

LAMMERT KAMPHUIS

**FILOSOFÍA  
PARA  
UNA VIDA  
ÚNICA**

*Traducción:*

CATALINA GINARD FÉRON



MAEVA | *inspira*

# Índice

|   |    |
|---|----|
| PREFACIO  | 7  |
| <b>PRIMERA PARTE</b>                              |    |
| <i>Filosofía para la conexión contigo mismo</i>   |    |
| 1 <b>¿... o no?</b>                               | 17 |
| Sobre la inquietud                                |    |
| 2 <b>Filosofía en tiempos de aflicción</b>        | 27 |
| Sobre el consuelo                                 |    |
| 3 <b>Mirad de nuevo en vuestro corazón</b>        | 35 |
| Sobre la ira                                      |    |
| 4 <b>Gestión del deseo</b>                        | 45 |
| Sobre la insatisfacción                           |    |
| 5 <b>Para cobardes y deshonestos</b>              | 57 |
| Sobre el yo                                       |    |
| 6 <b>Vivir en una cultura «antiedad»</b>          | 65 |
| Sobre la muerte                                   |    |
| <b>SEGUNDA PARTE</b>                              |    |
| <i>Filosofía para la relación con los demás</i>   |    |
| 1 <b>Hablar es plata, callar es...</b>            | 77 |
| Sobre la amistad                                  |    |
| 2 <b>¿Cuál es tu estado de ánimo fundamental?</b> | 87 |
| Sobre la fe                                       |    |

|   |   |     |
|---|---|-----|
| 3 | <b><i>Just doubt it</i></b>               | 99  |
|   | Sobre la duda                             |     |
| 4 | <b>El papa frente al <i>Kamasutra</i></b> | 109 |
|   | Sobre el sexo                             |     |
| 5 | <b>Viva Diógenes y Jules Deelder</b>      | 119 |
|   | Sobre el inconformismo                    |     |
| 6 | <b>Hacer como si</b>                      | 131 |
|   | Sobre la ética                            |     |

### **TERCERA PARTE**

#### *Filosofía para la relación con el mundo*

|   |  |     |
|---|--|-----|
| 1 | <b>Trabajo, luego existo</b>               | 145 |
|   | Sobre el trabajo                           |     |
| 2 | <b>Veinticuatro tipos de mermelada</b>     | 157 |
|   | Sobre la libertad                          |     |
| 3 | <b>¿Guerra o paz?</b>                      | 169 |
|   | Sobre el ser humano                        |     |
| 4 | <b>Mística y terapia</b>                   | 179 |
|   | Sobre el arte                              |     |
| 5 | <b>El poder del fuego</b>                  | 189 |
|   | Sobre el <i>smartphone</i>                 |     |
| 6 | <b>Los puntos ciegos de la calculadora</b> | 201 |
|   | Sobre las cifras                           |     |

|  |                        |     |
|--|------------------------|-----|
|  | <b>AGRADECIMIENTOS</b> | 211 |
|--|------------------------|-----|

|  |                |     |
|--|----------------|-----|
|  | <b>FUENTES</b> | 213 |
|--|----------------|-----|

## Prefacio

LA VIDA ES como despertarse sobre el escenario de un teatro y descubrir, de repente, que se está ante el público, interpretando una obra que ya ha empezado. El resto de los actores interactúan contigo, mientras que el público en la sala observa con curiosidad qué papel vas a representar. En cuanto te percatas de que aquello no es un sueño, empiezan a asaltarte todo tipo de preguntas: ¿dónde estoy? ¿Quién soy? ¿Quiénes son los otros? ¿Por qué me miran y qué piensan de mí? ¿Qué se supone que tengo que hacer? ¿Por qué estoy aquí? ¿Y se puede saber cuándo acabará esto?

El filósofo español José Ortega y Gasset (1883-1955) utilizó en una ocasión este símil teatral para ilustrar cómo las personas experimentan la existencia. Al nacer entramos de lleno en la única representación que habrá nunca de nuestra vida. No la hemos elegido ni estamos preparados para ella, puesto que no hay ningún ensayo general; se trata de un hecho singular e irrepetible para cada ser humano. La vida es, en efecto, única e incomparable.

