



WALTER

RISO

FILOSOFÍA

— PARA LA —

VIDA COTIDIANA



EL CAMINO  
DE LOS SABIOS



 Planeta/Zenith



WALTER

RISO



FILOSOFÍA

— PARA LA —

VIDA COTIDIANA



EL CAMINO  
DE LOS SABIOS



No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: marzo de 2016

Primera edición en esta presentación: octubre de 2016

© Walter Riso, 2009

c/o Guillermo Schavelzon & Asoc., Agencia Literaria / [www.schavelzon.com](http://www.schavelzon.com)

© Editorial Planeta, S. A., 2009, 2016

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-08-16175-2

Depósito legal: B.17.870-2016

Fotocomposición: gama, sl

Impresión y encuadernación: Egedsa

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

## ÍNDICE

<i>Prólogo a la nueva edición</i> . . . . .	11
<i>Introducción</i> . . . . .	15

### PRIMERA PARTE:

### VIVIR CON SABIDURÍA

#### Cinco principios de la Antigüedad que no pasan de moda

#### Primer principio

La coherencia como forma de vida: practicar lo que se predica. . . . .	31
La sabiduría silenciosa . . . . .	32
Los artistas del verbo. . . . .	34
Hablar con uno mismo . . . . .	36
¿Por cuánto te vendes? . . . . .	38
Coherencia de línea dura . . . . .	40
El punto de impacto. . . . .	42
El ejemplo admirable. . . . .	44

Segundo principio	
Ocuparse de sí mismo . . . . .	47
Llegar a ser cada día mejor . . . . .	48
Ir feliz hacia la meta . . . . .	50
Esculpir la propia estatua . . . . .	52
Tercer principio	
La tranquilidad del alma . . . . .	55
Mientras se espera vivir, la vida pasa . . .	56
El carácter dulce . . . . .	59
La indiferencia creativa . . . . .	61
El amor fraternal . . . . .	63
Cuarto principio	
La autosuficiencia del sabio . . . . .	65
Duros de doblegar . . . . .	66
La libertad de los peces . . . . .	68
El mayor desapego posible de las riquezas . . . . .	69
Esclavo de casa grande . . . . .	74
Quinto principio	
Vivir conforme a la naturaleza . . . . .	77
Los talentos naturales . . . . .	79
Sobre lo genuino . . . . .	81
Contemplar la infinitud del universo . . .	83
Mirar las cosas como son . . . . .	85
A la medida de Dios . . . . .	88

SEGUNDA PARTE  
EL CAMINO DE LOS SABIOS

Sócrates y el despertar de la conciencia	
¿Cómo he de vivir? . . . . .	97
La bella fealdad . . . . .	99
El sabio que no sabe. . . . .	102
Ironía y refutación . . . . .	104
Precisión semántica. . . . .	106
Conversaciones con uno mismo . . . . .	108
<i>Revisar el contenido de</i>	
<i>las autoverbalizaciones . . . . .</i>	110
<i>Organizar el diálogo interior:</i>	
<i>la disputa amable. . . . .</i>	112
El tábano y la descarga eléctrica . . . . .	114
El arte de dar a luz. . . . .	116
La sabiduría contagiosa . . . . .	118
¿El vicio nace de la ignorancia? . . . . .	120
«¡Cuántas cosas no necesito!» . . . . .	122
El contraataque socrático . . . . .	124
Epicuro y el goce de existir	
Aquí reina el placer . . . . .	127
Pensar como científico . . . . .	130
<i>El temor a los dioses: «Dios no se deja</i>	
<i>coaccionar» . . . . .</i>	132
<i>El temor a morir: «La muerte no es nada</i>	
<i>para nosotros» . . . . .</i>	136
El capricho de los átomos . . . . .	137

