

INÉDITO



ALLAN PERCY

PLATÓN *para*  
SOÑADORES

CÁPSULAS DE FILOSOFÍA COTIDIANA  
PARA HACER REALIDAD TUS MEJORES IDEAS

DEBOLSILLO *clave*

## **DEBOLSILLO**

SÍGUENOS EN  
**megustaleer**



@Ebooks



@megustaleer



@megustaleer

| Penguin  
Random House  
Grupo Editorial |

*Dedicado a los que tienen sueños  
y se atreven llevarlos a la práctica*

## Prólogo

### Un curso de felicidad

Platón es seguramente el más clásico de los filósofos y el que mayor influencia ha tenido en nuestra forma de razonar. Incluso hoy, muchas de las *ideas* que albergamos acerca del amor —por ejemplo: encontrar la media naranja— tienen su origen en el pensador ateniense.

No es extraño que al hablar de la historia del pensamiento, a menudo se diga que «Platón ya lo dijo todo», ya que a través de los Diálogos que nos han llegado exploró cada rincón del alma humana y los problemas a los que nos enfrentamos, que en esencia son los mismos antes que ahora.

Es tal la vigencia del filósofo ateniense fundador de la Academia, que sus aforismos y reflexiones parecen que hayan sido escritas en la actualidad.

Sin embargo, su pensamiento no se quedaba en el campo de la retórica, como era el caso de otros filósofos. Las ideas de Platón están orientadas a la acción, y a través de sus mejores inspiraciones tenemos un verdadero manual sobre el arte de vivir.

¿Quién mejor que él para iluminar nuestras ideas y llevarlas a cabo?

El que en su Academia despertara el talento de las men-

tes más preclaras, aporta soluciones a nuestra vida diaria para que tomemos las riendas de nuestra vida y no nos dejemos vencer por las dificultades.

A través de estas 80 cápsulas de sabiduría práctica Platón nos enseña, entre muchas otras cosas, a hacer realidad los propios sueños, a gestionar bien nuestro tiempo o a disfrutar de las amistades de por vida.

El autor de *El Banquete* también habló mucho y bien del amor para gozar sin quedar cegados por él y esquivar las trampas que conducen a la infelicidad. Porque esta es la esencia del pensamiento platónico que he cribado para este manual: cómo llevar una vida sabia y armoniosa sin renunciar a los pequeños y grandes placeres de la vida.

Las puertas de la Academia se abren con cada página de este libro para que reflexiones sobre tu día a día e introduces los cambios necesarios para no quedarte en el mundo de los sueños y las ideas.

Se trata de llevar a la práctica estas píldoras filosóficas para una vida más sabia, luminosa y feliz.

ALLAN PERCY

**80 píldoras  
de filosofía cotidiana  
para hacer realidad tus mejores ideas**

## 1

## El comienzo es la parte más importante de un trabajo

Platón recogió ideas afines a las de los filósofos de Oriente, como es el caso de Lao Tse, que aseguraba que «un viaje de cien millas empieza siempre con el primer paso». Ese primer paso que la mayoría de veces nos cuesta dar, porque somos lentos para arrancar, y nos mantiene clavados en el sitio sin que llevemos a cabo nuestros objetivos más deseados.

Es fácil fantasear con el trabajo conseguido, o imaginarnos allí donde nos gustaría estar, pero a menudo nos quedamos en esa fase, en la de soñar despiertos, sin convertir esas escenas en una realidad.

¿Y por qué nos resulta tan difícil dar ese primer paso?

Pues unas veces se debe a la vagancia, otras a la falta de tiempo, y no pocas veces lo que nos detiene es el miedo a lo que habrá más allá.

Sin embargo, una vez nos ponemos en marcha, descubrimos que el camino no es tan arduo ni tan largo como habíamos pensado. Porque cuando estemos en movimiento, la inercia hará que sigamos adelante con un poco de ánimo y voluntad.

Así que ha llegado el momento de empezar, y estos tres consejos pueden ayudarte a dar ese primer paso tan especial:

1. **Deja atrás el perfeccionismo.** Muchas veces no echamos a andar porque queremos algo tan perfecto, tan bien hecho, que nunca nos vemos preparados para empezar. Esto es algo muy común entre los escritores, que se pasan el día imaginando la obra perfecta y no ven el momento de ponerse a darle a las teclas. El consejo más útil: *empezar aunque no vaya a quedar perfecto*. Al menos así ya habrás arrancado y solo tendrás que volver atrás para mejorarlo, si hace falta.
2. **Prepara la ruta.** Igual que si vas de vacaciones prepararás una ruta o un mapa a seguir, también los viajes personales, empresariales o espirituales necesitan una ruta marcada. Muchas veces lo que nos impide dar el primer paso es no saber por dónde tenemos que ir. Así que traza el recorrido, y procúrate las provisiones necesarias. Si, por ejemplo, quieres empezar tu propio negocio, averigua qué pasos tienes que dar para hacerte autónomo o para conseguir financiación. Así tendrás ya una ruta a seguir, y podrás dar el primer paso en una dirección determinada.
3. **Desea emprender ese camino.** Tu viaje personal es una gran aventura. Deja atrás el miedo, la inseguridad, la comodidad y la rigidez mental, y atrévete a salir de tu zona de confort para iniciar ese trayecto que supondrá un gran cambio en tu vida. Por el camino encontrarás las herramientas necesarias, valor, aptitudes que ni sa-

bías que tenías y también a aquellas personas que, a partir de ese momento, formarán parte de tu vida. Si el proyecto te emociona, encontrarás la energía necesaria para conseguir lo que te propongas.

