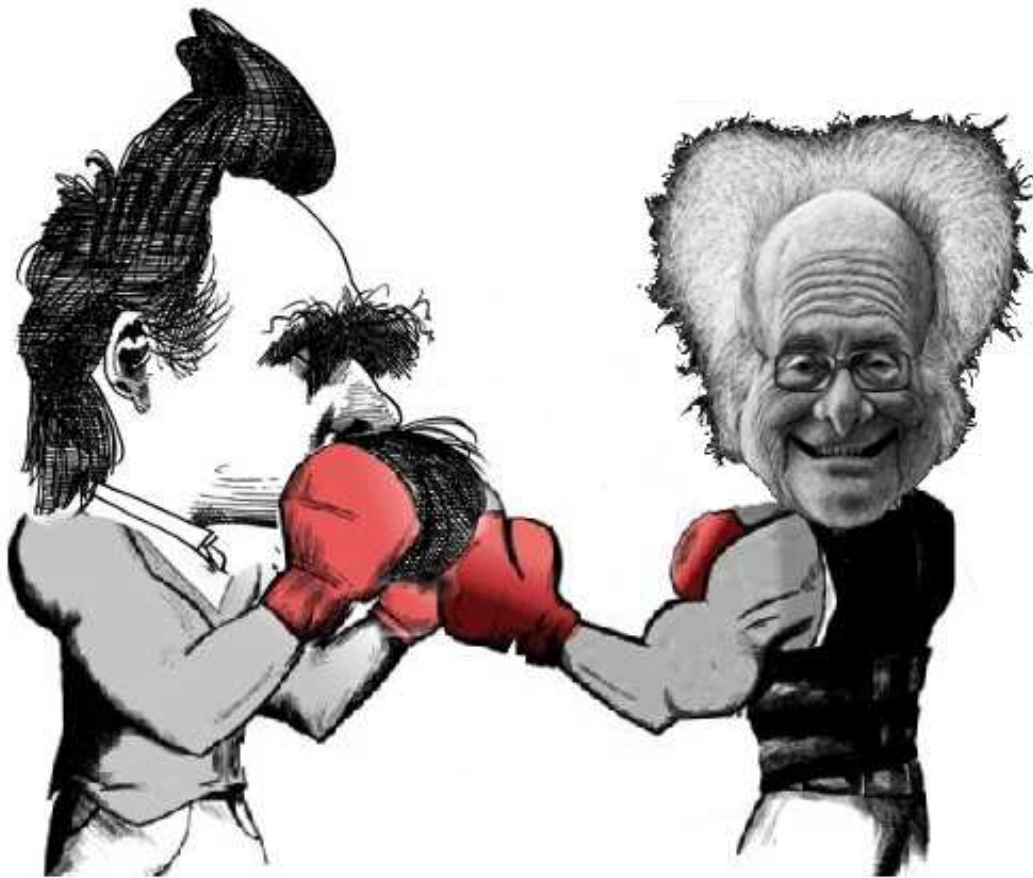


# La revolución pragmática

## Filosofía y autoayuda



Caricatura Nietzsche: *[Signature]*

Caricatura Ponsat: Kikallin

Verónica Cernadas Arcas

Ateneo Riojano

6 marzo 2014

Ateneo Riojano  
Muro de Cervantes, 1-1º 26001-Logroño  
941251938  
info@ateneoriojano.com

Depósito Legal: LR241-2014

Quiero ponerles en antecedentes. Yo estudié Filosofía, y en ese entorno era unánime el rechazo a la literatura de autoayuda, al pensamiento positivo y casi a la psicología entera. Todos los libros con mensajes de ánimo eran despreciados y metidos en el mismo saco, y, por supuesto, sin haberlos leído antes. Alejarse tanto de Nietzsche o Kirkegaard era caer demasiado bajo. Pero hace años tuve una pequeña crisis, sobre todo laboral, y me recomendaron a una *coach* o entrenadora de vida. Con ella aprendí cosas muy útiles y gracias a ella entré en contacto con el mundo del *coaching* y de la inteligencia emocional. Descubrí también que yo no rechazaba la autoayuda porque fuese muy lista, con un enorme espíritu crítico, con un sano escepticismo, no, la rechazaba porque tenía unos prejuicios muy grandes y hablaba sin saber.