La sabiduría del placer . . . . .	140
La dicha de no sufrir . . . . .	142
Elegir los deseos y no que ellos te elijan a ti	145
La trampa de lo insaciable . . . . .	147
El encanto de la amistad . . . . .	149
Diógenes y la sabiduría impertinente	
Ciudadano del mundo . . . . .	153
El regreso a lo natural: la frugalidad del ratón y la irreverencia del perro. . . . .	157
Una vida «sin vergüenza» . . . . .	161
Actos, no discursos . . . . .	164
La filosofía del desprendimiento. . . . .	169
Marchar sobre el fuego . . . . .	172
No rendirle culto a nadie . . . . .	174
¿Quién quiere comparar un amo? . . . . .	176
Un misil de tres puntas: humor, ironía y parodia. . . . .	178
Epícteto y la fuerza de la razón	
El maestro del pensamiento . . . . .	181
Lo que nos afecta no son las cosas, sino lo que pensamos de ellas . . . . .	183
No tengo nada contra las putas . . . . .	187
Lo que depende de mí y lo que no depende de mí . . . . .	190
La potestad de la mente . . . . .	193
La chispa divina. . . . .	195
«Soporta y abstente» . . . . .	198

Examinarse a sí mismo . . . . .	200
El apetito del alma . . . . .	203
<i>Apéndice</i> . . . . .	207
<i>Notas y bibliografía</i> . . . . .	223



PRIMERA PARTE

VIVIR CON SABIDURÍA

*Cinco principios de la Antigüedad  
que no pasan de moda*

Los principios de vida que trataré a continuación no parecen haber pasado de moda. Aunque han soportado las vicisitudes del tiempo y los avances científicos, permanecen en los imaginarios colectivos como un saber que no se agota y que pugna por expandirse. Para la mayoría de las escuelas antiguas, estas premisas generales constituían un andamiaje sobre el cual podían construir sus proyectos de vida; para nosotros son una orientación, un motivo de reflexión o quizá una manera de recuperar el camino perdido. Aunque en la práctica todos estos preceptos se entrelazan, analizaré cada uno por separado con fines didácticos.

## *PRIMER PRINCIPIO*

### LA COHERENCIA COMO FORMA DE VIDA: PRACTICAR LO QUE SE PREDICA

La mayoría de los filósofos de la Antigüedad eran buscadores de sabiduría, experimentadores dispuestos a arriesgarse por las ideas que defendían. Para ellos, la coherencia pesaba más que la originalidad, y por eso sus planteamientos iban más allá del mero discurso y se plasaban en un modo de vida acorde a sus pensamientos. Los antiguos, además de hablar, hacían lo que decían, y sus lecciones se evidenciaban en el desarrollo del día a día: se trataba de un aprendizaje no sólo auditivo, sino también visual: «No me digas qué es la sabiduría, no me hables de cómo vivir bien. ¡Muéstramelo!», ésta era la premisa.

Séneca, el filósofo estoico de origen hispano, afirmaba que para tener una vida feliz había que evitar desviarse de la propia esencia, de lo que nos define profundamente: «Éste es el cometido más importante de la sabiduría: que las obras vayan acordes con las palabras, que el sabio sea en todas partes coherente e igual a sí mismo. ¿Quién podrá lograrlo? Unos pocos, y aunque la tarea es ciertamente difícil, no pretendo que el sabio deba caminar siempre al mismo paso, sino por la misma ruta».<sup>8</sup>

Por la misma ruta..., más rápido o más despacio, de buen humor o refunfuñando. Da igual, lo que verdaderamente importa es dirigir el barco a buen puerto y ser fiel a las metas que nos proponemos mientras no pierdan su valor.



## **La sabiduría silenciosa**

Hace unos años, en un poblado indígena en el Amazonas, le pregunté a un nativo qué pensaba él sobre la felicidad. El hombre se levantó y me pidió que le siguiera. Nos adentramos un trecho en la selva, hasta que de pronto me señaló un lugar donde infinidad de ranas de colores salta-

ban y croaban alrededor de una fuente termal natural enclavada en un espeso paraje de intensos verdes. A medida que los vapores se elevaban y los rayos del sol los atravesaban, las gotas de agua adquirirían un color tornasolado que se iba perdiendo en las distantes copas de los árboles. No dijo nada, sólo extendió la mano como ofreciéndome un regalo. Después de contemplar durante un rato aquel maravilloso rincón, regresamos al poblado en el más profundo silencio. No había mucho que añadir; su respuesta había sido más que elocuente: «Eso que me preguntó, ahí lo tiene».