Y, sobre todo, **no temas fallar**. Porque aunque el desenlace no sea el esperado, te quedará todo lo que has aprendido por el camino, y te servirá cuando lo vuelvas a intentar. «Puedo aceptar que la gente falle, todo el mundo falla. Lo que no puedo aceptar es que no lo hayan intentado», decía Michael Jordan, que llegó más alto que nadie en las canchas de baloncesto.

Cada vez que algo te retenga a la hora de dar ese primer paso vital, piensa que en el futuro, al final, lo que más lamentarás será no haberte puesto manos a la obra antes.

## 2

**Se puede perdonar a un niño que tenga miedo a la oscuridad.**

**La verdadera tragedia es que el adulto tenga miedo a la luz**

Muchas veces nos resulta más fácil vivir en la ignorancia, pues según dice el refrán, nos hace más felices.

Sin embargo, el gran estratega Sun Tzu, cuyas enseñanzas todavía se aplican hoy en día, aseguraba que no era posible ganar una batalla sin conocerse a uno mismo además de al enemigo.

«Si conoces al enemigo y te conoces a ti mismo, no debes temer el resultado ni de cien batallas», aseguraba el autor de *El arte de la guerra*.

Conocernos a fondo puede asustarnos, porque si indagamos mucho y llegamos hasta los más profundos recovecos de nosotros mismos, tal vez encontremos cosas que no nos van a gustar. Por ejemplo, nos arriesgamos a:

- Afrontar facetas de nosotros mismos que detestamos.
- Recordar aquellos momentos en los que actuamos mal.
- Sentirnos avergonzados o culpables por situaciones vi-

vidas tiempo atrás.

- Descubrir que lo que tenemos ahora no es lo que queremos en realidad.
- Perder parte de nuestra autoestima al hacernos conscientes de nuestras debilidades.

Todo esto tal vez nos empuje a dejar en el rincón oscuro del alma aquello que no queremos mostrarnos a nosotros mismos, y mucho menos a los demás.

Pero hay que perder el miedo. Tal como aseguran investigadores y psicólogos, el primer paso para vencer las dificultades parte de un acto de introspección y de trabajar desde dentro para mejorar lo que hay en el exterior.

Entre otras cosas, ahondar en ese autoconocimiento puede ayudarnos a mejorar nuestra vida, neutralizando las falsas creencias que a menudo nos atormentan y nos mantienen paralizados.

El investigador Gary Marcus, de la Universidad de Nueva York, asegura que los recuerdos que vienen a nuestra memoria son aquellos que están en armonía con nuestras creencias, y que los que no concuerdan con nuestros pensamientos actuales son más difíciles de recordar. Por eso, si alguien tiene poca autoestima, es más fácil que recuerde solo aquellas situaciones que manifiestan esa carencia. Y si estamos enfadados con una persona, seguro que nos vienen a la mente un montón de situaciones en las que nos agravió, dejando de lado todas aquellas en las que hizo cosas buenas por nosotros.

Por eso, entre otras razones, es tan importante llegar a conocerse a uno mismo. Saber que tan solo estamos enfa-

dados, o que esa falta de seguridad afecta a lo que creemos y recordamos, puede contribuir a sobrellevar una situación o incluso a tomar las medidas necesarias para solucionarla de forma definitiva.

Tal como asegura Marcus en el libro *Esto te hará más listo*: «Nuestras mentes son finitas y están lejos de ser nobles. Conocer sus límites puede ayudarnos a ser mejores razonadores».

### 3

## Los sabios hablan porque tienen algo que decir. Los tontos porque necesitan decir algo

En nuestros tiempos, es habitual oír hablar a todas horas. Es un hábito, un deporte, una compulsión e incluso una forma de ganarse la vida. Los políticos hablan para persuadir, los abogados lo hacen para convencer de su verdad.

Sin embargo, si bien es importante saber hablar con corrección, es igual de importante saber estar callado.

Para Platón, saber guardar silencio era una prioridad. De hecho, en su academia era un requisito básico, y era habitual que todos pasaran un tiempo en silencio, meditando.

Con el paso del tiempo, cada vez nos hemos vuelto más rápidos en todo. El estrés hace que vayamos de un lado a otro sin detenernos ni un momento. Si apenas tenemos unos minutos para comer entre tarea y tarea, cómo vamos a ponernos a meditar. Y con el bombardeo de información constante, la contaminación acústica que nos rodea y la cercanía de tantas personas con las que entablar conversación, es casi imposible mantenerse en silencio y entender la importancia de la autorreflexión.

Pero callar de vez en cuando es fundamental por cuatro aspectos vitales:

- Permite redescubrirse y escuchar las necesidades interiores.
- Permite no solo oír a los demás, sino también escucharles de forma activa.
- Reduce el número de discusiones, malentendidos y resentimientos.
- Ayuda a comprender lo que está diciendo la otra persona, en vez de oír solo lo que creemos que piensa.

Numerosos estudios aseguran que la capacidad de atención a la hora de escuchar dura solo unos segundos, y que es aún más pequeña si el tema del que nos hablan no nos interesa. Así que es esencial recuperar el arte de callar para escuchar mejor, ya sea la voz de otras personas o nuestros propios pensamientos.

Si lo hacemos, nos sorprenderemos de hasta qué punto tenemos cosas interesantes que decirnos y podemos estrechar nuestra relación con los demás.

La próxima vez que hables con alguien, escúchale atentamente. Cuando tengas unos minutos de descanso, escúchate a ti mismo también.