Hay muchas razones para rechazar la autoayuda, sea en forma de libros, mensajes motivadores, etc., y esas críticas no solo provienen de los filósofos; casi cualquier periodista, intelectual o bloguero que se precie ha escrito alguna vez algo despectivo sobre la autoayuda. Pero, de repente, no hace mucho, he empezado a ver críticas por todas partes, quizá debido a que también la autoayuda ha empezado a florecer por doquier. Algunas de las críticas que más me han llamado la atención son de filósofos y, a mi modo de ver, los argumentos que esgrimen son corporativistas y llenos de prejuicios, por no decir insultantes si hablamos, por ejemplo, de Gustavo Bueno: «Los libros de autoayuda son para débiles mentales» (El Periódico, 29 abril 2005).

Pero, dejando de lado a Bueno y sus provocaciones, ¿cuáles son las críticas que se le hacen a estas obras?

1.- Por una parte el hecho de ofrecer recetas demasiado sencillas a problemas profundos. *“¡Que nos vamos a morir, que la maldad es consustancial al ser humano!, ¡¿y tú me dices que me pegue post-it en la nevera con dibujitos y mensajes motivadores?!”*

2.- Por otro lado, la intención de cargar sobre el individuo toda la responsabilidad de su infelicidad. *“Tú puedes con todo, solo tienes que*

*quererlo, si no lo has conseguido es que no lo has deseado o no te has esforzado lo suficiente”, y frases de este estilo.*

3.- Otra crítica que se le hace es la de ofrecer un mensaje totalmente falto de ética, pues se transmite un mensaje aséptico (y ya sabemos lo peligroso que es lo aséptico) y que puede llegar a ser incluso inmoral, pues se ofrecen herramientas para llevar a cabo cualquier fin, *“¿que quieres conseguir un millón de euros antes de los 25?, no hay problema, yo te ayudo, y no te preguntaré ni cuestionaré la forma en que lo consigas”.*

Ejemplos de la primera crítica, la de las recetas demasiado sencillas, he encontrado en dos entrevistas, a Fernando Savater y a Victoria Camps, entrevistas destinadas a hablar de sus últimas obras publicadas.

En 2009 en El Correo de Andalucía, en la que Fernando Savater promociona un libro suyo de historia de la filosofía, dice que «la Filosofía “no ofrece soluciones”. Simplemente, “nos hace vivir más conscientes de lo que somos y del mundo en el que estamos instalados. Se trata del propósito de vivir a posta”. Es más, la Filosofía nunca va a resolver un problema práctico, no zanja interrogantes, sino que nos ayuda a convivir con ellos, de tal modo que esta publicación sobre la

historia del pensamiento occidental “es el polo opuesto a los libros de autoayuda”».

En otra entrevista en ABC, también de la misma época, se dice lo siguiente: «Savater argumentó que la filosofía “no es auto-ayuda” en el sentido que no ofrece “soluciones para problemas del cotidiano”, sino que “aumenta nuestra conciencia humana”. “La filosofía no sirve para salir de dudas, sino para entrar en ellas”, sentenció».

