

Ariel



**Eduardo
Infante**
**NO ME
TAPES
EL SOL**
**Cómo ser un cínico
de los buenos**

A LA VENTA EL 7 DE ABRIL

AUTOR DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS

*Material embargado hasta su publicación

Para ampliar información, contactar con:

SALVADOR PULIDO (Gabinete colaborador):
647 393 183 / salvador@salvadorpulido.com

ELISENDA PALLARÉS (Responsable de Comunicación Área Ensayo):
659 45 41 80/ epallaresp@planeta.es

SINOPSIS

¿Por qué tanto ensañamiento con el cinismo? Porque el cínico cometió el terrible pecado de señalar al idealismo con el dedo y gritar: «¡El rey va desnudo!». Desde entonces, **los maestros de la filosofía los ignoran, los silencian, los tergiversan**, los caricaturizan o directamente los descalifican para que su mensaje quede oculto. Platón defendió la existencia de un modelo eterno, perfecto e inmaterial de hombre al que debemos someternos. Pero Diógenes se ríe de esta teoría y busca por las calles de Atenas, con una linterna en pleno día, ese hombre ideal. Platón define al ser humano como «un animal de dos pies y sin plumas», y los académicos que lo escuchan admiran su sabiduría. Mientras tanto **Diógenes sale a la calle, toma un gallo, le quita las plumas, lo tira al suelo de la elitista escuela y le dice a Platón: «Aquí tienes a tu hombre»**. Este se niega a debatir con Diógenes y lo trata siempre de loco. A partir de ese momento, los idealistas siguen la actitud del maestro.

No me tapes el sol busca actualizar la filosofía cínica como **salvavidas para subsistir con libertad, cordura y dignidad en un mundo pospandemia** que parece navegar a la deriva.

EL AUTOR



EDUARDO INFANTE (@eledututor), autor del *best seller* internacional *Filosofía en la calle*, nació en Huelva en 1977, pero lleva media vida residiendo en Gijón. Licenciado en Humanidades, enseña Filosofía en bachillerato con métodos nada convencionales: narra la muerte de Sócrates en un juzgado, explica Aristóteles paseando por el parque, invita a practicar el cinismo en las calles comerciales y nos cuestiona con sus #FiloRetos en las redes sociales con el fin de invitarnos a pensar la vida y vivir el pensamiento. Su perro se llama Nietzsche.

EXTRACTOS DE LA OBRA

«La actualidad de la filosofía cínica reside en el hecho de que floreció en una época muy parecida a la nuestra: de crisis, hastío y escepticismo. El cinismo fue la reacción sabia a la destrucción de un sueño: la *polis* [...]. **La política dejó de ser la solución para convertirse, en la mayoría de los casos, en el problema.** La felicidad dejó de ser un proyecto social para convertirse en una responsabilidad individual. La libertad política fue menguando hasta que la condición de ciudadano quedó reducida a una mera formalidad.»

«Reconstruir el pensamiento cínico y su historia no es tarea fácil. **Hemos perdido prácticamente toda su literatura.** Lo poco que se conserva es un conjunto de anécdotas y dichos cuyo valor histórico no es fácil de determinar. No terminan aquí los problemas: las fuentes de las que disponemos, o son parciales o son tardías. Algunos epicúreos y padres de la Iglesia (la vanguardia del bando opositor del cinismo) **nos hablan de las opiniones de estos filósofos transgresores, pero lo hacen para denostarlos, caricaturizarlos y burlarse de ellos.**»

«Este libro pretende desempolvar la filosofía cínica como **salvavidas para subsistir con libertad, cordura y dignidad en este mundo zozobranante** que navega a la deriva.»

FILOSOFÍA CANINA

«En la antigua Grecia hubo **un grupo de filósofos que tomaron a este animal [el perro] como modelo de existencia** y por eso se hicieron llamar *cínicos*, palabra que proviene del griego *κυνικός* y que podemos traducir como “propio, semejante o relativo al perro”.»