Debemos reconocer que a veces el lenguaje sobra. «Cuando tocamos lo esencial, el núcleo duro de la existencia, es mejor callar», afirmaba el filósofo Wittgenstein. Esa sabiduría silenciosa puede generar en el que la vive un verdadero terremoto psicológico. Su propuesta es maravillosamente sencilla: «Ven y observa». Sólo eso, nada más. Experiencia pura. Si fuéramos honestos, internamente coherentes, nuestro comportamiento hablaría por nosotros.

Cuentan que cuando alguien trató de convencer a Diógenes el *Cínico*, mediante argumentos complicados y silogismos de todo tipo, de que el movimiento de los objetos era una ilusión, éste,

para refutar tanta retórica, simplemente se levantó y comenzó a caminar en silencio de un lado a otro. No dijo nada más, pero el mensaje implícito fue contundente: el movimiento se demuestra andando.<sup>9</sup>

Insisto: a veces, una acción o una observación irrefutable vale más que cien explicaciones.

Zenón (el padre del estoicismo) dijo a propósito del suicidio de un sabio hindú que prefería ver a un solo indio dejarse quemar lentamente a aprender de manera abstracta todas las demostraciones sobre el dolor.<sup>10</sup>



## Los artistas del verbo

La verborrea siempre ha sido sospechosa, aunque a veces nos seduzca. No digo que debemos rendir culto al mutismo y a la falta de expresión, lo que sostengo es que no deberíamos sacrificar *qué* decimos, por *cómo* lo decimos. La carta de presentación de cualquiera, el currículum vitae que tantas veces nos exigen, debería incluir antes que nada

nuestro modo de vida: «Dime qué haces y te diré quién eres», «Dime qué haces y veré si puedo aprender algo» o, sobre todo, «Dime qué haces y te diré cuánto te creo».

Epicuro decía que el conocimiento serio y bien sustentado de las cosas no forma ni fanfarrones ni artistas del verbo; al contrario, el verdadero saber forma «hombres dignos e independientes que se enorgullecen de sus propios logros y no de aquellos resultados que se obtienen por azar o por cualquier otra circunstancia externa». En fin: cuanto más sepas, menos querrás hablar por hablar.<sup>11</sup>

¿Cómo practicar el silencio inteligente? Debemos empezar modestamente, intentar durante unos días decir sólo lo justo y lo que merece la pena ser dicho. Hay que concentrarse en lo esencial y poner la palabra al servicio de la racionalidad y la sensatez. Pensar antes de hablar, aunque sacrifiquemos un poco la espontaneidad. Una de las consecuencias de hablar menos es que los otros te escucharán más atentamente.

En cierta ocasión, Diógenes estaba exponiendo un discurso serio y provechoso para la gente, pero como no se acercaba nadie a escucharlo, sus-

pendió lo que estaba diciendo y comenzó a cantar. Entonces, cuando la gente se volvió a congregarse a su alrededor, dejó el canto y los reprendió diciéndoles que acudían presurosos a escuchar a los charlatanes de feria, pero que iban de mala gana allí donde se enseñaban cosas inspiradas por la sabiduría.<sup>12</sup>



## **Hablar con uno mismo**

Coherencia del «yo»: pensar, sentir y actuar en un mismo sentido, en la misma dirección. ¿Cuántos lo logran? He conocido a personas que de tanto decir «sí» a los demás dejan de ser ellos mismos. Se especializan en agradar y adaptarse a las exigencias externas, creando un verdadero síndrome del camaleón. El mensaje es muy claro: si no sabemos qué queremos y hacia dónde vamos, habremos perdido la capacidad de autorregular nuestro comportamiento. ¿Cómo ser psicológica y afectivamente coherente si he dejado el control de lado, si me he desconectado de mí mismo?