A pesar de que las preguntas anteriores abordan los grandes temas de la vida, por lo general les prestamos poca atención. Apenas se tratan en la escuela y, de hecho, en nuestra sociedad hay cada vez menos lugares donde se puedan formular este tipo de interrogantes sobre la existencia.

Es más, hoy en día no se valora a las personas que se hacen preguntas y que dudan, sino a las que se muestran seguras de sí mismas, las que no ven problemas, sino oportunidades, y asumen cada reto con proactividad, entusiasmo y valentía. Este ideal contemporáneo de persona independiente y orientada a los resultados se manifiesta de forma clara en las ofertas de trabajo. Las enormes expectativas que ello genera nos provocan estrés: ¿cómo vamos a poder satisfacerlas? No hacemos sino empeorarlo aún más cuando, en las redes sociales, mostramos a los demás lo supuestamente felices y perfectas que son nuestras vidas. Y, mientras tanto, apenas tenemos tiempo para preguntarnos qué estamos haciendo de verdad en este teatro.

Esta situación redundará en beneficio de todos aquellos que nos prometen sosiego y tranquilidad. Los centros de meditación, yoga y *mindfulness* proliferan como las setas; los amigos que practican la meditación nos explican que encuentran la armonía imaginando que sus pensamientos son como nubes que dejan pasar de largo. Entonces, nos aseguran que conseguiremos la tan ansiada paz en cuanto desconectemos y dejemos de pensar. Me imagino que eso debe de ser agradable en determinados momentos, pero en la filosofía, la cosa funciona justo al revés.

Filosofando se ejercita la amplitud de perspectiva. De forma voluntaria o inconsciente, a lo largo de la vida vamos incorporando ideas que determinan qué pensamos de nosotros mismos y de los demás, y qué vida queremos llevar. Estas influencias que se inician en la infancia, con la educación, también nos llegan a través de la publicidad, los libros, los amigos, las ofertas de empleo o la jerga de nuestro lugar de trabajo. Deberíamos prestar atención al lenguaje que

determina nuestras vidas, pero ¿cómo hacerlo? ¿Y cómo podemos descubrir qué pensamientos nos ayudan y cuáles se interponen en nuestro camino?

La filosofía nos invita a examinar de forma crítica nuestras ideas y acciones, incluso las que nos parecen más evidentes. Al filosofar podrás crear un espacio saludable entre tú y tus esquemas mentales, y gracias a ello adquirirás flexibilidad mental y descubrirás que tu libertad de pensamiento es mayor de lo que creías. No encontrarás paz al dejar de pensar, sino al cuestionar tus pensamientos y enriquecerlos con viejas y nuevas ideas filosóficas. Así aprenderás a relativizar y descubrirás nuevas maneras de mirarte a ti mismo, al mundo y a todos los que te rodean.

Las crisis incitan a filosofar, pues con ellas desaparecen las certezas, las cosas que dábamos por sentado. Por ejemplo, después de una crisis matrimonial puede suceder que tu pareja y tú ya no volváis a celebrar juntos el cumpleaños de vuestros hijos; durante una crisis económica te preguntas de pronto si seguirás teniendo ingresos el mes siguiente; durante una pandemia, nos encontramos con que, de la noche a la mañana, ya no podemos abrazar a nuestros seres queridos. Cuando desaparecen las certidumbres se activan de forma automática las cuestiones existenciales. Y entonces hay que tomar decisiones.

El origen de la palabra «crisis» nos explica el porqué: proviene del verbo griego *krinein*, que significa juzgar, tomar una decisión. Una crisis no es tan solo un período de adversidad, sino que se trata de una época en la que todos hemos de separar el trigo de la paja. ¿Qué queremos y qué podemos conservar, y qué sacrificios estamos dispuestos a hacer para conseguirlo? Y también, ¿de qué podemos deshacernos gracias a una crisis?