«El cinismo [...] fue **el único movimiento filosófico de la Antigüedad que tomó la libertad como valor supremo.**»

«El primer problema para entender lo que realmente proponía el cinismo es que **el significado actual del término es muy diferente al que le dieron estos antiguos filósofos.** En su uso vulgar, la palabra tiene el sentido de actuar con falsedad o desvergüenza de manera descarada. En la actualidad se denomina cínicos a quienes muestran sin tapujos una inmoralidad bien arraigada y asumida. **Los cínicos actuales, los malos, nada tienen que ver con los antiguos, los buenos.**»

«En un mundo de súbditos, **los cínicos no aceptaron más autoridad que la de su propia razón.** No reconocieron ni patria ni dios a los que someter su voluntad, y declararon que la única obligación que tenemos en esta vida es la de alcanzar la felicidad: **antes de morir, debemos vivir plenamente** el tiempo que se nos ha otorgado y transitar nuestro propio camino.»

«El cínico fue una especie de “**profeta pagano**” que tuvo la **valentía** de vivir como pensaba, la **osadía** de decir la verdad a los poderosos sin temor a represalias y la **lucidez** para diagnosticar las normas absurdas, los malos hábitos y las costumbres perniciosas.»

«Pero entonces **¿por qué la historia que nos han contado es otra?** ¿Por qué el término *cínico* devino en algo tan diferente a su significado original? **[Porque] el cinismo forma parte del bando de los vencidos en la lucha de las ideas**, y el precio de la derrota ha sido no poder contar su propia historia o, lo que es peor, que esta sea **contada por los vencedores.**»

«Los cínicos transmitieron sus enseñanzas por medio de historias, que aunque resulten graciosas o irreverentes, por estar cargadas de ironía y sarcasmo, no tienen como objetivo divertirnos o escandalizarnos, sino que **su finalidad es pedagógica: invitarnos a examinar la vida.**»

LOS PRIMEROS PERROS

«[El fundador del cinismo] fue **Antístenes**, que transmitió la filosofía cínica a **Diógenes de Sinope**, y este a su vez a **Crates de Tebas**, que eligió como compañera a **Hiparquia de Maronea**. Estos cuatro nombres son los cuatro grandes rostros del cinismo, los cuatro jinetes que abrieron los siete sellos que **destrozaron la máscara de la vida civilizada y liberaron a los hombres de la estupidez que los esclavizaba.**»

«Estos cuatro perros hicieron una filosofía a martillazos, como diría Nietzsche tiempo después, **demolieron quimeras y esculpieron sobre ellas una vida auténtica.**»

«**Este es el poderoso mensaje de Antístenes:** da igual si somos ricos o pobres, si estamos sanos o enfermos, si hemos recibido una buena o una mala educación, si somos guapos o feos, si tenemos una pareja que nos ama o vivimos en una relación que se resquebraja cada día, si tenemos un trabajo más o menos digno o conocemos en nuestras propias carnes el significado de la palabra *alienación*, si conservamos a nuestros seres queridos o algunos ya nos han abandonado, si nuestros deseos más ocultos son satisfechos o convivimos con una sensación de insatisfacción constante, porque **lo único que realmente necesitamos para ser felices es la virtud. Todo lo demás son o añadidos o lastres que nos impiden alcanzarla.**»

«Muchos de estos bienes, como **la riqueza o la fama, dificultan el ejercicio de la virtud** y desarrollan en nosotros un apego que nos esclaviza. Cuando esto ocurre, **lo más sensato, según Antístenes, es desprendernos de ellos y del deseo de poseerlos.** El dinero, los honores y el poder son cosas despreciables para el hombre virtuoso. El hombre virtuoso se limita a satisfacer de manera sencilla las escasas necesidades que le impone la naturaleza y aborrece las necesidades artificiales que engendra la sociedad.»

«A diferencia de lo que opinaron otros seguidores de Sócrates como Aristipo, Antístenes sostuvo que **el placer no es ciertamente un bien sino todo lo contrario, un mal que acarrea vicios y genera dependencia.** Para una sociedad hedonista como la nuestra, que identifica la felicidad con el consumo de experiencias placenteras, esta crítica puede parecer extraña, más propia de un asceta religioso que de un filósofo materialista, pero debemos recordar que para un cínico nada se ha poner por encima de la libertad.»

HIPARQUIA, LA FEMINISTA

«Hiparquia fue una amazona que usó la razón y el discurso con la misma contundencia que el mejor de los filósofos atenienses, y por eso fue tan despreciada como temida.»