Me parece un mensaje muy conservador, a la vez que contradictorio, el decir que la filosofía no ofrece soluciones, pero nos ayuda a convivir con los grandes interrogantes; si nos hace ser más conscientes del mundo en el que estamos instalados, ¿para qué lo hace? Si no vamos a usar esa información, esa consciencia, para ser más felices o para mejorar nuestro entorno, ¿es que ser conscientes es bueno *per se* y no como un medio para un fin? Con esto no quiero decir que todo el saber deba ser útil y fácilmente aplicable, no, pero sí que gran parte del conocimiento lo es y que eso no es malo. Aunque sea indirectamente, la filosofía nos está dando herramientas, o al menos cierto tipo de filosofía nos da herramientas, y eso es positivo. No simplemente nos mete en la duda sino que nos saca también de ella, o nos hace ver que esas dudas no son tan importantes. Por eso me parece que este mensaje es contradictorio, pero que, si

fuese cierto que la filosofía no ofrece soluciones a los problemas, sino que simplemente nos ayuda a convivir con ellos, pues entonces me parece muy conservador, es un concepto de la filosofía muy poco atractivo, a mí, desde luego, me gusta más pensar en la filosofía como algo que te transforma y que puede ayudar también a transformar el mundo, de lo contrario sería solo un divertimento, algo totalmente inocuo para los poderes establecidos.

También Victoria Camps critica a la autoayuda en una entrevista en El Confidencial de 2011: «La autoayuda es la negación de la filosofía, porque la primera quiere dar respuestas claras y fáciles a problemas complejos, mientras que la filosofía tiene como misión introducir dudas en los problemas. No pretende dar fórmulas que nos digan lo que hay que hacer, y que reduzcan todo a una serie de ideas simplistas sobre cómo ser feliz, cómo hablar en público o cómo manejar las depresiones, sino que pretende ir más allá y entender lo que ocurre en toda su extensión».

Quizá no es justo lo que voy a decir, pero cuántas veces la filosofía habrá hecho exactamente lo contrario, dar respuestas complicadísimas a problemas sencillos. Creo que unas cuantas. Y, por otra parte, no todos los libros de filosofía van a por todas, lo cierto es que hay muchos libros que son

bastante reducidos en sus objetos de estudio y su alcance.

Cuando dice Savater, y tantos otros, que la filosofía no ayuda a salir de dudas sino a entrar en ellas, me fastidia un poco, la verdad. Porque yo ya soy una duda con patas, por eso me acerqué a la filosofía, y lo cierto es que sí ha resuelto algunas de mis dudas adolescentes. Ahora tengo otras y algunos filósofos me dicen que esas dudas o problemas que tengo en estos momentos son estúpidos, superficiales, o que debo aprender a vivir con esas incertidumbres. Pues no, oiga, no me apetece.

Muchas veces hablamos de las grandes preguntas del ser humano, como qué es el ser, por qué hay ser y no la nada, qué es el tiempo, qué es el mal, qué es la verdad, etc... ¿Por qué hay ser y no más bien nada?, es una frase preciosa, tremendamente bella y desgarradora pero en un sentido poético, no desgarradora de verdad, a mí me parece que estas preguntas son un poco preguntas de salón, que la pregunta verdaderamente desgarradora es ¿cómo vivir?, ¿cómo convivir con la maldad, con el miedo, con la incertidumbre? Y, desde luego, cómo intentar superarlos, neutralizarlos.



En cuanto a la segunda y tercera crítica, la que se refiere al hecho de que la autoayuda pretende hacernos 100% responsables de lo que nos pasa, es a la que menos fallos le encuentro, porque es verdad que está proliferando mucho cierto discurso que nos vende el emprender como la panacea, y que protestar y quejarnos no sirve para nada... ¿Que hay un paro demencial?, emprende. ¿Que no hay mercado para lo que haces en tu país?, emprende fuera. Y así todo. En este sentido, se les critica a los gurús del *coaching* y la autoayuda, que están totalmente rendidos al capitalismo, que son conformistas con el estado actual de cosas, que fomentan sobre todo el adaptarse y que en ningún momento conciben la posibilidad de rebelarse o resistirse al devenir de los acontecimientos.

