


Marie Robert

# CÓMO SALVAR UNA MALA RACHA

Ideas filosóficas  
para tranquilizarnos  
y desdramatizar

La joven  
filósofa  
que ha dado  
la vuelta  
al mundo

*Ariel*

A stylized illustration of a woman with dark hair in two long braids, wearing a large orange hat and a white turtleneck top. She is sitting in a meditative pose on an orange surface. In the center of her white top, there is a rectangular window. Inside this window, a smaller version of the same woman is shown, also in a meditative pose with her arms raised. The background is a light blue color.

## Índice

[Portada](#)

[Sinopsis](#)

[Portadilla](#)

[Dedicatoria](#)

[Introducción](#)

[Spinoza en Ikea](#)

[Aristóteles y la resaca](#)

[Just do it, Nietzsche](#)

[No hay noticias de última hora en el jardín de Epicu-](#)

[ro](#)

[Citas rápidas con Platón](#)

[Según Pascal hacerse viejo es normal](#)

[Un Lévinas mejor que un Xanax](#)

[Heidegger y la comida para perro](#)

[EnKanto y DesenKanto](#)

[Bergson lanza su start-up](#)

[Wittgenstein, mis suegros y yo](#)

[Mill gracias por este regalo](#)

[Agradecimientos](#)

[Créditos](#)

Visita [Planetadelibros.com](https://Planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Primeros capítulos

Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores

Concursos, sorteos y promociones

Participa en presentaciones de libros

Comparte tu opinión en la ficha del libro y en nuestras redes sociales:



## SINOPSIS

Varias incompatibilidades, una madre entra en pánico al descubrir que su hijo está en plena adolescencia y no sabe qué hacer con él... Distintas situaciones cotidianas que nos pueden confundir y hacernos pensar que estamos pasando una mala racha. ¿Qué tenemos que hacer para evitar que nos entre el pánico o para no acabar llorando? ¿Y si invitamos a Platón, Spinoza, Nietzsche o Wittgenstein para hablar de estos temas? ¿Qué habría contestado Kant a un mensaje de ruptura? ¿Aristóteles habría tomado otro vodka más? ¿Qué nos diría Epicuro sobre nuestras angustias? ¿Qué haría Spinoza en Ikea? Los filósofos salen por fin de las bibliotecas para ayudarnos a reaccionar con humor a todas las sorpresas de la vida.

Este libro original y curioso recrea doce situaciones de crisis y doce filósofos capaces de tranquilizarnos y ayudarnos a desdramatizar. Se trata de momentos que se nos escapan, de esos minutos de caos en los que todo se tambalea; esos instantes que nos llevan al enfado, el llanto, el sentimiento de culpa, la incompreensión, la vergüenza... ¿Cómo no buscar una respuesta en palabras o ideas que han sobrevivido a lo largo de los siglos?

Marie Robert

Có-  
mo  
salvar  
una  
mala  
racha

Ideas fi-  
losófi-  
cas  
para  
tranqui-  
lizarnos  
y des-  
drama-  
tizar

Traducción de Ana Herrera

# *Ariel*

*A Buffignécourt ,  
a la Petite Maison ,  
a la rue Didot  
y a sus propietarios*

# Introducción



Después de cuatro horas recorriendo en vano los pasillos de Ikea, abatida por una fuerte sensación de impotencia, me encontré allí, en medio de todas aquellas cajas, llorosa, dispuesta a dar una bofetada a la siguiente persona que pronunciara un nombre sueco. Sin embargo, la lista la había hecho muy bien, y el catálogo me lo sabía casi de memoria. Mi espíritu metódico estaba activado, seguro de poder demostrar su eficacia. Pero no había bastado. Perdida para la causa, traicionada por mi razón, me hallaba en una situación de crisis. No sabía qué hacer.

Entonces decidí revisar todas las cosas que me calman y me ayudan a sentirme mejor en la vida. Pensé en echarme en una de aquellas camas con nombre vikingo o quizá en coger una botella de vodka. Pero al cabo de unos momentos de duda, busqué un remedio mejor. Y así fue como se me apareció la figura de Spinoza, uno de mis pensadores preferidos desde hace muchos años. Sentada en un rincón de la tienda, imaginé que mi querido filósofo se acercaba a mí para servirme un *cappuccino* y dirigirme algunas palabras reconfortantes. Dejé de llorar y me aferré a sus conceptos. Supe distanciarme y recuperar el hilo de mis emociones, y, de repente, me di cuenta de que su filosofía acababa de salvarme la tarde.

