

Un día, el filósofo Diógenes estaba tumbado tomando el sol, cuando se le acercó Alejandro Magno y le dijo: “Pídeme lo que quieras”. A lo que él respondió: “Pues apártate y no me hagas sombra”. Esta anécdota se utiliza en ocasiones para significar que amar la sabiduría (en la etimología griega, *philo* significa amor, y *sophia*, sabiduría) y pensar importa más que atesorar dinero y poder o ser famoso.

Es posible que el verano se preste a la filosofía con las ventanas abiertas, plácidas lecturas, charlas a la luz de la luna que llevan a imaginar una existencia más dichosa. Como recuerda el filósofo Carlos Goñi en *Las narices de los filósofos* (Planeta), los filósofos meten las narices en los asuntos más variados para tocar las narices de sus conciudadanos y poner patas arribas lo que damos por seguro y sabido.

Por ejemplo: que no estamos encadenados a la vida que llevábamos antes de las vacaciones, que es posible cambiar de maleta, como hizo Epicuro en el 306 a.C., tras apercebirse, al cumplir 35 años, que los ingredientes esenciales de la buena vida no eran caros, lo que le animó a irse a vivir a las afueras de Atenas –“hay que liberarse de la cárcel de la rutina”, decía– para no trabajar para quienes no eran de su agrado.

Porque, ¿para qué sirve la filosofía? “Pues para tomar decisiones correctas en la vida”, contesta Arash Arjomandi, profesor de Ética en la Universitat Autònoma de Barcelona, desde su “cabaña filosófica” de Vilafranca del Penedès. “Si no te preguntas qué sentido quieres darle a tu vida, vas a errar muchas decisiones, como al decidir qué estudiar, al elegir pareja, un trabajo o plantearte las vacaciones”, indica.

“Platón decía que la filosofía es una orientación de la mirada; mirar donde hay que mirar, para saber lo que se tiene y lo que falta”, apunta Carmen Revilla, catedrática de Filosofía Contemporánea. Tal vez por este motivo, los filósofos encarnan una manera de vivir que promueve cuestionar lo heredado para no acabar siendo *idiótes*, el término que utilizaban los antiguos griegos para referirse a aquellos que no se ocupaban de los asuntos públicos, sino únicamente de sus intereses particulares.

Sin embargo, la filosofía sigue arrinconada por los negocios (que deriva de *nec* y →

# TOMARSE EL VERANO CON FILOSOFÍA

Texto de **Antonio Ortí** y ilustraciones de **Ana Yael**

El verano es un buen momento para alimentar el alma con la sabiduría y la reflexión que no permite el resto del año. Varios filósofos cuentan qué significa tomarse la vida con filosofía, así como las ventajas de discernir lo que importa de lo que no para vivir mejor.



→ *otium*, es decir, “sin ocio”), en una etapa que entroniza la superficialidad (lo contrario a la filosofía) y condenando a vivir a muchas personas en una rueda de hámster acelerada que no permite avanzar.

He ahí una enseñanza filosófica: aunque parezca que esta es la única vida posible, la filosofía nos muestra cómo podría ser el mundo y no como es, al ofrecernos una medida más larga para enjuiciar cómo resolvieron los grandes asuntos (las injusticias, la escasez de dinero, el desamor, etcétera) las civilizaciones que nos precedieron. “El papel de los filósofos es ayudar a pensar”, resume Victoria Camps, catedrática de Ética en la Universitat de Barcelona.

Según anota Camps en su libro *La búsqueda de la felicidad* (Arpa), en octubre del 2017 se subastó una nota manuscrita que Albert Einstein regaló al botones del hotel de Tokio en el que se hospedó en 1922. Decía: “Una vida tranquila y modesta trae más alegría que una búsqueda de éxito ligada a un constante descontento”. Algo de esto parece suceder a escala planetaria, observa Revilla, “es un contrasentido que cada vez más personas afirmen estar ansiosas en verano o proliferen los artículos periodísticos para ponerle remedio”, cuando las vacaciones deberían proporcionar lo contrario al estrés.