Hay un sociólogo, Jorge Moruno, que escribe cosas muy interesantes sobre estos temas y que, como he dicho, en parte comparto, pero me parece una visión muy reducida de la literatura de autoayuda. ¿Qué en ocasiones es utilizada para el mal?, sí, pero eso no invalida todo el contenido de los libros de autoayuda.

En su blog, *La revuelta de las neuronas*, Jorge Moruno dice cosas como las siguientes:

«Todos tenemos que saber gestionar nuestras emociones, nuestra forma de comunicar, de presentarnos en sociedad, pues de ese “gobierno de sí mismo”, depende nuestra empleabilidad, nuestra posibilidad de aspirar a formar parte de un proyecto empresarial, la aspiración a poder ser explotados laboralmente. Todo es emprendedor, pensamiento positivo, *ficción comunista* de lo que en realidad es el mayor saqueo de unos pocos sobre muchos. La cultura del *coach* ya la tenemos interiorizada porque no se trata solo de sesiones personalizadas, sino de un imaginario social y colectivo: “Pesadilla en la cocina”, “Masterchef”, todos incluyen ese componente de asesor de habilidades, de time management, de programador de capacidades, de empatía propietaria. Los casos más extremos son el programa “El jefe” y “Millonario anónimo” del canal Xplora, donde se expone la peor lectura que pueda llegar a tener la idea de caridad, ayudando a reproducir un imaginario de “héroe” y “súbdito agradecido”. Es una vacuna cultural contra el antagonismo, el conflicto y la posibilidad de acabar con las razones que producen la pobreza y la explotación».

Este mantra tan repetido de que quejarse no sirve de nada es otra de las cosas que me produce rechazo del pensamiento positivo, pues

que te digan que te calles y sonrías, que seas proactivo, constructivo, cuando estás metido en un lío tremendo o viendo que este mundo se va al garete, lo reconozco, fastidia un poco.

Uno de los gurús patrios que escribe sobre psicología en prensa, Borja Vilaseca, escribió lo siguiente en El PAÍS Semanal, en un artículo titulado *Más allá de la indignación*: «quejarnos, protestar y culpar a los demás no ha traído ningún cambio positivo ni constructivo a nuestra vida. Tan solo sirve para enfurecernos y debilitarnos todavía más».

¿Me está usted diciendo que, con todo lo que está pasando, no puedo ni siquiera protestar?

Esto de que quejarse no ha servido nunca para nada no lo comparte Julian Baggini en La queja: «El progreso social se ha forjado en la historia humana porque la gente se ha quejado de la injusticia contemporánea y, a continuación, de forma decisiva, ha pretendido hacer algo al respecto».

Y es que ahí está la clave, lo que no sirve de nada es quejarse y quedarse en la queja. Quejarse con los amigos, desahogarse en Facebook o en Twitter, en los comentarios de las noticias, quejarse del jefe con los compañeros, y no hacer absolutamente nada, eso sí que es estéril y

solo sirve para que nos salga una úlcera, o acabemos tan hartos de escucharnos a nosotros mismos que desemboquemos en un estado de total indiferencia y aislamiento de la realidad después de comprobar, que, por supuesto, quejarse no sirve para nada. Y para eso están en parte los libros de autoayuda, para darnos ese empujoncito que nos falta, ayudarnos a perder el miedo a cambiar las cosas, ayudarnos a salir de lo que llaman la zona de confort, porque a veces es tan grande el miedo que tenemos que preferimos estar perpetuamente enfadados o indignados que intentar un pequeño cambio en nuestras vidas.

Aunque muchos de los libros de los que hablamos están enfocados al ámbito personal o laboral, también hay libros que yo considero de autoayuda pero revolucionarios, revolución con minúsculas, pero revolución. Por ejemplo: ***Cómo cambiar el mundo***, de Jonh Paul Flintoff; ***Cuaderno de ejercicios de desobediencia civil***, de Jacques De Coulon y ***Tratado para radicales. Manual para revolucionarios pragmáticos***, de Saul Alinsky, del que he sacado la idea para el título de esta charla.