«Las amazonas no se casaban, no construían familias patriarcales y no dedicaban su existencia a cuidar de sus hijos y a tejer; pero, sobre todo, **usaban las mismas armas que un varón, y esto último era lo que más atemorizaba a los hombres griegos.** »

«La cínica ha sido una de las autoras más castigadas por la historia de la filosofía: ninguna de sus tres obras (*Hipótesis filosóficas*, *Epiqueremas* y *Cuestiones para Teodoro el Ateo*) se ha conservado, y **la imagen que se nos ha intentado transmitir no es la de filósofa, sino la de esposa de Crates**, como si no tuviera identidad y pensamiento propios.»

«Hiparquia y Crates consumaban su amor en público, a la vista de todos, en el justo instante en que la necesidad natural aparecía. Liberada ya de la condición de “mujer de su casa”, disfrutó de una libertad sexual inaudita en la época y se convirtió, como afirman las fuentes, en “otro Crates”, es decir, **no en la esposa de su marido, sino en el otro miembro de una sociedad igualitaria** con los mismos derechos.»

LA SOCIEDAD A LA QUE EL PERRO LADRA

«Los cínicos **combatieron, tanto con su pensamiento como con sus vidas, una cultura patriarcal, clasista y misógina**, fuente de la que bebe y base que soporta a la nuestra. La civilización griega unía de forma indisoluble ciudadanía y servicio militar, de tal manera que **el modelo de buen ciudadano era exactamente el mismo que el de buen guerrero**: un varón bien nacido, disciplinado, que respeta la autoridad, las tradiciones de los antiguos y las sagradas normas, que controla sus emociones, pero que **sobre todo posee la capacidad de sacrificarse por el grupo.**»

«El gimnasio era la institución encargada de educar a los jóvenes en esas virtudes, **modelando no tanto su cuerpo como su carácter**. El ideal de hombre que se proponía como modelo a imitar sigue siendo el mismo para nosotros: el varón rico y digno de honores. Pero frente a este estándar en el que los jóvenes eran educados, **el cínico defendió, con garras y dientes, los contraideales de la mujer y del pobre.**»

«La cultura del honor educaba en la vergüenza: no solo enseñaba a los niños cuáles eran los modelos a imitar y las convenciones a cumplir, sino también a **autoinfligirse el correctivo** sentimiento de pudor cuando se apartaban del camino trazado por la sociedad.»

EL GIMNASIO DEL PERRO

«El héroe cínico elige la vida dura, austera y sencilla. **El camino, aunque exigente, concluye en la virtud**, en un carácter excelente, en una forma de ser humano que brilla frente a las demás y en una existencia humana verdadera. **El cinismo no es una filosofía fácil de vivir, pero los beneficios que reporta bien merecen nuestro esfuerzo.**»

«**Los trabajos de Heracles** son la gimnasia cínica con la que fortalecer la voluntad, recuperar la cordura y escapar de la locura en la que la mayoría de los hombres se han instalado: **conciencia de lo que se desea pero inconsciencia de la causa del deseo, incompetencia para dominar las pasiones, consumismo irracional, uniformidad existencial, fobia a la diferencia, autoexplotación y autoexhibición, fingimiento, estrés, ansiedad y depresión**, pero, sobre todo, una acentuada **incapacidad para dotar a nuestras vidas de un sentido personal**, abandonándose en la masa.»

«El deportista cínico practica una gimnasia de la renuncia que consiste en **ir rechazando progresivamente los bienes materiales que ofrece la civilización.**»

«**La virtud se consigue** a la manera en que el deportista adquiere las habilidades necesarias para la práctica de su deporte: **a través del ejercicio constante**. Aquello que hoy parece dificultoso o incluso imposible, como dominar el deseo, se termina ejecutando con naturalidad por medio de la repetición continua.»

CINCO VÍAS HACIA UNA VIDA PERRA

«El cínico **no obedece las órdenes de la comunidad, solo aquellas que le dicta la naturaleza a través de la razón.**»

«El cínico abandona la ciudad de los tristes y emprende su búsqueda de la felicidad a través de estas cinco vías, **cinco maneras de “asilvestrarse”, de “animalizarse”, hasta descender a una dichosa vida perra:**

Primera vía: decrecimiento. En la renuncia cínica no se pierde libertad, se gana.