Camps recuerda que hasta bien entrado el siglo XX las vacaciones consistían en irse al pueblo de los padres, “a simplemente estar allí y descansar”, a diferencia de ahora, cuando lo que está de moda es viajar cada vez más lejos y programar un montón de actividades para rentabilizar el dinero invertido. Los filósofos alertan que, de igual modo que en internet saltamos de enlace en enlace para acceder en el menor tiempo posible al mayor número de contenidos, otro tanto hacemos en vacaciones.

“Mi consejo es reducir a la mitad el número de lugares que se prevé visitar este verano”, dice Arash Arjomandi, quien aconseja buscar satisfacciones “sostenibles”, no rápidas

“Es una buena idea aprovechar el verano para reducir necesidades. La mayor parte de ellas son impuestas, lo que viene a ser como decir que no son necesarias”, manifiesta Revilla, tras comentar la anécdota de que Sócrates iba paseando un día por el mercado, mirando todo lo que se le ofrecía sin comprar nada, y al abandonarlo dijo: “¡Cuántas cosas que no necesito!”

Otro tanto opina Arjomandi al sugerir en *Gozar la vida por medio de actos bellos* (Pre-Textos) que la sociedad actual “proporciona muchos deleites rápidos pero pocas satisfacciones sostenibles”. Se trata de conseguir placeres interiores que no dependan de estímulos externos o de otras personas. Cosas como “disfrutar de un buen libro, distrayéndose cada vez menos, cocinar sin prisas o cultivar la amistad”. Pasárselo bien haciendo cosas que “generen placer al tiempo que agrado permanente”, indica. “Mi recomendación es reducir a la mitad, como mínimo, el número de lugares que se tiene previsto visitar en verano. Si se viaja a Florencia, por ejemplo, hay que visitar –sugiere este filósofo de origen persa– los dos o tres sitios que más se ajusten a los gustos de quien viaja y no intentar ver todo. Y a las pocas tareas que se quieran hacer no ponerles hora y dejarse llevar”.

Arjomandi aporta un argumento proveniente de la neurociencia: durante el año, la mente se concentra en resolver los quehaceres profesionales y todo tipo de quebraderos de cabeza. “Y... ¿qué ocurre en vacaciones? Que la mente tiende a crearse problemas donde no los hay”. “Cuando alguien esté incómodo por falta de problemas que resolver en vacaciones –dice–, mi consejo es que oriente el pensamiento hacia algo creativo; se necesitan la misma energía y recursos mentales para resolver problemas que para crear algo de la nada”.

## Hacerse preguntas

En la escuela Sadako de Barcelona, los estudiantes de entre 3 y 16 años debaten cuestiones filosóficas con el vigor de los antiguos griegos. Según Jordi Nomen, profesor del centro y autor de *El niño filósofo* (Arpa), se trata de plantear a los alumnos preguntas sobre asuntos que llaman su atención para animarles a reflexionar. Cosas como si los fantasmas son reales o irreales o por qué el tiempo discurre hacia delante y no hacia atrás. Y los pequeños Aristóteles y Simones de Beauvoir que rondan por este colegio de la zona alta de Barcelona no dan por concluidos sus acalorados debates al acabar el curso sino que los trasladan a las vacaciones. “Un filósofo nunca busca respuestas, sino preguntas, de las respuestas ya se encargan otros”, comenta Nomen. Uno de los objetivos es que los niños aprendan a pensar por ellos mismos y defiendan sus ideas con pasión pero, sobre todo, con razones. Para tal fin, Nomen les pide, por ejemplo, que hagan “fotografías filosóficas” para representar el misterio o cualquier otra idea. “¿Qué podría haber en esta caja de zapatos?”, les desafía. “Chuches”, “una carta”, “el mapa de un tesoro” y cosas así, responden ellos. También les anima a dibujar, leer cuentos y jugar al aire libre. A fuerza de preguntar, explica Nomen, los niños desarrollan un espíritu crítico que les ayuda a elegir mejor cuando son mayores, así como aprenden a ser empáticos y a contar con los demás, en lugar de pensar solo en ellos, en vista de que los problemas del mundo son cada vez más globales.