Creo que la indignación y la queja necesitan organización, y otras herramientas que, la empresa, por ejemplo, lleva muchos años utilizando. En *Tratado para radicales*, Saul Alinsky,

que es un activista mítico estadounidense, enseña a los jóvenes organizadores de comunidades cómo alcanzar el poder. Es verdad que Alinsky es un poco cínico, dice cosas como que debemos «hacer lo que se puede con lo que se tiene» o «en la política de la vida, la coherencia no es una virtud», pero, a parte de esto, se hacen propuestas concretas que mueven a la acción, que sacan al activista o al ciudadano indignado de la impotencia y el desaliento.

Otro ejemplo de la segunda crítica, la del excesivo individualismo que rodea a la literatura de autoayuda, la encontramos en el artículo de Vanina A. Papalini, *Literatura de autoayuda: una subjetividad del Sí-Mismo enajenado*. La pensadora argentina, que ha dedicado su tesis doctoral a diseccionar los libros de autoayuda, dice lo siguiente: «Se trata de solicitar al sujeto que se encargue de sí mismo, de su propia situación vital, *como si en su totalidad dependiera de él mismo*. [...] Se trata de aprender a *cambiar*. Bajo esta premisa, el éxito reaparecerá aún cuando esté momentáneamente ausente. Estar en estado de alerta, preparado para los retos de un mundo en cambio constante es una condición animal, más que humana. No obstante, esa actitud de acecho permanente es la que permite “adaptarse” a una “naturaleza” inestable del mundo del trabajo. [...]

Podría decirse que la literatura de autoayuda configura sujetos sociales, cuando éstos se viven a sí mismos como actores: hablar en público, tener amigos, sentirse conforme con el propio cuerpo, ser un vendedor exitoso, alcanzar la felicidad, leer velozmente, ser “simpático”».

Pensar que intentar mejorar las habilidades sociales es favorecer un comportamiento fingido, o solo volcado hacia fuera, me parece un error. Es más, yo veo una vocación emancipatoria en la literatura de autoayuda. Si yo tuviese una timidez enfermiza, si tuviese pavor a hablar en público no podría estar aquí ahora, hablando tranquilamente de un tema que me apasiona y disfrutando de dialogar con ustedes, ni podría defender mis derechos y mis intereses si me encuentro delante de más de dos personas. Esta cita parece decir que el entrenar la autoestima o nuestra capacidad de ser sociables es malísimo, cuando es lo que nos hace humanos y un poco más felices. ¿Cómo se puede poner como ejemplo negativo que uno intente sentirse a gusto con el propio cuerpo? Además, creo que es en el momento en que empiezas a darte un poco de importancia a ti misma, cuando empiezas a relacionarte de una forma más sana con el entorno, y es entonces, cuando el entorno deja de importarte un poquito, que puede una volver sobre sí misma y abandonar un poco el actuar.

Esta postura de que no hay cambio social posible si no se da primero un cambio interior, es defendida, entre otros, por John Holloway, autor de *Cambiar el mundo sin tomar el poder*, que dice, por ejemplo, lo siguiente: «La tendencia a obedecer existe en todos nosotros, por eso Dios, por eso la autoridad. Pero también en todos nosotros hay una parte siempre que pide que se vayan todos. Tenemos que romper esa disociación entendiendo que ningún cambio social se da sin un cambio personal».

Pero es verdad que existe una presión, no solo para desenvolverse bien en el entorno, si no para tener éxito, y ese éxito a veces se entiende de una manera deformada y unívoca, aunque yo creo que cada vez menos. Que cada vez vemos más modelos posibles de vida exitosa.

