

LA FILOSOFÍA COMO ANTIDEPRESIVO

Escribo un libro de filosofía para adolescentes. La filosofía ha tenido siempre dos objetivos: descubrir la verdad y ayudar a conseguir la felicidad. Ambas cosas. Un famoso filósofo griego, Epicuro, escribió: "Es inútil cualquier filosofía que no ayude a remediar algún dolor". He pensado que durante unos meses –si Pepa Castro, mi directora, me lo permite- voy a convertir esta página en un aula de filosofía. O mejor, en un paseo filosófico. Ya saben que Sócrates, el padre de la filosofía, exponía sus ideas en las plazas de Atenas. Al aire libre, bajo la mítica luz mediterránea. Comienza la primera lección. Uno de los éxitos de la filosofía contemporánea es haber descubierto algo que todos sabíamos, pero sin percatarnos: que todos vivimos en la misma realidad, pero en mundos diferentes. "Mundo" es el conjunto de creencias, de deseos y preferencias, que cada uno hemos configurado a lo largo de nuestra vida. Si se asoman a la ventana y ven pasar a los transeúntes pueden hacer un interesante ejercicio de imaginación. Se mueven en un espacio común, andan por la misma acera, pasan por delante de los mismos escaparates, se detienen en los mismos semáforos. Sin embargo, cada una de esas personas va pensando en sus cosas, transporta con ellas, como una maleta invisible, sus preocupaciones, sus saberes, sus esperanzas, sus prejuicios. A veces, sin saberlo, una bomba de relojería.

Ocurre que la configuración de ese mundo personal, en el que está incluida la imagen que tenemos de los demás, y desde el que vamos a relacionarnos con los demás, puede estar bien o mal construido. Por ejemplo, podemos tener "creencias patógenas", que van a desfigurar nuestro contacto con la realidad. Este es un asunto muy serio, que ya habían descubierto los filósofos antiguos, que eran muy sabios. Uno de ellos, Epicteto, dijo una frase que repiten mucho los terapeutas actuales: "No nos hacen sufrir las cosas, sino las ideas que tenemos acerca de las cosas". Es una afirmación sin duda exagerada, porque muchas veces nos hacen sufrir cosas reales –por ejemplo un cáncer- y para dejar de sufrir no basta con cambiar las ideas sino que hay que cambiar la

realidad, pero encierra una gran parte de verdad. Si nuestras creencias están equivocadas, si no nos proporcionan una visión justa de la realidad o de mí mismo, las consecuencias van a ser dolorosas y destructivas para el sujeto.

Hace años, un gran psicólogo americano, Aaron Beck descubrió que determinadas creencias estaban en el origen de muchos trastornos afectivos. Llegó a esta idea al comprobar que con frecuencia acudían a su consulta mujeres con un problema parecido. Habían sido víctimas de un fracaso amoroso y se encontraban profundamente deprimidas y con un profundo complejo de culpabilidad que agravaba su situación. A Beck le extrañó que siendo víctimas se sintieran culpables, y decidió investigar el asunto. Descubrió que todas esas mujeres compartían una misma creencia –una creencia de la que no eran conscientes-, que habían adquirido por presión ambiental, y que podría enunciarse así: “Quien da amor, recibe amor”. “Si eres lo suficientemente atractiva, atenta, cariñosa, te querrán”. Al recibir de la realidad un mensaje duro: “Pues no te quieren”, la conclusión que sacaban era absolutamente injusta: “Entonces es que no he querido lo suficiente, o no he sido lo suficientemente atractiva, atenta, cariñosa, luego soy culpable”. Así quedaba explicada esa culpabilidad tan inexplicable.

La terapia que elaboró Aaron Beck, y que ha aplicado a muchos trastornos psicológicos, se llama “racional emotiva”, y está muy cercana a lo que dijo hace siglos un fascinante filósofo llamado Baruch Spinoza: el conocimiento aclara y cura las emociones. No me extraña que hayan aparecido en varios países “consultores filosóficos”, que no pretenden hacer terapia, ni fingir conocimientos que no tienen –cosa tan frecuente en la actualidad-, sino que se proponen un objetivo mucho más humilde: ayudar a pensar con claridad en uno mismo. De la misma manera que los topos necesitan la oscuridad, los seres humanos necesitamos no sólo la luz solar sino la iluminación intelectual. Así pues, una idea descubierta por los filósofos –la noción de “mundo”- se revela de gran utilidad para nuestra vida diaria. Nos permite una sugestiva posibilidad, que me gustaría explorar con mis alumnos y con ustedes – convertidos por una página en alumnos: elaborar una rigurosa filosofía del mundo cotidiano, del mundo privado y público, que se empeñe en aclararlo,

detectar las creencias patógenas, poner también en evidencia los sentimientos sesgados, los apegos indebidos, e intente sustituirlos por otros adecuados, que nos integren bien en la realidad, en vez de distorsionar nuestra relación con ella. No creo dejarme llevar por el optimismo al sacar una conclusión que me parece evidente. Todos debemos volver a clase de filosofía. Bienvenidos.