Aunque tomarse la vida con filosofía se traduzca por armarse de paciencia y soportar el dolor ajeno y las injusticias, Revilla apunta que es también no pasar tantas horas enganchado al móvil, la televisión, el ordenador o la videoconsola y ser consciente de los miedos que nos bloquean. “El primero que nos enseñó a vivir filosóficamente fue Platón. La caverna es el mundo que nos hemos montado. Filosofar consiste en saber salir de la caverna y volver para ayudar a salir a los otros”, reflexiona.

Para Camps sería más apropiado decir “tomarse la vida estoicamente”, pues fue esta corriente de pensamiento la que reivindicó este modo de estar en el mundo. “¡Tenemos tantas preocupaciones absurdas!”, exclama. “Unas porque su resolución no depende de nosotros, otras, porque son triviales... La clave es jerarquizar y dar importancia a aquello que la tiene y dejar de dársela a cuestiones banales que únicamente producen malestar”, sugiere.

“¿Por qué nos complicamos tanto la vida? ¿Por qué trabajar tanto para tener mayor poder adquisitivo y acabar estresándonos más?”, pregunta Camps. Según Séneca, dejaremos de estar tan furiosos cuando dejemos de esperar tanto. Lo que tal vez explique que preparar las vacaciones, dice Camps, “acabe apeteciendo más en ocasiones que las propias vacaciones”. Siempre contaba Eduard Punset que su perra Pastora movía más el rabo cuando le preparaba la comida que al comerla.

Y no hay que olvidarse de jugar, como señala Byung Chul-Han, filósofo de moda, en *Buen entretenimiento* (Herder), en que analiza la sociedad hiperconsumista y neoliberal surgida tras la caída del muro de Berlín. A juicio del filósofo nacido en Corea del Sur, hoy el estrés es tan grande que ni hace posible un descanso reparador. Esta

“¿Por qué nos complicamos tanto la vida? ¿Por qué trabajar tanto para tener mayor poder adquisitivo y acabar estresándonos más?”, cuestiona la catedrática de Ética Victoria Camps



enfermedad tiene un nombre: *leisure sickness* (enfermedad del ocio). Tanto es así que, según él, las ganas que tenemos de jugar han sido puestas al servicio del trabajo, lo que explica que en esta época de aparente bienestar exista tanto malestar.

“En el futuro, nuestros hijos deberán evitar el fascismo tecnológico de rostro sonriente que vacía a las personas de valores para llenar los aparatos de memoria. Pitágoras lo dejó claro: ‘Educa a los niños y no será necesario castigar a los hombres’”, defiende el profesor de filosofía Jordi Nomen. “La filosofía no es inútil, no es un lujo innecesario, sino la voz calmada que ensancha el mundo y genera ciudadanos que saben pensar por sí mismos, en lugar de súbditos serviles y dominables”, afirma. Se trata de hallar tareas filosóficas para impregnar de sabiduría el intelecto en verano y todo el año; para conectar con uno mismo o descubrir que hay otros mundos posibles.○

## LIBROS PARA UNA INMERSIÓN

Hay algunas obras que pueden servir para introducirse en la filosofía, caso de *Andar, una filosofía* (Taurus), donde el filósofo Frédéric Gros sugiere (y pone ejemplos) que sólo se puede pensar bien a través de los pies, en contacto con la naturaleza. En *El arte y la ciencia de no hacer nada* (Clave), Andrew Smart describe desde la neurociencia las consecuencias de entregarse en cuerpo y alma a la hiperproducción y la multitarea. Y en *Las consolaciones de la filosofía* (Taurus), Alain de Botton demuestra que la filosofía es una inagotable fuente de consuelo, capaz de inspirar a diario. Otras dos sugerencias: *El mundo de Sofía* (Siruela), en que Jostein Gaarder aborda la capacidad humana de hacer preguntas y *Un café con Voltaire* (Arpa), de Louis Bériot, una promenade philosophique contemporánea.