Como dice Aquilino Polaino-Lorente en *La fatiga de ser uno mismo*: «Las nuevas necesidades consumistas exigen cada vez mayores esfuerzos para obtener un éxito que es probable que el cansancio le impida disfrutar. De ahí que se apele al consumo de sustancias psicotrópicas que estimulen el humor y tonifiquen el ánimo fatigado. Se facilita una confortable dependencia y se da la espalda al sufrimiento sin preguntarse por sus causas».

Pero todo esto de la autoayuda, ¿saben cómo empezó? Con un libro escrito en 1936, por Dale Carnegie: ***Cómo ganar amigos e influir sobre las personas.***

Seguro que a la mayoría nos avergonzaría que nos viesen leer este libro, pero, sin embargo, nos parece acertadísimo lo que dice Aristóteles de los amigos, por ejemplo, en la *Ética a Nicómaco*: «El amigo es otro yo. Sin amistad el hombre no puede ser feliz». O: «Algunos creen que para ser amigos basta con querer, como si para estar sano bastara con desear la salud». O también: «La presencia de los amigos en la buena fortuna lleva a pasar el tiempo agradablemente y a tener conciencia de que los amigos gozan con nuestro bien. Por eso debemos invitarlos a nuestras alegrías porque es noble hacer bien a otros, y rehuir invitarlos a participar en nuestros infortunios, pues los males se deben compartir lo menos posible». En definitiva: «sin amigos nadie querría vivir, aunque poseyera los demás bienes».

Si de Aristóteles a *La bola de cristal* saben que sin amigos no se puede vivir, saben que sola no puedo, con amigos, sí... entonces, si una persona, por lo que sea, no sabe acercarse a la gente o no sabe conservar a los amigos, ¿no es comprensible que se lea un sencillo libro para hacerlo mejor? El negar esa posibilidad es negar la



posibilidad del aprendizaje, del cambio. Es dejar todo en manos del destino, el azar o la naturaleza. Es muy prepotente pensar que tienen que ser todos como uno, y muy egocéntrico creer que por el hecho de que uno no necesite ayuda, no haya otro que sí la requiera, pues está más que demostrado que hay una cantidad importante de analfabetos emocionales, o no se habrían compuesto, sin ir más lejos, canciones o películas de amor (sobre todo de desamor).

Y ahora que hablamos de ficción, ¿queremos dejar toda nuestra educación sentimental en manos de novelas y películas? Ningún intelectual se avergüenza de haber forjado su educación sentimental con Flaubert o Tolstoi, pero no hace falta que os recuerde todo el mal que ha hecho y seguirá haciendo la literatura de ficción, en especial a las mujeres, que durante tanto tiempo pensaron que el amor es lo que pasa, por ejemplo, en *Anna Karenina*. Al parecer, aprender a vivir de forma indirecta, a través de las vidas de los personajes, o a través de las irresolubles dudas de los filósofos, está bien, es digno, pero aprender por medio del breve manual de instrucciones que pretenden ser algunos libros de autoayuda, eso no, eso es muy feo.

No olvidemos, además, lo que ha supuesto para la educación de las mujeres que la inmensa

mayoría de la ficción y la filosofía haya sido escrita por hombres. Así que otro mini punto para la literatura de autoayuda, que ha hecho mucho por empoderarnos.

Los filósofos critican a la autoayuda por fácil y simplona, por poner parches a las heridas más profundas del alma, por borrar de un plumazo las angustias existenciales de siempre. Pero la mayoría de las veces la autoayuda no ha venido para sustituir a la filosofía, simplemente son libros de recetas, sugerentes, inspiradores, mejor o peor escritos, y de muchos tipos. Con una cosa en común, ayudarte a mejorar algo en ti, y muchas veces con una misma creencia compartida, para mejorar en algo tienes que emplearte en el autoconocimiento y la autoestima, y eso, convendrán conmigo, siempre es positivo.