En 2020, esta palabra ha sido una de las más utilizadas en los medios de comunicación: a la crisis del coronavirus le ha seguido una recesión económica, y al mismo tiempo estamos sumidos en una crisis climática. El confinamiento mundial parecía de vez en cuando un cruel experimento mental, en el que, de pronto, se hacían perceptibles dilemas abstractos. Durante ese período empezaron a salir a la luz temas que a menudo se mantenían latentes debajo de la superficie. En las tertulias televisivas y durante las conferencias de prensa se debatía sobre el equilibrio entre la economía y la salud, sobre los criterios que debían determinar a quién había que ayudar en tiempos de escasez de recursos, sobre cómo abordar el sufrimiento y la muerte, y sobre qué hace que nuestra vida valga la pena.

En esta edición ampliada del libro, que ya se publicó en 2018 y ahora llega por primera vez a los lectores en español, dedico especial atención a las ideas filosóficas que pueden ayudarnos en tiempos difíciles, así como a las comprensiones y perspectivas que nos han aportado las últimas crisis.

La historia de la filosofía es una conversación que se mantiene desde hace más de dos mil quinientos años en la que se buscan las palabras adecuadas. Resulta tranquilizador pensar que las preguntas que nos formulamos en la actualidad llevan siglos quitándole el sueño a los filósofos. La filosofía no da respuestas, pero filosofando se puede encontrar un lenguaje que resuene en el interior de cada uno de nosotros, un lenguaje con el que nos sintamos cómodos.

Mi familia era protestante y yo recibí una educación religiosa estricta. Durante siglos, las iglesias fueron los lugares donde se podían formular las grandes preguntas de la vida. Sin embargo, en la iglesia de mi infancia había sobre todo respuestas inamovibles. A medida que crecía, me sentía

cada vez menos a gusto con el lenguaje que se utilizaba allí. Con palabras como «abnegación», «pecado original» y «juicio final», sentía que mi mundo se volvía más y más angosto y opresivo. Por ello, fue un verdadero alivio descubrir la filosofía y sumergirme en ella, pues me empujaba una y otra vez a observar mi vida y a verme a mí mismo de forma distinta. Poco a poco, gracias a la filosofía, la literatura y la poesía aprendí un nuevo lenguaje, lo que me aportó una enorme sensación de libertad y espacio. Tal como dijo en una ocasión el filósofo austrobritánico Wittgenstein (1889-1951): «Los límites de mi lenguaje son los límites de mi mundo».

No importa si procedemos de un entorno sectario, ateo, de izquierdas, capitalista, hedonista o competitivo: todos saldremos beneficiados si adquirimos conciencia de las ideas que se han arraigado en nuestra mente. A través de la filosofía te darás cuenta de que siempre queda más por ver y por descubrir de lo que esperabas. Por mi parte, espero que este libro te permita ampliar los límites de tu mundo.

LOS ENSAYOS CONTENIDOS en este libro abordan las tres grandes relaciones que debemos mantener como personas: la relación con uno mismo, con los demás y con el mundo.

Filosofar ha sido desde siempre una práctica de autocuidado. Los antiguos filósofos consideraban que su tarea principal era posibilitar que las personas se deshicieran de ideas perjudiciales. De este modo, el filósofo romano Cicerón (106-43 a. C.) escribió: «Existe, os lo aseguro, un arte médico para el alma. Es la filosofía, cuyo auxilio no ha de buscarse, como en las enfermedades del cuerpo, fuera de nosotros mismos. Hemos de procurar con todos nuestros

recursos y todas nuestras fuerzas ser capaces de ejercer de médico de nosotros mismos».

Filosofar puede ayudarte a ser consciente de los patrones de pensamiento que se interponen en tu camino. Los ensayos incluidos en la primera parte te enseñarán maneras creativas para hacer frente a la insatisfacción, la ira y la inquietud. En el último ensayo se muestra cómo un ejercicio de reflexión en torno a tu propia muerte puede ayudarte a profundizar en tu vida.