En la Antigüedad, los filósofos y los sabios hacían una elección de vida razonada, sabían qué estaban haciendo y por qué. Esto implicaba un



esfuerzo consciente y una gestión de los recursos mentales disponibles: es coherente quien trabaja para serlo.

Epicuro recomendaba en una de sus cartas: «Estos consejos y otros similares medítalos noche y día en tu interior y en compañía de alguien que sea como tú, y así, nunca, ni estando despierto ni en sueños, sentirás turbación, sino que, por el contrario, vivirás como un dios entre los hombres». <sup>13</sup>

Muchos de mis pacientes no saben por qué han elegido la vida que llevan, independientemente de que sea buena, mala o regular. Cuando los interrogo al respecto suelen responderme que ellos no han elegido nada, y que las cosas han ido ocurriendo sin que se dieran cuenta. Es más, la mayoría tiene la triste sensación de que los hechos cotidianos van transcurriendo como si fuera una película en la que el protagonista es otro. Sin embargo, una vez que comienzan a revisar seriamente su existencia, sus objetivos, las relaciones que establecen con su entorno y sus hábitos, el sentimiento de «despersonalización» se va extinguiendo. No puede haber coherencia sin que llegues a hacerte dueño de tu propio «yo» y se cree un diálogo interno en el que puedas estar «noche y día», momento a momento, cara a cara contigo mismo.

Tres ejemplos:

Una vez le preguntaron al cínico Antístenes qué había aprendido de la filosofía después de tantos años. Su respuesta fue: «El ser capaz de hablar conmigo mismo».<sup>14</sup>

Algo similar dicen de Cleantes, un filósofo estoico que, además, era boxeador y solía hacerse reproches a sí mismo en voz alta. Al oírle, alguien le preguntó: «¿A quién haces esos reproches», y él, sonriendo, respondió: «A un viejo que tiene canas, pero no entendimiento».<sup>15</sup>

También cuentan que Pirrón, el padre del escepticismo, continuaba sus discursos aunque sus oyentes se hubieran marchado. En cierta ocasión en que lo vieron hablando solo, le preguntaron por qué lo hacía, y respondió: «Me ejercito en ser virtuoso».<sup>16</sup>



### **¿Por cuánto te vendes?**

Uno de mis pacientes había consentido en «espiar» a su jefe en el trabajo. Le prometieron un ascenso y un aumento de sueldo si proporcionaba a la directiva información sobre quiénes estaban

«poco vinculados a la empresa» y creaban un «mal ambiente laboral». El hombre aceptó, pero, debido a su formación religiosa y familiar, rápidamente apareció en él un conflicto moral muy difícil de soslayar: *sentía* que debía responder económicamente por su esposa e hijos, *pensaba* que era un traidor y *actuaba* llevando y trayendo información. Este desajuste entre mente, emoción y conducta se hizo cada vez más insoportable. Al poco tiempo, un cuadro depresivo empeoró las cosas. En semejante situación, decidí introducir en el tratamiento algunas lecturas de Epícteto. Una frase llamó su atención de manera especial y dio pie a que pudiéramos afrontar el problema desde una perspectiva ética. La filosofía no siempre brinda soluciones concretas, pero sí abre puertas que conducen a nuevas maneras de ver el problema.

La premisa de Epícteto era la siguiente: «Eres tú quien debe decidir lo que es digno de ti, no yo. Eres tú quien te conoces a ti mismo, quien sabe cuánto vales para ti mismo y por cuánto te vendes: cada uno tiene un precio».<sup>17</sup>

A medida que fue avanzando la terapia, descubrió algo que a simple vista puede parecer elemental pero que mi paciente no había asimilado correctamente: su familia prefería pasar necesidades a

verlo envuelto en situaciones de corrupción moral; prefería comer menos a verlo sufrir; prefería trabajar más y verlo sonreír con la cabeza alta; en fin, quería que «no se vendiera», en términos de Epícteto. Poco a poco el proceso terapéutico le hizo ser más consciente de cuál era el estilo de vida que quería llevar y cuáles eran los principios a los que no debía renunciar. Finalmente, no lo echaron de la empresa, dimitió y salió por la puerta grande.