Cuando se habla de autoayuda, de enseñar a un grupo de gente a desarrollar todo su potencial, o de implantar la enseñanza de la inteligencia emocional, por ejemplo, en las escuelas, algunos enseguida replican: “Claro, para tenernos controlados, adormecidos, conformes, entretenidos”. ¡Como si no lo estuviésemos ya sin esas enseñanzas! No son incompatibles, son dimensiones distintas del ser humano. No me parece que sean menos conformistas o más luchadores, más implicados en sus comunidades

los que están más desesperados o perdidos. Las personas más activas y comprometidas suelen ser personas muy conscientes, con muchas habilidades, de mover masas, idear acciones, perseverar en la lucha, etc.,... destrezas que pueden aprenderse si no te las ha regalado la naturaleza, y ya imaginaréis donde. Y, de todas formas, creo que la búsqueda de la felicidad está por encima de todo, está antes que tener un espíritu crítico, en el caso de que hubiese que elegir, que no lo creo.

Por otra parte, si no tenemos cierta calma, cierta paz interior, ¿cómo vamos a contribuir de forma productiva a que nuestra sociedad mejore? Yo creo que la literatura de autoayuda contribuye al bienestar social y los mensajes que difunde como, por ejemplo: tienes derecho a cuidarte, a no dejarte pisar, a decir que no... tienen mucho más de positivo que de perjudicial. ¿Cómo podemos despreciar lo que tiene de bueno?

Cuando se critica a esta literatura de superficial, de que no toca lo que de verdad preocupa al ser humano, de que da recetas fáciles para problemas difíciles, se me ocurre que es como si solo llamásemos “medicina” a operar a corazón abierto y no a una humilde campaña de prevención contra el tabaco. Por cierto, ¿desde cuando la palabra “receta” se utiliza para desprestigiar algo?

Una receta es una solución a un problema, parece rápido y fácil extender una receta pero detrás hay mucha investigación. A veces es solo un parche, pero los parches también son soluciones, son útiles para no morir desangrado, por ejemplo.

Esto ocurría también hasta hace poco en la psicología tradicional, que se dedicaba primordialmente a estudiar e intentar curar enfermedades mentales. Martin Seligman fue uno de los psicólogos pioneros del pensamiento positivo que se dedicó a poner el énfasis en una visión más positiva de la persona, destacando sus fortalezas y cualidades para aumentar su bienestar. Desde finales de los 90, ha trabajado y desarrollado los principios de la psicología positiva junto a otros psicólogos como Mihaly Csikszentmihalyi, Sonja Lyubomirsky o Bárbara Fredrickson.

El hecho de considerar a la psicología solo como ciencia de la enfermedad mental es algo que echan en cara a la psicología tradicional no solo determinado grupo de psicólogos, si no también filósofos como Lou Marinoff, que os sonará por su archiconocido libro, *Más Platón y menos Prozac*. En este libro podemos leer un dato curioso: En 1942 la lista de trastornos en el DSM (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales) tenía 112 entradas. En 1994 ya tenía 374, y subiendo. En los 80 los psiquiatras consideraban que uno de cada 10

estadounidenses tenía una enfermedad mental, en los 90 ya eran 1 de cada 2 (con claras excepciones, por cierto, como los propios psiquiatras).

Bueno, pues esta corriente del pensamiento positivo pretende contribuir a despatologizar la sociedad. No es que estemos todos como cabras, sino que necesitamos un poquito de orientación, un poco de educación emocional.

En un sentido totalmente opuesto, y acercándose a la filosofía de Heidegger, podemos leer al escritor Andrés Neuman, en su blog, *Microrréplicas*, diciendo lo siguiente: «Evitar los pensamientos negativos y alejarse de la angustia, tal como sugieren las literaturas de autoayuda, tendría como presunto objetivo el goce de la vida. Pero si se omite el discurso de la muerte, si en paralelo no se desarrolla una moral de la mortalidad, los principios de la sociedad del bienestar se nos revelan violentamente capitalistas. Para que puedan oprimirme, para que puedan explotarme más allá de lo razonable, es necesario que en el fondo yo me sienta inmortal. Alguien que se piense desde la muerte, que cultive la certeza filosófica de que morirá mañana, tendrá mayores reparos a la hora de dejarse atropellar».

