

Marie Robert

CÓMO SALVAR UNA MALA RACHA

Ideas filosóficas
para tranquilizarnos
y desdramatizar

La joven
filósofa
que ha dado
la vuelta
al mundo

Ariel



Marie Robert

Cómo salvar una mala racha

Ideas filosóficas
para tranquilizarnos
y desdramatizar

Traducción de Ana Herrera

Ariel

Título original:
Kant tu ne sais plus quoi faire

Primera edición: abril de 2020

© 2018, Flammarion/Versilio
© 2018, Ana Herrera Ferrer, por la traducción

Derechos exclusivos de edición en español:
© Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
Editorial Ariel es un sello editorial de Planeta, S. A.
www.ariel.es

ISBN: 978-84-344-3194-2
Depósito legal: B. 4.752-2020

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

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 este 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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Índice

<i>Introducción</i>	11
Spinoza en Ikea: o el deseo y sus contrariedades	17
Aristóteles y la resaca: o creer en la experiencia	31
<i>Just do it</i>, Nietzsche: o la superación de uno mismo	43
No hay noticias de última hora en el jardín de Epicuro: o la ética con plena conciencia	55
Citas rápidas con Platón: o los vértigos del amor	69

Según Pascal hacerse viejo es normal: o aprender a inyectar bótox al tiempo	81
Un Lévinas mejor que un Xanax: o la crisis adolescente contra la crisis del otro	93
Heidegger y la comida para perro: o cómo sobrevivir a la muerte de nuestro perro	105
EnKanto y DesenKanto: o la razón se divorcia de la pasión	117
Bergson lanza su <i>start-up</i>: o el trabajo como creación de sí mismo	129
Wittgenstein, mis suegros y yo: o cultura y diversidad	141
Mill gracias por este regalo: o pisar los huevos de la verdad	153
<i>Agradecimientos</i>	165

Spinoza en Ikea

O EL DESEO Y SUS CONTRARIEDADES

Sábado, 9.45 de la mañana. Te levantas con la sensación reconfortante de tener cuarenta y ocho horas solo para ti. Dos días de placeres ociosos, de cafés largamente saboreados, de lecturas inspiradas, de cenas compartidas, de deporte sin culpabilizar. Esa dulce plenitud te invade por completo, cuando de repente... te das cuenta de que la estantería de tu habitación, esa preciosa y fiel Billy, parece a punto de hundirse bajo el peso de los tesoros que contiene. La culpa, sin duda, es de los doce libros sobre meditación comprados el año pasado, los álbumes de fotos de tus años de instituto, los recuerdos que te trajiste de la India el verano de 1998 y las enciclopedias que ninguna web de internet consigue convencerte de que tires a la basura. La solución, ciertamente, sería seleccionar un poco, pero te gustan todos esos objetos, no quieres desprenderte de ellos. Bastaría solamente con añadir una estantería más, justo al lado, para colocar allí nuevos recuerdos.

Así, alimentada por una ola de entusiasmo, convences a tu alma gemela para ir a tomar el *brunch* al templo de la diversión para adultos: Ikea. Unas letras familiares, tranquilizadoras, que te siguen desde que te instalaste en tu primera habitación de estudiante. Madera, conceptos, nombres simpáticamente impronunciables, benevolencia sueca; en resumen, el plan perfecto. El coche está listo, el maletero vacío, dispuesto a recibir tus nuevos hallazgos, ya que, además de una estantería, te has dado cuenta de que necesitarías sin duda renovar tus ollas, la ropa de cama, cambiar el mueble del televisor y pensar en una mesita baja que sea bonita para vestir un poco el salón. Catálogo en mano, has marcado concienzudamente todas las páginas que te interesan. Atraviesas la puerta de la tienda con una sonrisa embobada frente a todas las posibilidades que se ocultan en la chapa azul. Empieza el recorrido, más fácil que los circuitos de cuerdas por los árboles. Sigues las flechas del suelo, aceptando que se oblique a tu libre arbitrio a seguir un camino señalado. En el primer giro, coges un lápiz pequeñito de madera con una emoción infantil. Contemplas con admiración los pisos modelo que demuestran, con pruebas fehacientes, que se vive igual de bien en un *loft* que en dieciocho metros cuadrados, y que la felicidad depende de algunas soluciones elegantes de almacenamiento.

Prosigues lascivamente tu paseo, experimentando una gran fascinación por el espacio de las camas, delimitado por un cartel que parece un mantra o un consejo de vida de un terapeuta familiar: «¿El dormitorio? Separar sin paredes». Al llegar a la sección infantil, las piernas te empiezan a flaquear. Ya llevas dos horas caminando por los pasillos. En la cesta por ahora no tienes más que una manta pequeña de un material sintético, tres paquetes de servilletas de papel con renos estampados y dos cucharones de plástico que sin duda te servirán el día que hagas una dieta líquida solo a base de sopas. Te ves impulsada por ese deseo irreprímible, ese impulso que te conduce a decir que existir es perseverar en tu deseo de gastar. Intentas acelerar la cadencia, pero te dejas absorber al final por la imagen de un adorable cocodrilo de peluche. Tu pareja empieza a elevar el tono un poquito: «Y ese peluche ¿acabará igual que el del año pasado? ¿En el fondo del trastero? ¿Guardado para que se lo coman las polillas?». Ultrajada, haces frente a tu frustración y le pasas el carrito por encima de los pies. Finges no oír su grito de dolor. Después, con un arrebato de eficiencia, intentas resistirte al camino impuesto y accedes ilegalmente a la sección de artículos de oficina, saltando por encima de una silla con tres patas que lleva impreso el concepto *design*. En la sección de lámparas, con una mezcla de ira y de calor, estás ya sudando la gota gorda. Morder el extremo del lapicerito de madera no basta para calmarte.