Otra ventaja esencial de filosofar es que te ayudará a comprender mejor a otras personas. Aprenderás a cuestionar tus convicciones y gracias a ello tendrás una actitud más abierta hacia las opiniones ajenas. En la segunda parte, examinarás tus relaciones con los demás desde diversos ángulos. Estos ensayos te permitirán mantener conversaciones más profundas en el bar, no solo con tus amigos, sino también con personas que tienen ideas totalmente distintas a las tuyas en cuanto a política, ética o religión. Asimismo, te propondré ejercicios prácticos que te permitirán parecer un poco más al extravagante poeta holandés Jules Deelder (1944-2019), y desarrollar tu espíritu inconformista.

En la última parte del libro se abordarán diferentes cuestiones que tratan la relación que tenemos con el mundo que nos rodea. Al observarlo desde una óptica filosófica e investigadora, se abrirán perspectivas radicalmente diferentes de la vida cotidiana. Por ejemplo, descubrirás que tienes al menos cuatro relaciones distintas con tu teléfono móvil, y que con las series de Netflix puedes aprender a vivir. Te animará a enfocar tu trabajo de una forma más lúdica y a ver con otros ojos lo que haces entre las sábanas. Filosofando descubrirás ideas y conceptos asombrosos que te permitirán relacionarte de una manera nueva con estos temas.

ESTE LIBRO NO pretende ser un método de diez pasos para conseguir una vida única; tampoco se trata de un manual de supervivencia en tiempos de crisis. El título no significa que, en cuanto hayas leído la última página, encuentres la felicidad absoluta y definitiva. El adjetivo «única» en el contexto del título significa, ante todo, extraordinaria: a fin de cuentas, te has despertado de improviso en la representación única e irrepetible de tu propia vida. No obstante, la filosofía puede hacer que tu existencia resulte más agradable, ya que enriquecerá tu mundo al proporcionarte perspectivas diferentes, hará posible que te identifiques con otras personas, te retará a experimentar nuevas maneras de pensar y de actuar, y te mostrará habilidades de pensamiento que pueden ayudarte a cuidarte mejor.

Espero que este libro despierte en ti la necesidad de pensar y te descubra que, al apoyarte en la filosofía, conseguirás participar de forma más consciente en esta representación única de la vida.

# PRIMERA PARTE

*Filosofía para la conexión  
contigo mismo*

# 1

## ¿... o no?

### SOBRE LA INQUIETUD

*Nosotros hablaremos, de forma esquemática por el momento, sobre la orientación filosófica escéptica; advirtiendo de entrada que sobre nada de lo que se va a decir nos pronunciamos como si fuera forzosamente tal como nosotros decimos.*

SEXTO EMPÍRICO, *Esbozos pirrónicos*

EN 2016, TRES miembros del grupo de rap De Jeugd van Tegenwoordig asistieron como invitados al programa de televisión de Theo Maassen, *24 horas con...* En un momento dado, empezaron a hablar sobre la muerte de un buen amigo, y entonces uno de los integrantes del grupo explicó lo que había aprendido de sus compañeros de banda durante aquel período: «Si alguien muere y te sientes muy mal, tienes que aceptar ese sentimiento y no sentirte fatal por estar mal». Al pronunciar esas palabras, hablaba como un verdadero escéptico. El escepticismo, una tradición filosófica que existe desde el siglo IV a. C., nos enseña que debemos tomarnos en serio nuestras experiencias, pero que no hemos de atormentarnos demasiado emitiendo juicios sobre lo que

experimentamos, con pensamientos como «esto es terrible» o «esto es malo».

La creencia principal de los escépticos (término derivado de la palabra griega *skepsis*, que significa investigación, duda, indagación) es que lo único que sabemos con certeza es que no sabemos nada seguro. Sin embargo, los humanos no dejamos de comportarnos como si realmente supiésemos cómo son las cosas. Al fin y al cabo, anhelamos la seguridad porque creemos que nos ofrece algo a lo que agarrarnos y nos indica una dirección que seguir en la vida. Pero, según los adeptos al escepticismo, lo que hacemos al aferrarnos a nuestras convicciones es, sobre todo, engañarnos a nosotros mismos.