Yo no lo creo, creo que es imposible tener siempre presente que vamos a morir, y que no es más fácil tomar las riendas de tu vida ni tener una vida más auténtica cuando vives para la muerte.

Se empeñan algunos en recuperar a la filosofía como guía de vida, por ejemplo, a través de las enseñanzas de Epicuro o Epicteto y para difundir su filosofía critican y desprecian la literatura de autoayuda, ¿por qué?, ¿por qué tenemos que seguir venerando a los filósofos, sobre todo si han vivido hace más de dos mil años y despreciar a pensadores, psicólogos o diversos expertos del presente? Como si no se pudiese conocer nada más sobre la naturaleza humana o como si esta no hubiese variado ni un ápice desde que ellos elaboraron sus filosofías. Sin ir más lejos, en el tema femenino, los filósofos clásicos han dicho un porcentaje importante de burradas. Muy grandes. Y que no están nada vigentes, afortunadamente.

De todas formas, hay filósofos que se han acercado bastante al mundo de la autoayuda. En un artículo de El Confidencial titulado *No se trata de autoayuda: siete libros serios que te ayudarán a ser más feliz* se habla de siete libros de científicos, filósofos y líderes espirituales que tratan de cómo ser más feliz; cosa que me parece, por cierto, un poco aburrida, tomada así en abstracto. Pero hay filósofos que hablan también de otras cosas, por

ejemplo, Javier Sádaba, en *No sufras más*; Luc Ferry, en *Aprender a vivir*; Mónica Cavallé, en *La filosofía, maestra de la vida* o Alain de Botton, en *Las consolaciones de la filosofía*.

Estos últimos autores son asesores filosóficos y, en general, se ven a sí mismos muy alejados de la autoayuda; y aunque la propia filosofía práctica la ha denominado en ocasiones “filosofía de supermercado”, otros filósofos “puros” ven muchas similitudes entre filosofía y autoayuda, como en el siguiente artículo en el que se dice que el filósofo debería dedicarse a pulir lentes, como Spinoza, o retirarse a una torre de marfil antes de caer tan bajo. Habla el autor sobre Lou Marinoff:

«Al tomar a un filósofo, o dos, para cada problema o conjunto de problemas que se presentan a las personas en su vida cotidiana, Marinoff se enfrenta al sentido particular de cada cosmovisión filosófica. Contra la angustia, estoicismo, sugiere. Pero el estoicismo no era originalmente una fórmula para superar la angustia, sino una cosmovisión que, como consecuencia secundaria, permitía adoptar una actitud vital que atenuaba las causas de la angustia humana. El trabajo de Marinoff no tiene presente la debida atención a la totalidad del pensamiento filosófico». (*Autoayuda: ¿el futuro de la filosofía? Reflexiones a propósito de Lou Marinoff*, de Josep Pradas).

¿Sería más importante, entonces, respetar el espíritu de una obra o sistema filosófico que aprovechar algo de él que nos ayude a vivir mejor? Ya imaginarán que yo pienso que no.

Pero no me gustaría que se quedasen con el mensaje de que simplemente he hecho una crítica de la crítica de la autoayuda. Pueden quedarse con el mensaje que quieran, por supuesto, pero el que a mí me gustaría transmitir es el de que no se avergüencen de leer un libro de autoayuda, eso no los hace débiles mentales, al contrario, pues es muy inteligente darse cuenta de las carencias que tenemos y buscarles solución. Como hay entre el público también no filósofos, les diría que, si nunca han leído un libro de filosofía, ya están tardando; y a los que nunca han leído un libro de autoayuda, les doy mi enhorabuena por no haberlo necesitado, pero no canten victoria. Nunca es tarde para autoayudarse. Gracias.