



Más,
Platón
y menos
Prozac
LOU MARINOFF



¿Puede la filosofía combatir los problemas y dificultades cotidianos? Es lo que propone *Más Platón y menos Prozac*: aplicar la filosofía a nuestro sistema de vida para alcanzar un mayor equilibrio interior. Considerar la filosofía como una forma de vida más que como una disciplina. Para ello, el autor se inspira en los más importantes filósofos de la historia para enseñarnos a afrontar los principales y más habituales aspectos de la vida, como el amor, la ética, prepararse para morir o enfrentarse a un cambio de trabajo. Un libro diferente que, con sencillez, nos acerca al pensamiento de grandes filósofos como Platón, Sócrates o Kant y demuestra que la filosofía puede ser una buena opción para lograr una vida más satisfactoria.

Para quienes siempre supieron que la filosofía era buena para algo, pero nunca supieron decir exactamente para qué.

Es la razón por sí misma lo que hace la vida feliz y agradable, al expulsar todas las ideas y opiniones falsas, y evitar así toda perturbación de la mente.

EPICURO

La vida examinada es la única que merece ser vivida.

SÓCRATES

El tiempo de la vida humana no es más que un punto, y su sustancia un flujo, y sus percepciones torpes, y la composición del cuerpo corruptible, y el alma un torbellino, y la fortuna inescrutable, y la fama algo sin sentido [...]. ¿Qué puede pues guiar a un hombre? Una única cosa, la filosofía.

MARCO AURELIO

Las nubes de mi aflicción se disiparon y bebí de la luz. Con mis pensamientos en orden giré para examinar el rostro de mi médico. Volví los ojos y posé mi mirada en ella, y vi que era la enfermera en cuya casa me habían cuidado desde la juventud: la filosofía.

BOECIO

El hombre no debe sobrevalorar la grandeza y el poder de su mente.

GEORGE FREDERICK HEGEL

Hacer filosofía es explorar el propio temperamento,
pero al mismo tiempo tratar de descubrir la verdad.

IRIS MÜRDOCH

Los carpinteros dan forma a la madera; los flecheros
dan forma a las flechas; los sabios se dan forma a sí
mismos.

BUDA

Agradecimientos

Gracias a los filósofos predecesores y contemporáneos por su perenne inspiración. La filosofía es un río sin fin, que serpentea aquí y fluye allí, pero que nunca se seca.

Gracias a tantos colegas académicos y profesionales, en Estados Unidos y el extranjero, por el intercambio constructivo de ideas. Ellos mantienen encendida la llama de la búsqueda filosófica, iluminando teorías y prácticas eficaces.

Gracias a todos los consejeros que aportaron los casos que se estudian en la presente obra. Debido a las limitaciones habituales, no hemos podido incluir todas las propuestas. Hemos utilizado casos de Keith Burkum, Harriet Chamberlain, Richard Dance, Vaughana Feary, Stephen Haré, Alicia Juarrero, Chris McCullough, Ben Mijuskovic, Simón du Plocky Peter Raabe. Gracias también a los consejeros filosóficos cuyos trabajos e ideas he tenido ocasión de mencionar que son: Gerd Achenbach, Stanley Chan, Fierre Grimes, Kenneth Kipnis, Ran Lahav, Peter Marky Bernard Roy.

Gracias a nuestros colegas holandeses —sobre todo a Dries Boele e Ida Jongsma— por formar al primer grupo de expertos norteamericanos en el método nelsoniano de diálogo socrático.

Gracias a muchos otros cuya clarividencia y apoyo constante han contribuido al florecimiento del asesoramiento filosófico en Estados Unidos, entre los que se cuentan Charles DeCicco, Joelle Delbourgo, Rubén Díaz Jr., Paúl del Duca, Ron Goldfarb, John Greenwood, Robbie Haré, Mahin Hassibi, Meri Horfinan, Ann Lippel, Thomas Magnell, Robyn Leary Mancini, Jean Méchame, Thomas Morales, Yolanda

Moses, Gerard O'Sullivan, Mehul Shah, Paúl Sharkey, Wayne Shelton, Jennifer Stark, Martin Tamny y Emmanuel Tchi-vidjian.