Sexto Empírico, un escéptico que vivió en el siglo II d. C., es tan coherente en su inseguridad que empieza sus libros con la advertencia de que no puede garantizar que nada de lo que va a escribir sea exactamente como él afirma. En ellos, el filósofo aconseja vivir sin emitir juicios, refiriéndose no solo a nuestros juicios de valor (es decir, si algo nos parece agradable o molesto), sino también a aquellos que nos indican cómo hemos de organizar nuestra vida.

A menudo nos complicamos la existencia de forma innecesaria con nuestros juicios de valor. ¿De qué te sirve pensar que la tristeza es mala cuando estás triste? Simplemente, es lo que hay. Es posible que, al cabo de unos años, te percatas de que un período de profunda tristeza en realidad no fue una mala experiencia, sino que se trató de una vivencia muy positiva y saludable para comprender y asimilar tu pérdida. Por ejemplo, cuando se tiene mal de amores, suelen surgir pensamientos como «este era el amor de mi vida, nunca más encontraré a alguien igual», o «ya debería haber superado la pérdida».

Durante una crisis, este tipo de juicios más que ayudarnos, nos obstaculizan, y, por si fuera poco, nunca podemos estar seguros de que son ciertos. Tal vez, pasados unos años, nos riamos al recordar esas ideas. Por lo tanto, no es que los escépticos no sientan tristeza, sino que no se torturan el doble por sufrir. A la hora de explicarlo, Sexto Empírico hace una afirmación que guarda muchas similitudes con el razonamiento de Willie Wartaal:

Pero, incluso en esas cosas, la gente corriente se atormenta por partida doble: por sus sufrimientos y, no menos, por el hecho de creer que estas situaciones son objetivamente malas; mientras que el escéptico, al evitar pensar que cada una de esas cosas es objetivamente mala, incluso en ellas se maneja con más mesura.

Por otra parte, no solo nos estorban nuestros juicios de valor negativos. Los escépticos nos aconsejan distanciarnos también de las convicciones positivas. Supón que estás convencido de que tu empleo actual es el mejor que podrás conseguir nunca. Una idea como esta puede despertar en ti el temor a perder tu puesto de trabajo, lo que te hará estar siempre en guardia pensando que algún compañero de trabajo intenta arrebátártelo. Además, un juicio de este tipo puede suponer un obstáculo en tu desarrollo profesional, puesto que no te permite estar abierto a nuevos retos. Los escépticos te dirían que está bien que disfrutes de tu trabajo, pero que no debes pensar que es el mejor que tendrás nunca, ya que eso no sería realista.

Además de los juicios de valor, también se interponen en nuestro camino los juicios sobre cómo hemos de vivir. Para aclararlo, Sexto narra una anécdota sobre el famoso

pintor griego Apeles cuando este estaba pintando un caballo. En un determinado momento quiso imitar la baba del animal, pero no lo conseguía. Cada vez que creía encontrar el método adecuado, el resultado acababa decepcionándolo siempre. Al cabo de unos cuantos intentos frustrados, estaba tan irritado que arrojó contra el lienzo la esponja con la que limpiaba los pinceles. Para sorpresa suya, el rastro que dejó la esponja en el lienzo imitaba a la perfección la baba en la boca del caballo.

Los escépticos creen que esta historia es un símbolo de lo que sucede en la vida. Mientras creas saber cómo abordar tu vida, no alcanzarás tu objetivo. Lo mismo puede decirse de la búsqueda de la felicidad, la suerte, la tranquilidad, el éxito, etcétera. Si abrazas, de forma consciente o involuntaria, un método que crees que te acercará a la meta que te has propuesto, siempre acabarás sintiendo la misma decepción que Apeles. Hasta que al final te rendirás y te dirás: «no sabría cómo ser una persona más tranquila» o «no tengo ni idea de cómo conseguir pareja». Al decirlo, abandonas el método y, de alguna manera, te entregas a la vida. Ya verás, dicen los escépticos, que entonces, como por casualidad, te sobreviene la tranquilidad o encuentras pareja. Una vez más, tus juicios habrán sido un estorbo en lugar de una ayuda.

