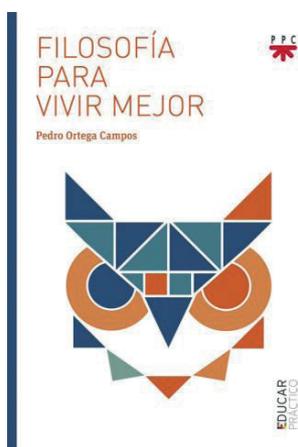


Filosofía para vivir mejor.

PEDRO ORTEGA CAMPOS

Edit. PPC. Madrid, 2017.



El libro del profesor Pedro Ortega Campos deja claro ya desde el título cuál es su finalidad: *Filosofía para vivir mejor*. En la *Introducción* desarrolla esa misma idea de la necesidad de “pensar” para poder vivir una “buena vida” con más amplitud. Se encuentra, pues, el libro en la línea de una gran tradición que arranca en Grecia y que sostiene que pensar es imprescindible para llevar una buena vida, para ser feliz.

Al leer las reflexiones que hace sobre esta afirmación, me parecía estar escuchando a Epicuro en su *Carta a Meneceo* cuando dice: *Nadie por ser joven dude en filosofar, ni por ser viejo de filosofar se hastie.*

Pues nadie es joven o viejo para la salud del alma. El que dice que aún no tiene edad de filosofar o que la edad ya le pasó, es como el que dice que aún no ha llegado o que ya le pasó el momento oportuno para la felicidad.

Después, en el *Prámbulo* trata de dejar claro a qué se refiere al hablar de la necesidad de “pensar” para llevar una vida mejor. “Pensar”, dice, no es lo mismo que “opinar”. Para pensar se necesita información, se necesitan datos en los que

apoyarse para poder inferir conclusiones, mientras que la “opinión” carece de fundamento, de base. Por eso, precisamente el pensamiento es más costoso que la opinión; pensar supone un esfuerzo, aunque el esfuerzo que requiere tenga después su recompensa. Lo mismo que en el plano fisiológico sin comer no se puede vivir, en el intelectual, sin información, sin datos, es imposible pensar. Un pensamiento que no se apoya en datos es como una mandíbula que se mueve como si masticara, pero que en realidad no lo hace, porque no hay nada en la boca que masticar.

Y eso es lo que fundamentalmente trata de aportar este libro, y creo que lo consigue: información. Una información sencilla, pero seria y fundamentada, sobre una gran variedad de temas -treinta y tres en concreto-, que van desde los relacionados con lo más íntimo de las personas: la alegría, los deseos, las emociones, sentimientos y pasiones, las ilusiones, el placer... hasta otros, más teóricos, más alejados de las vivencias personales, pero no de las preocupaciones de las personas: la ciencia, la cultura, la justicia, la religión... A mi, personalmente, uno de los que más me ha gustado es el dedicado al “mito” donde creo que se pueden apreciar muy bien la claridad, la sencillez y la seriedad con la que trata los temas.

La información es además variada. No procede de una sola fuente sino que contraponen opiniones diferentes y enfrentadas, puesto que no pretende “adoctrinar” sino servir de material para que los que lean el libro puedan pensar por su cuenta.

Se puede estar de acuerdo o no con los temas de los que se ocupa, se puede estar de acuerdo o no con la información que se da de ellos, pero lo que no se puede cuestionar es que los treinta y tres temas de los que se ocupa los trata con seriedad, de forma asequible y clara, y con una gran cantidad de citas que permiten al lector, en caso de que quiera profundizar en algunas de las ideas o puntos de vista que se exponen, saber a dónde puede recurrir.

Pero el libro no se limita a dar datos. Después de darlos invita al lector a que reflexione sobre ellos haciéndole una serie de preguntas, muy acertadas en la mayoría de los temas. Las preguntas son, para el profesor Ortega Campos, una herramienta filosófica imprescindible.

Considera las preguntas como el instrumento más adecuado para ayudar a pensar. Y lo son, entre otros motivos -como es lógico al hablar de este tema cita a Sócrates- porque ayudan a que la reflexión, la filosofía sea transformadora de la vida de las personas, tarea que muchas veces ha dejado por el camino perdiéndose en especulaciones y elucubraciones llenas de coherencia, pero huecas, vacías de humanidad.

Este es el otro pilar fundamental del libro. La convicción de que la filosofía sin se limita a ser un conjunto de conocimientos sin relación con la vida de la persona que piensa, si es solo académica, no es verdadera filosofía, es pura elucubración.

Solo cuando el pensamiento transforma la vida, cuando ayuda a vivir más saludablemente, es pensamiento auténtico.

A mi modo de ver este es el acierto más significativo del libro del profesor Ortega Campos: lo que pretende es que el pensamiento sirva para transformar la vida de los que piensan, y lo hace no solo hablando de la necesidad de que ocurra, sino dando al libro una estructura concreta que facilita esa tarea. Si tenemos en cuenta el comienzo del libro y vemos que lo dedica a sus alumnos, y *a las cinco mil doscientas personas atendidas por mí en treinta y dos años en una ONG de ayuda psicológica*, no nos extraña el esfuerzo que hace el autor por conseguir ese objetivo. Su trayectoria personal le proporciona una perspectiva inmejorable para descubrir la posibilidad terapéutica del pensamiento, para descubrir la relación entre la filosofía y una vida saludable, y también para saber cómo conseguir relacionar a ambas. Por eso, creo que hay que confiar en la metodología que utiliza en su libro.

Metodología, además, que, siempre con el mismo fin, no solo se queda en las preguntas que hace al lector después de cada uno de los temas de los que se ocupa, sino que la complementa con la sugerencia de una serie de obras literarias, musicales, películas, obras de arte... relacionadas con el tema y que pueden ayudar a pensar sobre el mismo, y, sobre todo, a que ese pensamiento una vez elaborado se transforme en vida.

También en este aspecto se puede estar de acuerdo o no con las obras elegidas, pero lo que no se puede poner en cuestión es el que las que se han elegido sirven adecuadamente para el objetivo que se persigue.

Por todo ello, me parece un libro muy recomendable, y no solo para jóvenes o para personas que carecen de conocimientos filosóficos sino incluso para los que poseemos algunos y que, en ocasiones, olvidamos que el pensamiento, si no se transforma en vida, no es pensamiento auténtico.

JOSÉ ANTONIO BAIGORRI GOÑI.