Por último, gracias a Colleen Kapklein, quien tradujo hábilmente mis elípticas divagaciones en una prosa comprensible. He aprendido que todo filósofo puede escribir un libro poco popular sin contar con ninguna ayuda. Al fin y al cabo, nuestro don es abordar asuntos sencillos y hacerlos asombrosamente complejos. En cambio, la escritura de éxito requiere arte y fidelidad para hacer que los asuntos más complejos sean asombrosamente sencillos, tarea que no habría podido concebir, y mucho menos realizar, sin la ayuda de una experta.

LOU MARINOFF
Nueva York, 1999



Los casos estudiados en estas páginas proceden de mi consulta y de las de colegas que me han autorizado a incluirlos. El anonimato de nuestros clientes se ha garantizado cambiando nombres, lugares, ocupaciones, detalles y demás datos pertinentes. Aunque sus identidades sean ficticias, el provecho filosófico que sacaron es real.

PRIMERA PARTE

LOS NUEVOS USOS DE LA SABIDURÍA ANTIGUA

1

La crisis de la filosofía y su reciente recuperación

Contra las enfermedades de la mente, la filosofía dispone de remedios; por esta razón se la considera, con toda justeza, la medicina de la mente.

EPICURO

Ser filósofo no consiste en el mero formular pensamientos sutiles, ni siquiera en fundar una escuela [...]. Consiste en resolver algunos de los problemas de la vida, no en el ámbito teórico, sino en el práctico.

HENRY DAVID THOREAU

Una mujer joven hace frente al cáncer de mama terminal de su madre. Un hombre de mediana edad prevé un cambio de rumbo en su trayectoria profesional. Una mujer protestante cuya hija está comprometida con un muchacho judío y cuyo hijo está casado con una chica musulmana tiene miedo de los conflictos religiosos que puedan surgir en su familia. Un ejecutivo financiero con una brillante carrera a sus espaldas se debate sobre si debe abandonar a su espo-

sa tras veinte años de matrimonio. Una mujer vive plenamente feliz en pareja, pero sólo uno de los cónyuges quiere tener hijos. Un ingeniero separado, padre de cuatro hijos, teme que delatar un error de diseño en un proyecto importante pueda costarle el empleo. Una mujer que tiene todo cuanto creía desear (un marido y unos hijos que la quieren, una casa bonita, una profesión bien remunerada) lucha contra la falta de sentido de su vida; cuando piensa en ella se pregunta: «¿Esto es todo lo que hay?».

Todas estas personas han buscado ayuda profesional para resolver los problemas que las abruman. En otros tiempos, quizás habrían acudido a la consulta de un psicólogo, un psiquiatra, un asistente social, un consejero matrimonial o incluso a la del médico de cabecera para dar con el tratamiento que les curaría su «enfermedad mental». O quizás habrían consultado sus dudas con un guía espiritual o recurrido a la religión en busca de orientación e instrucción moral. Y puede que a algunos de ellos les diera buen resultado. Ahora bien, también cabe que tuvieran que soportar largas conversaciones sobre su infancia, detallados análisis de sus pautas de comportamiento, recetas de anti-depresivos o peroratas sobre la naturaleza pecaminosa del ser humano y el infinito perdón de Dios, sin que ninguno de estos trances llegara al meollo de su lucha interior. Asimismo, es probable que emprendieran una prolongada terapéutica, sin fecha de finalización, centrada en el diagnóstico de una enfermedad como si se tratara de un tumor que es preciso extirpar o de un síntoma que pudiera controlarse con medicamentos.

Sin embargo, ahora existe otra opción para las personas que se muestran insatisfechas o contrarias a las terapias psiquiátricas y psicológicas: el asesoramiento filosófico. Lo que hicieron las personas descritas más arriba fue buscar una clase de ayuda distinta. Consultaron con un filósofo para hallar nuevas ideas fundamentadas en las grandes tradiciones del pensamiento humano. Puesto que las institucio-

nes religiosas oficiales pierden autoridad ante un número creciente de personas, y que la psicología y la psiquiatría traspasan los límites de su utilidad en la vida de la gente (y comienzan a hacer más mal que bien), muchas personas están cayendo en la cuenta de que la pericia filosófica abarca la lógica, la ética, los valores, los significados, la racionalidad, la toma de decisiones en situaciones conflictivas o arriesgadas; en suma, toda la inmensa complejidad que caracteriza la vida humana.

Las personas que se enfrentan a dichas situaciones necesitan términos suficientemente profundos y amplios para exponer sus inquietudes. Sirviéndose de sus respectivas filosofías de la vida, a veces valiéndose de los grandes pensadores del pasado logran construir un marco de referencia que les permite arrostrar cualquier situación y pasar al siguiente con fundamentos más sólidos y con un mayor entereza espiritual o filosófica. Lo que necesitan es diálogo, no un diagnóstico.