Fue así como nació la idea de este libro: doce situaciones de crisis y doce filósofos capaces de tranquilizarnos y ayudarnos a desdramatizar. En estos relatos he querido hablar de todos esos momentos que se nos escapan, de esos minutos de caos en los que todo se tambalea, esos instantes que nos dejan propensos al enfado, a las lágrimas, a la culpabilidad, a la incomprensión, a la vergüenza; en resumen, a perdernos. Unas historias que todos hemos

vivido. Y para responder, ¿qué mejor que unas palabras tranquilizadoras que han sobrevivido a los siglos?

Me parecía esencial sacar la filosofía de las bibliotecas y colocarla de nuevo en el corazón de nuestras veladas, de nuestros encuentros, de nuestro trabajo y, sobre todo, de nuestra vida cotidiana. Quizá de esta forma la disciplina vuelva a ser lo que ha venido siendo desde hace milenios, es decir, no solo una teoría abstracta, pretenciosa y ardua, sino una sabiduría que nos hace bien. Ya que el acto filosófico no se sitúa solamente en el conocimiento, sino también en todo aquello que puede mejorar nuestra vida, aliviarnos, protegernos, permitirnos crear distancia con lo que nos espera, ya se trate de nuestro insoportable adolescente, la muerte de nuestro perro o nuestra próxima cita.

Bajar a la filosofía de su pedestal es también rendirle homenaje, consiguiendo que ese saber tan precioso se vuelva familiar, con el fin de que en la próxima crisis, en lugar de sentir pánico, invitemos a Aristóteles, Platón o Kant a tomar un café en nuestro salón.

# Spinoza en Ikea

## O EL DESEO Y SUS CONTRARIEDADES

Sábado, 9.45 de la mañana. Te levantas con la sensación reconfortante de tener cuarenta y ocho horas solo para ti. Dos días de placeres ociosos, de cafés largamente saboreados, de lecturas inspiradas, de cenas compartidas, de deporte sin culpabilizar. Esa dulce plenitud te invade por completo, cuando de repente... te das cuenta de que la estantería de tu habitación, esa preciosa y fiel Billy, parece a punto de hundirse bajo el peso de los tesoros que contiene. La culpa, sin duda, es de los doce libros sobre meditación comprados el año pasado, los álbumes de fotos de tus años de instituto, los recuerdos que te trajiste de la India el verano de 1998 y las enciclopedias que ninguna web de internet consigue convencerte de que tires a la basura. La solución, ciertamente, sería seleccionar un poco, pero te gustan todos esos objetos, no quieres desprenderte de ellos. Bastaría solamente con añadir una estantería más, justo al lado, para colocar allí nuevos recuerdos.

Así, alimentada por una ola de entusiasmo, convences a tu alma gemela para ir a tomar el *brunch* al templo de la diversión para adultos: Ikea. Unas letras familiares, tranquilizadoras, que te siguen desde que te instalaste en tu primera habitación de estudiante. Madera, conceptos, nombres simpáticamente impronunciables, benevolencia sueca; en resumen, el plan perfecto. El coche está listo, el maletero vacío, dispuesto a recibir tus nuevos hallazgos, ya que, además de una estantería, te has dado cuenta de que necesitarías sin duda renovar tus ollas, la ropa de cama, cambiar el mueble del televisor y pensar en una mesita baja que sea bonita para vestir un poco el salón. Catálogo en mano, has marcado concienzudamente todas las páginas que te interesan. Atraviesas la puerta de la tienda con una sonrisa embobada frente a todas las posibilidades que se ocultan en la chapa azul. Empieza el recorrido, más fácil

que los circuitos de cuerdas por los árboles. Sigues las flechas del suelo, aceptando que se obligue a tu libre arbitrio a seguir un camino señalizado. En el primer giro, coges un lápiz pequeñito de madera con una emoción infantil. Contemplas con admiración los pisos modelo que demuestran, con pruebas fehacientes, que se vive igual de bien en un *loft* que en dieciocho metros cuadrados, y que la felicidad depende de algunas soluciones elegantes de almacenamiento.