## Coherencia de línea dura

Cuando existe una contradicción irreconciliable entre dos creencias, se crea una tensión que en psicología se conoce como *disonancia cognitiva*.<sup>18</sup> Las investigaciones muestran que la inconsistencia interior produce altos niveles de ansiedad, miedo a tomar decisiones e hipocresía. Los estoicos eran conscientes de estas consecuencias, y por eso eran tan estrictos con el manejo de las contradicciones internas.

Zenón afirmaba: «El fin de la vida es vivir de modo coherente, es decir, vivir según una sola norma y de acuerdo con ella».<sup>19</sup>

Casi cuatro siglos después, la fórmula seguía inalterada, esta vez en boca de Séneca: «Así pues, dejando a un lado los viejos conceptos de sabiduría y para abarcar la vida humana en toda su dimensión, me puedo contentar con esta definición: ¿en qué consiste la sabiduría? En querer y rechazar siempre las mismas cosas».<sup>20</sup>

Un punto de vista más moderado y actual lo encontramos en el psicoanalista Erich Fromm,<sup>21</sup> quien reconocía que las discrepancias cognitivas y el intento de resolverlas son inseparables para el ser humano. Lo que resulta evidente es que para la mayoría de los filósofos de la Antigüedad, menos condescendientes que Fromm en este tema, la congruencia entre mente y conducta era una condición imprescindible para alcanzar la paz interior.

Diógenes vivía sorprendido por las contradicciones que algunos mostraban entre el decir y el hacer. Por ejemplo, se asombraba con los gramáticos que buscaban errores en los trabajos literarios de otros y no hacían lo mismo con los propios; con los músicos que afinaban las cuerdas de la lira y tenían desafinadas las del alma; con los matemáticos que de tanto observar el Sol y la Luna no veían lo que tenían bajo sus pies; con los

oradores que decían preocuparse por lo justo y no lo practicaban jamás; con los avaros que despreciaban el dinero y lo adoraban a más no poder.<sup>22</sup>



## El punto de impacto

La coherencia interna aumenta la eficiencia y potencia nuestras capacidades. Hay personas que funcionan como una escopeta de perdigones: piensan una cosa, sienten otra y sus actos se dispersan sin dirección. Obviamente, esta «desbandada» atenúa el impacto de la conducta y sus resultados.

Recuerdo que en una época de mi vida practiqué kárate. Mi maestro siempre se quejaba porque mis golpes eran «dispersos», es decir, no concentraba mi potencia en los nudillos del índice y el anular, sino que el puño golpeaba de frente y el efecto era pobre. En vista de que no mejoraba, me sugirió que consiguiera un *makiwara* y practicara en mi casa. Un *makiwara* es una tabla que se sujeta al suelo y está provista de una almohadilla en la parte superior que generalmente está forrada con cuero grueso. De este modo, uno

tiene delante un contendiente que no se mueve y recibe todo tipo de golpes sin protestar. Me dediqué a practicar obsesivamente: girar un poco la mano hasta concentrar toda la fuerza en un punto, como si el brazo adelgazara, la energía pasara por un embudo y explotara contra la madera. La diferencia fue impresionante: la práctica multiplicó mi eficiencia hasta niveles que yo nunca hubiera sospechado.