Si tan importante es vivir libres de juicios, ¿cómo podemos deshacernos de ellos según Sexto? Su propuesta podría resumirse en un plan de cuatro pasos:

Paso 1: Detecta tus juicios y verbalízalos.

Paso 2: Dales la vuelta.

Paso 3: Intenta encontrar el mayor número de argumentos a favor del juicio contrario.

Paso 4: Deja de hacerlo en cuanto ya no sepas cuál de los dos juicios opuestos es más sólido. En ese momento, aplazarás tu juicio y te liberarás de la desazón que este te provocaba.

Para aclarar este plan paso a paso, conviene establecer una distinción entre dos tipos de duda. En el primero se duda, porque todavía no se ha conseguido la certidumbre; este es un medio para hallar la certeza. En el otro caso, la duda es el objetivo. La persona recela hasta librarse de todas las convicciones y certezas. Este segundo tipo de duda es el que Sexto quiere elevar a la categoría de arte de vivir.

Supón que tu pareja te deja y que esa pérdida te sume en una gran tristeza. Los escépticos dirían que tu dolor es natural. Sin embargo, si además emites juicios como «es lo peor que me podía haber pasado», no harás más que aumentar el problema. En cuanto te percatas de que estás emitiendo este tipo de juicios, deberías empezar a buscar pruebas de lo contrario. Es decir, lo ideal sería que idearas argumentos que apoyaran el pensamiento de que lo mejor que podía pasarte era que tu pareja te dejara. Un posible razonamiento en este sentido es que tu infelicidad no habría hecho más que aumentar sabiendo que tu pareja se quedaba contigo a pesar de sus dudas sobre vuestra relación, o que ahora resultará más fácil cumplir tu sueño de realizar un viaje en solitario durante un año entero. Y no olvides que, además de quedarte sin pareja, también te habrás librado de tu familia política.

Otro ejemplo: supón que pierdes tu empleo durante una crisis económica. Por supuesto, este hecho te suscitará preocupación y tristeza. No obstante, los escépticos advierten que no hay que apresurarse a calificar la situación de

terrible. Si te das cuenta de que lo estás haciendo, deberías buscar de forma consciente una razón de por qué es fantástico que te haya pasado eso. Por ejemplo, no tener empleo te brinda la oportunidad de dedicarle más tiempo a tu familia, a tus amigos o al tenis. Otra ventaja es que te permite empezar a pensar en el rumbo que quieres seguir en la vida. Además, ahora ya no tendrás que realizar esas molestas tareas que formaban parte de tu trabajo, por no hablar de que te habrás librado de tus jefes y compañeros.

Durante el confinamiento a causa del coronavirus, me pidieron que diera una conferencia para sordos y personas con dificultades auditivas. Se trataba de una iniciativa ideada por un grupo de intérpretes de signos y los traductores de subtítulos, que decidieron organizar dos reuniones diarias para este grupo, con el propósito de evitar que se hundieran en la soledad. Siguiendo el espíritu de este ejercicio de escepticismo, durante mi charla los reté a buscar motivos por los que la crisis del coronavirus podría ser genial. Por supuesto, señalaron las consecuencias positivas para el clima, pero también salieron a la luz razones más personales. Una de las asistentes explicó que, ahora que ya no podía recurrir a su red de apoyo habitual, por fin se había atrevido a pedir ayuda a su familia para que le hicieran la compra. Otra persona señaló que nunca había tenido tanto contacto con compañeros de fortuna como en esa fase.

La idea de este ejercicio consiste en seguir realizándolo hasta darte cuenta de que en realidad no sabes si tu situación actual es lo mejor o lo peor que ha podido pasarte. Los escépticos dirán: «en efecto, no lo sabes». Su forma de pensar tiene por objeto purificarte de todas tus convicciones y de todos tus juicios, porque son los que te generan inquietud. Dudando conseguirás la tranquilidad.