Segunda vía: rechazar la civilización. El cínico se rebeló a ser un hombre civilizado porque creía que los seres humanos somos felices por naturaleza y que es la vida social la fuente de nuestras desdichas [...].

Tercera vía: rechazar las convenciones sociales. La vida cínica es un vivir a contracorriente de la conducta gregaria y los valores convencionales [...].

Cuarta vía: despreciar honores y poder. Para el sabio cínico, el deseo de poder es culto al ego y la fama, vacua vanidad que, lejos de facilitar la construcción de una vida plena, son la causa de que muchos hombres terminen desperdiándola [...].

Quinta vía: retornar a la vida natural. Las cuatro vías anteriores se reducen, en el fondo, a esta última: cada una de ellas es un camino de salida para desviarse de la ruta marcada por la *vida normal* [...].»

LAS VIRTUDES DE UN BUEN PERRO

La parresía, el ladrido del perro

«La franqueza en el hablar, que se opone a la adulación, a la corrección política y a la hipocresía, era una de las virtudes más valoradas por los cínicos.»

La adoxía, la indecencia perruna

«Para un hombre libre, la *adoxía* (la impopularidad o mala reputación) no es un mal sino todo lo contrario, una virtud que debe cultivar.»

La atimía, la falta de pedigrí

«El honor (*timé*) de un hombre, en la sociedad griega, es lo que se le debe a él, a su casa y a su familia por su lugar en la estructura social.»

«Antístenes consideraba que el filósofo debía vigilar al político porque “tan peligroso es dar una espada a un loco como poder a un malvado”. Con su *atimía* voluntaria, los cínicos mostraron un nulo interés por los cambios políticos, pero un fiel compromiso por la mejora moral, tanto del individuo como de la sociedad.»

La autarchía, la ausencia de dueño

«La vida cínica es una vida autárquica, absolutamente independiente, que practica un ejercicio continuado de soberanía en cada gesto, que elude cualquier forma de servidumbre y que no reconoce ningún poder superior. El buen perro es dueño y señor de sí mismo.»

La apátheia, la indiferencia del perro

«La *apátheia* del sabio, para los cínicos, es la expresión máxima de felicidad y autarquía: el autodomínio de las pasiones.»

La kartería, la fortaleza del perro

«La *apátheia* solo se puede obtener por medio de la *kartería*, es decir, la fuerza de voluntad que permite soportar con coraje el dolor y resistir el deseo.»

La ataraxía, la serenidad del perro

«La *ataraxía* es el fin ético que persigue el hombre sabio. Supone una serenidad interior y una despreocupación de los asuntos que angustian al hombre corriente, y que eleva al que la posee al estado en el que se encuentran los dioses, los cuales no se ocupan ni del gobierno del cosmos ni de los asuntos humanos.»

LOS VICIOS PERRUNOS

Akrasía o incontinencia

«Puede traducirse literalmente como “falta de poder” o “falta de dominio”. Con este término, los cínicos señalan el estado mental de irracionalidad que causa que una persona actúe en contra de su bien. Supone una debilidad de la voluntad que, a sabiendas, abandona la prudencia y cede ante un impulso aun cuando se entiende que no será bueno para nosotros. También sería *acrasia* cuando uno no hace lo que debe porque esto le desagrade o le supone un esfuerzo.»

Aphrosýne o insensatez; áгноia o ignorancia

«*Aphrosýne* es la falta de *phronesis* (prudencia o sabiduría práctica). Aristóteles definió la praxis como la acción que no produce objetos, que se agota en sí misma y que influye en personas.»

Apaideusía o falta de formación

«Así como existen hábitos intelectuales buenos, la *apaideusía* (carencia de educación) remite a aquellos hábitos intelectuales malos que incapacitan al individuo para entender la verdad, ya sea esta teórica o práctica. Pero no es la estupidez o la necedad que veíamos hace un momento, sino que la *apaideusía* es una falta de educación integral.»