Algo similar ocurre con la coherencia. Si nos comprometemos con todo nuestro ser en lo que hacemos, cada parte de nosotros actuará unida a la otra, haciendo que se produzca una reacción en cadena, una expansión de la conciencia. Este proceso es comúnmente conocido como «entusiasmo», que en su acepción griega significa *sentir la fuerza o la ira de dios en el pecho* (en *theós thimós*, εν θεος θυμος). Quizá no tengamos la certeza de ganar, pero sí la convicción profunda de que llegaremos hasta el final, pase lo que pase. No siempre es así, es cierto, pero cuando ocurre y nos fusionamos internamente, algo se magnifica en nuestro ser, algo nos recuerda que hemos estado muy cerca de los dioses.



## El ejemplo admirable

Practicar lo que se predica (obviamente, si el fin es noble) genera admiración en casi todas las culturas, porque las personas con una manera de ser congruente inspiran confianza y respeto. Desde Sócrates hasta Nelson Mandela pasando por Giordano Bruno, quienes se arriesgan por sus ideas nos producen cierta fascinación y hacen que nos miremos en ellos como en un espejo. Como si existiera un gen de la honestidad (que a veces se pierde o no se activa), reconocemos lo auténtico y lo celebramos. En la Antigüedad, a la coherencia le rendían honores de Estado.

Cuando falleció Zenón, en Atenas se publicó una ordenanza celebrando su memoria y se mandó construir un sepulcro público y una corona de oro para dignificarlo. El decreto comenzaba diciendo: «Por cuanto Zenón de Citio, hijo de Mnaseo, ha estado muchos años filosofando en la ciudad y se ha portado como hombre de bien, ha exhortado a la virtud y a la templanza con sus lecciones a los jóvenes concurrentes a instruirse, proponiendo a todos su propia vida como el mejor modelo, siempre conforme a su doctrina...».<sup>23</sup>

En la actualidad, aunque existen hombres y mujeres ilustres a los que a veces se condecora, la



virtud no suele ocupar primeras páginas ni ser objeto de grandes reconocimientos, a menos que superemos un récord Guinness o estemos en alguna lista de los «top 10». Prestamos más atención a los que tienen éxito, o incluso a los que «saben mucho» de algún tema, que a los que simplemente «saben vivir» y no ostentan cargos de poder. La señora a quien le compro las verduras y la fruta merecería ocupar los titulares de los periódicos más importantes del mundo. En los diez años que hace que la conozco, nunca ha dejado de sonreír. Pese a tener que cuidar sola de cinco hijos, puesto que es viuda, cuando alguien llega de mal humor, le compre o no, lo alegra, le cuenta un chiste o alguna fábula que ha ido inventando sobre los productos que vende: la «Manzana infeliz», la «Zanahoria dispersa», el «Perejil envidioso del cilantro» y cosas por el estilo. Pasar un rato con ella es tranquilizador y reconfortante. Ni tiene discos de oro ni ha escrito ningún *bestseller* ni ha descubierto la pólvora, sólo es ella misma cada instante, en cada gesto, en cada pensamiento.

Por fortuna, todavía quedan personas que reconocen lo auténtico y se asombran ante ello. La sabiduría sosegada del buen ejemplo, la que se da lejos de la parafernalia y la alharaca mediática, no pasa desapercibida para los que poseen esta capacidad.

¿Cómo es posible no admirarse ante la perfecta coherencia de Epicuro, quien no se dejó seducir por los placeres peligrosos y llevó una vida frugal?

En una de sus cartas, escribía que tenía suficiente con algo de pan y agua. Luego, víctima de un pequeño capricho gastronómico, decía: «Envíame un pedazo de queso para que pueda darme un festín cuando me apetezca».<sup>24</sup>

¿Cómo permanecer impávido ante la siguiente anécdota de Diógenes, en la que se destaca la autosuficiencia del sabio cínico y su imperativo de crearse el menor número de necesidades?

Mientras Diógenes tomaba el sol, se le acercó Alejandro Magno, y le dijo: «Pídeme lo que quieras y te será concedido», a lo que el filósofo, después de meditar un rato acerca del ofrecimiento, respondió: «Hazte a un lado, que me estás tapando el sol». No quería otra cosa.<sup>25</sup>