Prosigues lascivamente tu paseo, experimentando una gran fascinación por el espacio de las camas, delimitado por un cartel que parece un mantra o un consejo de vida de un terapeuta familiar: «¿El dormitorio? Separar sin paredes». Al llegar a la sección infantil, las piernas te empiezan a flaquear. Ya llevas dos horas caminando por los pasillos. En la cesta por ahora no tienes más que una manta pequeña de un material sintético, tres paquetes de servilletas de papel con renos estampados y dos cucharones de plástico que sin duda te servirán el día que hagas una dieta líquida solo a base de sopas. Te ves impulsada por ese deseo irreprímible, ese impulso que te conduce a decir que existir es perseverar en tu deseo de gastar. Intentas acelerar la cadencia, pero te dejas absorber al final por la imagen de un adorable cocodrilo de peluche. Tu pareja empieza a elevar el tono un poquito: «Y ese peluche ¿acabará igual que el del año pasado? ¿En el fondo del trastero? ¿Guardado para que se lo coman las polillas?». Ultrajada, haces frente a tu frustración y le pasas el carrito por encima de los pies. Finges no oír su grito de dolor. Después, con un arrebatado de eficiencia, intentas resistirte al camino impuesto y accedes ilegalmente a la sección de artículos de oficina, saltando por encima de una silla con tres patas que lleva impreso el concepto *design*. En la sección de lámparas, con una mezcla de ira y de calor, estás ya sudando la gota

gorda. Morder el extremo del lapicerito de madera no basta para calmarte.

Después de unos momentos de vagabundeo, llega la hora largamente esperada de acceder al espacio de almacenaje. Entretanto, has perdido las referencias de los productos que habías localizado, porque el catálogo quedó encima de una pila de kits de toalleros. Con rabia, acabas cogiendo cualquier cosa. Nada parece aplacar tu nerviosismo. Se roza la ruptura cuando tu pareja te pregunta: «¿Y quién va a montar todo esto?», y coges entonces un destornillador automático con gesto enfadado, con una intensa sensación de liberación. ¿Qué está pasando? Has dado un vuelco. La fuerza que sientes en tu interior no puede contenerse, por más que sueltes discursos sobre la sociedad de consumo, aquí, en este momento. Tu deseo es ilimitado; su duración, infinita.

Es el principio del caos. Las dimensiones de la mesita baja te habían engañado. Oyes a lo lejos a un individuo gritando: «Pero ¿no la habías medido antes?». El mueble del televisor, tan refinado en el papel cuché, muestra de una manera excesiva su contrachapado, y el perchero que tanto te había gustado es el mismo que tienen en la oficina y en el último Airbnb donde has estado. Echas pestes sobre el conformismo. Eso no te impide perder el control y coger cuatro velas con olor a frutos rojos y vainilla, dos juegos de platos y una yuca de plástico, que escondes rápidamente en la bolsa amarilla. No sabes ya adónde te puede llevar tu deseo. La persona que te acompaña te mira con desprecio; le produces un sentimiento idéntico al momento en que ha roto una bombilla halógena al echarla con fuerza en el carrito. El combate acaba en el almacén de autoservicio, donde te sientes disminuida por aquellas alturas llenas de paquetes hasta perderse la vista, promesas de tardes enteras intentando utilizar el destornillador. Tus artículos se esconden en algún sitio entre los pasillos B18 y D24. Coges

tu teléfono para buscar las referencias que habías guardado, convencida de que la liberación está cercana. Entonces descubres, horrorizada, que el móvil se ha quedado sin batería. Hay que empezar todo el periplo de nuevo o decir adiós a tus muebles. Tu deseo no se puede saciar. Los minutos que siguen se desenvuelven casi en trance, llenos de sollozos, insultos, desánimo y un recibo de caja de 236,80 euros por unos objetos cuya utilidad en realidad no conoces. Coges el coche otra vez, desbordada. Tu pareja está a punto de estallar, y tú lo que querías sencillamente era comprar una estantería. Son las 19.14, y el embotellamiento de vuelta te hace tomar conciencia plena de tus agujetas, tu sudor, tu desesperación infinita y lo mucho que detestas el azul y el amarillo.

## ¿Y qué dice Spinoza de todo esto?

Es importante admitir, ya desde el principio, que Spinoza sin duda jamás quiso comprar una estantería Billy. Pero el deseo, la virtud, la adversidad y todo lo que sigue, el filósofo Spinoza, Baruch de nombre, lo conoce muy bien, y lo pone todo en juego para desculpabilizarte.

El primer mérito de su pensamiento, en caso de depresión postsábado en Ikea, es hacernos comprender los mecanismos de nuestra humanidad, y por tanto de nuestros actos. Quiere tranquilizarnos, y explica que cada individuo está caracterizado por un *conatus*. No os asustéis, este extraño término no significa nada malo, aunque lo parezca, porque significa, sencillamente, una pulsión. Una especie de fuerza que nos conduce a levantarnos por la mañana y experimentar la alegría de existir. Resumamos un poco el tema. Para Spinoza, el hombre forma parte de la naturaleza, que fue creada por Dios. Por lo tanto, cada hombre es el representante de los superpoderes divinos. A ese respecto, estamos llenos de una energía viva, venida directamen-