más Platón y menos Prozac*) me ayudó a hacer que su mensaje fuese accesible al gran público; Jenny Meyer, por sus facilidades; Santiago del Rey de Ediciones B por su apoyo; y Colin Dickerman, Karen Rinaldi, Alan Wherry y todo el equipo de Bloomsbury USA por editarlo y publicarlo.

Asumo toda la responsabilidad sobre las ideas y opiniones manifestadas en este libro. Mis amigos, colegas y socios no las comparten ni se oponen a ellas forzosamente. Reconocer la humanidad del prójimo pasa por respetar la independencia de su pensamiento.

LOU MARINOFF
Monroe, Nueva York

Diciembre de 2002

PRIMERA PARTE

1

¿Trastorno o malestar?

Por su naturaleza, los hombres se preguntan por las causas de los acontecimientos que ven, unos más, otros menos; pero todos los hombres, sienten al menos curiosidad por averiguar las causas de su buena o mala fortuna.

THOMAS HOBBS

Lo más importante es no dejar de hacerse preguntas.

ALBERT EINSTEIN

¿Qué grandes preguntas se ha hecho o va a hacerse hoy? En todas las etapas de la vida nos planteamos importantes preguntas referidas a nosotros mismos y a los demás; sobre temas que nos atañen a nosotros y al prójimo; al amplio mundo y al universo entero, al significado y propósito de nuestra existencia. Preguntamos sobre el pasado, el presente y el futuro. Investigamos todos los temas concebibles. Los seres humanos deseamos y necesitamos otorgar sentido a las cosas que suceden —o a las que no suceden—, tanto a corto como a largo plazo. Nuestra capaci-

dad de preguntar es nuestro medio primordial para alcanzar un fin. Las personas aún se hacen más preguntas en momentos de adversidad y tribulaciones; cuanto más dura es una situación, más profundas son las preguntas. Ahora bien, irónicamente, las respuestas que buscamos con más urgencia son a veces las más difíciles de hallar.

Aquí es donde la filosofía puede ayudarnos. Y por *filosofía* no me refiero sólo al estudio de ideas abstractas por su valor intrínseco. Eso está muy bien para los eruditos, que disfrutan en el debate de la teoría por la teoría, pero la filosofía también puede ayudar a la gente corriente, mediante la aplicación de ideas útiles a sus problemas concretos de la vida cotidiana. Al oír hablar de asesoramiento filosófico por primera vez, un filósofo estadounidense que trabajaba en Asia comentó: «Diría que se trata de sentido común superior.» Y eso es ni más ni menos. Es de suponer que usted ya está en posesión de un sentido común elemental, de lo contrario no estaría leyendo estas páginas. Eso significa que ya está preparado para afrontar un nivel ligeramente más avanzado.

Los filósofos nos planteamos preguntas sin cesar. Cuestionamos cuanto hay bajo el sol. No damos nada por supuesto. Yo siempre digo a mis estudiantes de filosofía que las preguntas tontas no existen; aunque, claro, si uno va por ahí haciendo preguntas, ¡seguro que escucha respuestas tontas! No obstante, preguntar con eficacia constituye un verdadero arte, y, con frecuencia, obtener las respuestas correctas depende de que se formulen las preguntas adecuadas. Si usted necesita encarar o resolver una gran pregunta en su vida, este libro le ayudará a utilizar las grandes

ideas de los principales filósofos, desde la Antigüedad hasta el presente, y le mostrará de qué forma la filosofía puede cambiar su vida transformando el malestar en bienestar. No sólo en teoría, sino en la práctica. Cada capítulo contiene ejemplos que ilustran el modo en que los consejeros filosóficos ayudan a sus clientes a abordar las grandes preguntas. Y todos los capítulos terminan con ejercicios filosóficos que usted puede llevar a cabo para ayudarse a sí mismo.

Mi selección de grandes preguntas es fruto de las cuestiones fundamentales a las que veo que la gente se enfrenta, así como del enfrentamiento cotidiano con el prójimo, y sobre las que suelo asesorar a mis clientes en mi consulta filosófica. Este capítulo constituye una introducción al enfoque filosófico del asesoramiento. En la segunda parte, cada una de las grandes preguntas cuenta con su correspondiente capítulo: ¿Cómo sabe lo que está bien?; ¿Le guía la razón o la pasión?; Si le ofenden, ¿le causan algún daño?; ¿Es necesario sufrir?; ¿Qué es el amor?; ¿No podemos, simplemente, llevarnos bien?; ¿Es posible ganar «la guerra de los sexos»?; ¿Quién manda aquí: nosotros o las máquinas?; ¿Es usted un ser espiritual?; ¿Cómo puede manejar el cambio?; La construcción de su casa filosófica. La tercera parte le da consejos para que construya su propia filosofía de la vida. La cuarta parte contiene recursos adicionales, incluida una «lista de éxitos» de filósofos y un directorio de consejeros filosóficos.

Si desea que la filosofía le ayude a cambiar su vida, es preciso que antes se plantee una pregunta fundamental: ¿padece usted un trastorno o un malestar? El objetivo de este capítulo es ayudarle a percibir la diferencia.

¿QUÉ ES NORMAL?

Antes, cuando la religión era fuerte y la ciencia débil, el hombre confundía la magia con la medicina; ahora que la religión es débil y la ciencia fuerte, el hombre confunde la medicina con la magia.

THOMAS SZASZ

Las artes y ciencias médicas se ocupan de mantener la salud, sanar heridas y curar trastornos. ¿Qué es un trastorno? Por lo general, es algo que afecta al cuerpo de tal modo que interfiere o impide su funcionamiento normal. La mayoría de profanos son capaces de enumerar una retahíla de enfermedades infantiles que ha padecido, tales como el sarampión, las paperas y la varicela, por no mencionar el inevitable resfriado. Los adultos pueden contraer un sinfín de enfermedades, y la mayoría de nosotros conoce a alguien que ha luchado contra un cáncer, una enfermedad del corazón o un Alzheimer, entre muchas otras posibilidades. Todos estamos destinados a morir de algo y, las más de las veces, ese «algo» es una enfermedad o las complicaciones surgidas a raíz de ella.

Aun así, debemos comprender que el «funcionamiento normal» viene definido en parte por normas sociales además de biológicas. Por ejemplo, si usted tiene alucinaciones con frecuencia —es decir, si ve y oye cosas que nadie más ve ni oye— puede que lo llamen «psicótico» y que le diagnostiquen un trastorno psiquiátrico. Por otro lado, si usted ve cosas que nadie más ve y las convierte en pelícu-