Después de unos momentos de vagabundeo, llega la hora largamente esperada de acceder al espacio de almacenaje. Entretanto, has perdido las referencias de los productos que habías localizado, porque el catálogo quedó encima de una pila de kits de toalleros. Con rabia, acabas cogiendo cualquier cosa. Nada parece aplacar tu nerviosismo. Se roza la ruptura cuando tu pareja te pregunta: «¿Y quién va a montar todo esto?», y coges entonces un destornillador automático con gesto enfadado, con una intensa sensación de liberación. ¿Qué está pasando? Has dado un vuelco. La fuerza que sientes en tu interior no puede contenerse, por más que sueltes discursos sobre la sociedad de consumo, aquí, en este momento. Tu deseo es ilimitado; su duración, infinita.

Es el principio del caos. Las dimensiones de la mesita baja te habían engañado. Oyes a lo lejos a un individuo gritando: «Pero ¿no la habías medido antes?». El mueble del televisor, tan refinado en el papel cuché, muestra de una manera excesiva su contrachapado, y el perchero que tanto te había gustado es el mismo que tienen en la oficina y en el último Airbnb donde has estado. Echas pestes sobre el conformismo. Eso no te impide perder el control y coger cuatro velas con olor a frutos rojos y vainilla, dos juegos de platos y una yuca de plástico, que escondes rápidamente en la bolsa amarilla. No sabes ya adónde te puede llevar tu deseo. La

persona que te acompaña te mira con desprecio; le produces un sentimiento idéntico al momento en que ha roto una bombilla halógena al echarla con fuerza en el carrito. El combate acaba en el almacén de autoservicio, donde te sientes disminuida por aquellas alturas llenas de paquetes hasta perderse la vista, promesas de tardes enteras intentando utilizar el destornillador. Tus artículos se esconden en algún sitio entre los pasillos B18 y D24. Coges tu teléfono para buscar las referencias que habías guardado, convencida de que la liberación está cercana. Entonces descubres, horrorizada, que el móvil se ha quedado sin batería. Hay que empezar todo el periplo de nuevo o decir adiós a tus muebles. Tu deseo no se puede saciar. Los minutos que siguen se desenvuelven casi en trance, llenos de sollozos, insultos, desánimo y un recibo de caja de 236,80 euros por unos objetos cuya utilidad en realidad no conoces. Coges el coche otra vez, desbordada. Tu pareja está a punto de estallar, y tú lo que querías sencillamente era comprar una estantería. Son las 19.14, y el embotellamiento de vuelta te hace tomar conciencia plena de tus agujetas, tu sudor, tu desesperación infinita y lo mucho que detestas el azul y el amarillo.

¿Y qué dice Spinoza de todo esto?

Es importante admitir, ya desde el principio, que Spinoza sin duda jamás quiso comprar una estantería Billy. Pero el deseo, la virtud, la adversidad y todo lo que sigue, el filósofo Spinoza, Baruch de nombre, lo conoce muy bien, y lo pone todo en juego para disculpabilizarte.

El primer mérito de su pensamiento, en caso de depresión postsábado en Ikea, es hacernos comprender los mecanismos de nuestra humanidad, y por tanto de nuestros actos. Quiere tranquilizarnos, y explica que cada individuo está caracterizado por un *conatus*. No os asustéis, este extraño término no significa nada malo, aunque lo parezca, porque significa, sencillamente, una pulsión. Una especie de fuerza que nos conduce a levantarnos por la mañana y experimentar la alegría de existir. Resumamos un poco el tema. Para Spinoza, el hombre forma parte de la naturaleza, que fue creada por Dios. Por lo tanto, cada hombre es el representante de los superpoderes divinos. A ese respecto, estamos llenos de una energía viva, venida directamente del cielo, que estamos decididos vehementemente a conservar, aunque sea a costa de hacer grandes esfuerzos para mantenerla intacta. El *conatus* es por tanto nuestra zona protegida, eso que no hay que tocar nunca y que hace que seamos criaturas naturales, y no personajes de videojuego.

