

WALTER RISO, *Filosofía para la vida cotidiana*, Planeta, Barcelona, 2016, 256 pp. ISBN: 9788408161752.

El interés del autor por la filosofía no es casual. En su formación como psicólogo cognitivo y en su dilatada carrera como escritor de libros de divulgación psicológica, siempre ha estado muy presente la filosofía. Así lo ha reconocido en alguna ocasión. Sin embargo, la relación entre la filosofía y la psicología como saberes siempre resulta complicada. Si el psicólogo pretende utilizar la filosofía como una herramienta psicológica, una especie de filosofía terapéutica, se acaba en muchas ocasiones cayendo en afirmaciones tautológicas que valen igual para un roto que para un descosido. Si el filósofo pretende apelar a la psicología para defender sus posiciones tiene asegurada la crítica de psicólogo por parte de sus colegas. Demasiada cercanía existe todavía entre ambos saberes como para que no se miren con recelo. Por tanto, la empresa que Walter Riso pretende abordar en el libro que reseñamos parece complicada. Pese a que nuestro autor lleva 25 libros publicados, con gran éxito de público, y algunos manuales técnicos de psicología, no resulta fácil salir ileso de esta aventura.

En esa difícil relación entre la filosofía y la psicología el autor no pretende hacer de la filosofía una herramienta para la psicología, ni tampoco rebusca en el baúl de la filosofía para asombrar a los lectores con frases que suenan a verdades tautológicas. El autor une los dos saberes desde la construcción del ser humano. Vivir supone construirnos a nosotros mismos, hacer de nuestras vidas un proceso constructivo en el que poder alojarnos y refugiarnos de los embates que necesariamente nos van a venir. Vivir significa construir el andamiaje con el que sustentarnos y defendernos en los momentos difíciles que vendrán.

Para desarrollar esta tarea Walter Riso realiza una formulación muy simple. Su literatura se caracteriza por la claridad y la simplicidad de su exposición. Esa es una de las claves de su éxito. Para alcanzar la “vida buena”, es decir, un proyecto de vida personal en el que nos realicemos como seres humanos de una forma plena y feliz, nuestro autor se fija en la filosofía. En concreto se fija en cinco principios básicos y en cuatro filósofos. Estos dos aspectos determinarán cada una de las partes del libro.

En la primera parte analiza los cinco principios de la filosofía sobre los que debemos fijarnos para realizarnos como personas. En primer lugar, la coherencia como forma de vida, la coherencia en el pensar, sentir y actuar. En segundo lugar, el ocuparse de uno mismo esculpiendo nuestra propia existencia y moldeándonos a nosotros mismos. En tercer lugar, la tranquilidad del alma, la búsqueda de la serenidad interior que los griegos llamaban la “ataraxia”. En cuarto lugar, la autosuficiencia del sabio, la capacidad de gobernarse a uno mismo, ser capaces de defender enfáticamente nuestra libertad y ser asertivos y firmes. Por último, vivir

conforme a la naturaleza, buscando y apropiándonos de lo que nos define, conciliándonos con la naturaleza, con la vida; cuidándola y respetándola.

En la segunda parte analiza a cuatro filósofos. Comienza con Sócrates que representa el despertar de la conciencia, la búsqueda del conocimiento interior y el tábano de la ignorancia y los prejuicios arraigados. El segundo autor que analiza es Epicuro que representa la búsqueda del placer de la existencia, la apuesta por la amistad y la discusión sosegada (filos6fica) de nuestras creencias. El tercer autor que analiza es Di6genes, que representa la sabidurfa impertinente, la desvergüenza y el amor a la libertad absoluta. El último autor que analiza es Epicteto, que representa la fuerza de la raz6n, c6mo mediante la raz6n podemos modular nuestras emociones, y qu6 podemos esperar y desear en la vida seg6n el dictado de la raz6n.

Se trata de una transmisi6n digna y sencilla de la filosoffa de los autores que menciona. El libro resulta 6til para aquellos que est6n iniciándose en la filosoffa y para todos los que se preocupan de construir un andamiaje protector de los golpes que da la vida. Hemos de subrayar la simplicidad de un libro que en su sencillez resulta pr6ctico.

*Xavier Torr6 Biosca*