Usted puede aplicar este proceso a su propia vida. Puede trabajar por su cuenta, aunque suele resultar útil contar con un interlocutor con quien contrastar pareceres para asegurarse de no pasar por alto ningún aspecto y evitar que la racionalización prevalezca sobre la racionalidad. Con los consejos y los ejemplos contenidos en este libro, estará en condiciones de descubrir los beneficios que reporta un examen atento de la vida, beneficios que comprenden la tranquilidad de espíritu, la estabilidad y la integridad. No necesita ninguna experiencia en filosofía, ni tiene por qué leer *La república* de Platón ni ningún otro texto filosófico (a no ser que así lo desee). Todo cuanto precisa es una mentalidad filosófica y, dado que ha elegido este libro y lo ha leído hasta aquí, me atrevería a afirmar que usted la tiene.

UNA FILOSOFÍA PROPIA

Todo el mundo tiene una filosofía de la vida pero pocos de nosotros gozamos del privilegio o el tiempo libre necesario para sentarnos a esclarecer sutilezas. Tendemos a irlo haciendo sobre la marcha. La experiencia es una gran maestra, pero también precisamos reflexionar sobre nuestras experiencias. Necesitamos pensar con una postura crítica, buscando pautas de conducta y situándolo todo en el contexto general para abrirnos camino en la vida. Comprender nuestra propia filosofía puede ayudarnos a evitar, resolver o abordar muchos problemas. Nuestra filosofía también puede ser el origen de los problemas que padecemos, de modo que debemos evaluar las ideas que sostenemos para modelar un punto de vista que obre a favor nuestro, no en contra. Usted es capaz de cambiar sus creencias para resolver un problema, y este libro le enseñará cómo hacerlo.

Pese a la fama que ostenta, la filosofía no tiene por qué resultar intimidante, aburrida o incomprensible. Gran parte de lo que se ha escrito sobre el tema a lo largo de los años sin duda encaja en una o más de estas categorías pero, en el fondo, la filosofía investiga las cuestiones que todos nos preguntamos: ¿Qué es una buena vida? ¿Qué es el bien? ¿En qué consiste la vida? ¿Por qué estoy aquí? ¿Por qué debería obrar correctamente? ¿Qué significa obrar correctamente? No son preguntas fáciles, y sus respuestas tampoco lo son; de lo contrario, no seguiríamos dándoles vueltas una y otra vez. Dos personas distintas nunca llegarán automáticamente a las mismas respuestas. No obstante, todos contamos con un conjunto de principios como punto de partida, tanto si somos conscientes de ellos y podemos enumerarlos como si no.

Lo mejor de disponer de miles de años de pensamiento en los que inspirarse es que muchas de las mentes más sabias de la historia han profundizado en estos asuntos y nos han cedido un legado de ideas y directrices que cabe aprovechar. Ahora bien, la filosofía también es algo personal: usted también es filósofo. Tome cuanto pueda aprender de

otras fuentes, pero si lo que quiere es encontrar una forma de ver el mundo que le dé resultado, tendrá que tomarse la molestia de pensar por su cuenta. La buena noticia es que, con el debido incentivo, usted es perfectamente capaz de pensar por sí mismo.

¿Dónde encontrar dicho incentivo? Pues sin ir más lejos en este libro, que no le ofrece parte del fruto de la práctica filosófica. Mis colegas de profesión y yo no somos filósofos sólo en el sentido académico del término. Aunque muchos de nosotros estemos doctorados en filosofía, enseñemos en universidades y publiquemos artículos especializados, hacemos algo más que eso: también ofrecemos asesoramiento a clientes individuales, a grupos y a organizaciones. Apartamos la filosofía de los contextos puramente teóricos o hipotéticos y la aplicamos a los problemas cotidianos de la vida personal, social y profesional.