Ese *conatus* suele llevar a menudo otro nombre menos extravagante y risible, y un poco más conocido: *deseo*. En ese momento, Spinoza se convierte en un excelente terapeuta que nos gustaría tener en *podcast* hablándonos a la oreja después de cada tarde de compras. En su filosofía, el deseo, el apetito, la voluntad, la pulsión, se convierten en valores universales que constituyen nuestra naturaleza profunda y nos animan. No vale la pena luchar, es imposible deshacerse de ellos, porque ese deseo muestra que estamos vivos. Más que una tara, tener deseos es incluso una buena noticia, la señal de que formamos parte de la lista de los vips de la comunidad humana. Llega incluso a escribir: «El deseo es la esencia del hombre». No se puede dejar de lado, contabilizarlo, programarlo minuciosamente, ya que el deseo, ese pequeño *conatus*, es infinito. Solo la muerte puede detenerlo, pero desde luego, no una cuenta bancaria en números rojos, o un apartamento ya repleto de cosas. El deseo es el testimonio de nuestra vida. Pero atención: no basta con levantarse para sentirlo, ni existe tampoco de manera abstracta, llevado por el viento. ¡Ni mucho menos! El deseo solo se muestra a través de las situaciones, como por ejemplo ir a Ikea y ponerse a soñar delante de los paquetes de servilletas de papel. Se agita y enciende nuestros pensamientos siempre en un contexto.

La moraleja, según el filósofo, es la siguiente: si tienes deseos que se suceden cada semana, ya se tra-

te de un viaje, un café, un encuentro, una actividad o un nuevo objeto, no es la enésima pataleta caprichosa, sino simplemente el *conatus* spinozista que se expresa. Como estamos vivos, es normal que nuestro deseo se manifieste, que participe en el esfuerzo que nos mantiene despiertos, y que hace de nosotros representantes honorables de la naturaleza divina. Casi sin querer, intentando solo examinar nuestras pulsiones, Spinoza marca un punto y hace bajar de nuevo la presión algunos grados, evitando que nos flagelemos e indicándonos que todo esto finalmente es una noticia excelente.

Pero eso no es todo. Como Baruch es, decididamente, un hombre atento, también está dispuesto a calmar la tempestad, transmitiéndonos algunos consejos preciosos sobre la virtud. Atención: ser virtuoso consigo mismo no es hacer una cura *detox* cada semana, prohibirse a sí mismo hablar mal del nuevo colega, no contonearse oyendo a Beyoncé, o no comprar nada en los almacenes suecos. Es más bien adquirir un auténtico conocimiento de nuestras pasiones, comprender el dinamismo que se halla en nosotros, ser capaz de definir lo que nos gusta. Es esa escucha auténtica de lo real y de nosotros mismos lo que nos permite alcanzar la plenitud, la serenidad que tanto hemos buscado. El sabio no es aquel que es razonable, sino aquel que accede a un saber real sobre sí mismo y sobre las cosas que le rodean, que llega a comprender lo que nos eleva, tanto como

lo que nos lastra. Tener deseos es normal, e incluso beneficioso, pero lo que resulta esencial es aprender a reconocerlos, para sentirse menos contrariado y por tanto agitado, en cuanto estos se manifiesten. Ser virtuoso no es poner un bozal a tu *conatus*, sino convertirlo en un familiar.

Cuando des tu próximo paseo por Ikea, piensa en Spinoza, felicítate por estar vivo y lleno de deseos. Pero también escúchate a ti mismo unos instantes y pregúntate si realmente deseas tener aquello que estás a punto de comprar. Sin duda el final del día será un poco más virtuoso y, sobre todo, mucho menos doloroso.

Spinoza en pocas líneas

(1632-1675)

Nacido el 24 de noviembre de 1632, en Ámsterdam, Spinoza tuvo una vida especialmente agitada. Condenado por la comunidad judía, en 1656, por tener ideas contrarias a la religión, se vio obligado a vivir lejos de los suyos. Hasta 1677, después de su muerte, no salió la *Ética*, que se convertiría en un increíble bestseller. Su proyecto era poner en marcha una filosofía práctica que permitiera al hombre, con toda tranquilidad, alcanzar la libertad. Precursor del de-

sarrollo personal versión intelectual de lujo, Spinoza se interroga: ¿cómo combatir las pasiones que nos devoran y que nos oponen a los demás? ¿Cuáles son las alegrías y los deseos que afirman plenamente nuestra personalidad? ¿De qué modo puede salir el hombre de su pasividad y acceder a una actividad real? Todo reunido bajo forma de sistema, mezclando reflexiones sobre Dios, la naturaleza e incluso la geometría. Spinoza es un filósofo ineludible.

El libro anticrisis

Ética

En esta obra, publicada póstumamente para evitar la censura, Spinoza desarrolla sus ideas a la manera de los matemáticos, encadenando proposiciones rigurosamente deducidas las unas de las otras. Examina por turnos a Dios, la libertad, las pasiones, para elaborar una nueva definición del sabio.

Filo al rescate

- El deseo no es más que la prueba de que somos seres humanos. Es la expresión de la fuerza maravillosa de la vida, que nos permite levantarnos cada mañana.
- El deseo no hay que combatirlo, es irreprimible e infinito; vale más reconocer cuándo se presenta, en lugar de culpabilizarse.
- La sabiduría se adquiere por conocimiento de sí mismo. Nada es condenable, simplemente hay que saber quién eres y adónde vas. Aprender a escucharse.