Si usted viniera a verme, tal vez le comentaría los planteamientos de Kierkegaard para enfrentarse a la muerte, las ideas de Ayn Rand sobre las virtudes del egoísmo o el consejo de Aristóteles de perseguir la razón y la moderación en todas las cosas. Quizás estudiaríamos teoría de la toma de decisiones, el *Yijing* o *I Ching* (*Libro de las mutaciones*) o la teoría de la necesidad de Kant. En función de su problema, examinaríamos las ideas de los filósofos que mejor se apliquen a su caso, aquellas con las que usted se sintiera más cómodo. Hay personas que gustan del enfoque autoritario de Hobbes, por ejemplo, mientras que otras responden a planteamientos más intuitivos, como el de Laozi o Lao Tse. Quizás exploraríamos dichas filosofías en profundidad, aunque lo más probable sería que usted tuviera su propio esquema filosófico y que deseara expresarlo con más claridad. Yo actuaría como un guía para sacar a la superficie e iluminar sus propias ideas y, posiblemente, para sugerirle otras nuevas.

Lo que obtendría después de abordar desde una óptica filosófica el asunto que le atañera sería una forma duradera,

profundamente arraigada e imparcial, de hacer frente a cualquier obstáculo que surja en su camino, ahora y en el futuro. Encontraría esta verdadera tranquilidad de espíritu mediante la contemplación, no con medicamentos. Platón sí, Prozac no. Ello exige pensar con claridad y agudeza, lo cual no está fuera de su alcance.

La vida es estresante y complicada, pero usted no tiene por qué estar angustiado ni confundido. Este libro trata sobre los problemas a los que nos enfrentamos en la vida cotidiana. Somos especialmente vulnerables cuando andamos escasos de fe o confianza, tal como nos ocurre a muchos de nosotros cuando no logramos dar con todas las respuestas en la religión o en la ciencia. A lo largo de este siglo, se ha ido abriendo un tremendo abismo bajo nuestros pies a medida que la religión ha ido retrocediendo y la ciencia avanzando, y todo ha perdido significado. Es fácil que no veamos dicho abismo hasta que ya hayamos caído en él. Los filósofos existencialistas realizan visitas guiadas muy completas; aun así, en la mayoría de los casos no logran sacar a las personas de él. Lo que necesitamos es cosechar las aplicaciones prácticas de todas las escuelas filosóficas para planear la forma de salir de nuevo a la superficie.

La filosofía está recobrando su legitimidad perdida como un modo útil de examinar el mundo que nos rodea, mientras el universo nos proporciona nuevos misterios antes de que ni la teología ni la ciencia hayan podido reconciliar los enigmas existentes. Bertrand Russell describió la filosofía como «algo intermedio entre la teología y la ciencia [...] una tierra de nadie expuesta a ataques procedentes de ambos bandos». No obstante, la otra cara de esta acertada observación es que la filosofía puede sacar fuerzas de ambos bandos sin tener que absorber los dogmas y puntos flacos respectivos.

El presente libro se inspira en los más grandes filósofos y filosofías de la historia del mundo para enseñarle a abordar los aspectos más importantes de la vida. Trata sobre los

problemas que todo ser humano encara, tales como la manera de conducir las relaciones amorosas, de vivir con ética, de plantearse la muerte, de enfrentarse a un cambio profesional y de encontrar sentido a la existencia. Por supuesto, no todos los problemas tienen solución, pero aunque no logre encontrarla necesita manejar el problema de tal modo que su vida siga adelante. Sea como fuere, tanto si lo resuelve como si aprende a convivir con él, este libro puede servirle de guía. Ahora bien, en lugar de ofrecerle enfoques pseudomédicos orientados a las patologías o proponerle superficiales principios propios de la New Age, este libro presenta una sabiduría puesta a prueba por el tiempo y adaptada específicamente para ayudarlo a vivir con plenitud e integridad en un mundo que cada vez resulta más desafiante.

LA FILOSOFÍA PRÁCTICA

El asesoramiento filosófico, a pesar de ser un campo de la filosofía relativamente nuevo, está experimentando un rápido crecimiento. El movimiento de la práctica filosófica surgió en Europa en la década de los ochenta, impulsado por Gerd Achenbach en Alemania, y comenzó a expandirse en Norteamérica en la década de los noventa. Aunque «*filosofía*» y «*práctica*» son dos palabras que la mayor parte de la gente no suele relacionar, lo cierto es que la filosofía siempre ha proporcionado herramientas que las personas puedan usar en la vida cotidiana. Tanto Sócrates, que se pasaba el día debatiendo cuestiones de gran importancia en el agora, como Laozi, que recopiló sus consejos sobre cómo seguir el camino del éxito evitando todo perjuicio, querían que sus ideas fuesen de utilidad. La filosofía, al principio, era una forma de vida, no una disciplina académica; es decir, no solo objeto de estudio sino también de aplicación.