Aplestía o insaciabilidad

«El término *aplestía* se usaba en la medicina antigua para referirse a una ansiosa voracidad o un apetito canino, lo que hoy llamaríamos bulimia. Los cínicos lo usaban para referirse a la insaciabilidad del deseo que comparten el codicioso y el tirano, el primero de riqueza y el segundo de poder.»

La gula y la embriaguez

«Por muy sofisticado, refinado y caro que pueda ser un alimento, o una bebida, su final será siempre el mismo que el de cualquier otro: el remolino al final de nuestro vientre. Por eso el perro de Sinope decía que mientras que los hombres viven para comer, él come para vivir.»

Hýbris o soberbia

«*Hýbris* es un concepto griego que puede traducirse como “desmesura”, “soberbia”, “vanagloria”, “jactancia” o “fanfarronería”. Los griegos consideraban esta insolencia como el pecado más grave castigado por los dioses.»

Esclavitud al placer

«Lo que el cínico rechaza no es el placer en sí, solo el que crea adicción. Se debe, por tanto, examinar cada placer y rechazar aquellos cuyos efectos secundarios debilitan nuestra independencia, autonomía y libertad.»

SEXO Y CINISMO

«¿Cómo es un cínico en la cama? Lo que un cínico tiene en la cabeza cuando se revuelca entre las sábanas es la idea de **indiferencia moral del sexo. El pecado es cultural y solo se encuentra en el ojo del que juzga. El sexo es tan natural como el comer o el dormir.** La educación recibida es la que impuso las gafas con las que vemos lo impúdico y lo vergonzoso. Un cínico se desprende de esas gafas y vive su sexualidad como un animal. Satisface la picazón con la misma naturalidad con la que sacia el hambre del estómago: en el lugar y en el instante que le viene, con lo que tiene más a mano. **No reprime, no oculta, no niega.**»

«Antístenes fue el primero en usar el término *indiferente* para referirse a todo aquello que nada tiene que ver con la virtud o con el vicio. **Lo indiferente no es a priori ni bueno ni malo, esto dependerá del uso que nosotros le demos.**»

«En su defensa de una absoluta libertad sexual, los cínicos **propusieron que se relacionen entre sí todos y todas**, no abstenerse de ninguna participación en las relaciones sexuales, masturbarse, que las mujeres también puedan hacer uso de la prostitución, que los casados copulen con las criadas, que las casadas dejen a sus maridos y se unan con quienes prefieran (debemos recordar que los matrimonios griegos eran concertados) y **que en ninguna actividad se excluya a las mujeres.**»

«Aunque los cínicos aceptaban todas las prácticas sexuales, **privilegiaron la masturbación por lo que esta tiene de autosuficiente. La mano garantiza la autarquía** porque no nos hace depender de terceros para saciar el apetito.»

EDUCACIÓN EN EL CINISMO

«Los cínicos consideraban que **el primer paso para llegar a adquirir la auténtica sabiduría es desaprender**. El perro debe comenzar su instrucción vaciando su mente de datos inútiles porque estos nos hacen pedantes y presuntuosos, y **en lugar de acrecentar nuestro espíritu, lo hincha de aire como el pecho de un pavo real.**»

«El objetivo del adiestramiento cínico es **construir una sociedad de ciudadanos justos, libres, creativos e independientes**. Nadie nace con las capacidades para ser ciudadano; eso se aprende. Nadie delibera, discierne y juzga de forma espontánea, sino después de un correcto aprendizaje. **Los cínicos despreciaron la educación tradicional, pero no la educación en sí.**»

«¿Quién necesita saber lo que Platón o Aristóteles dijeron sobre un asunto si no es capaz de juzgarlo él mismo? De otro modo, corremos el peligro de terminar como aquel romano rico que gastó una fortuna en rodearse de hombres competentes en diferentes ciencias para que se pusiesen en su lugar cuando dialogaba con sus amigos. Ese pobre hombre terminó creyendo que el saber era suyo porque estaba en las cabezas de sus criados. **De nada sirve llenarnos de las opiniones y de la ciencia de otros, si antes no las hacemos nuestras.** La sabiduría que persiguieron los cínicos no fue la de hablar sobre un determinado tema, sino la de cómo llevar el timón de la existencia.»

NI DIOS, NI AMO

«El cínico no tiene religión: ningún hombre, objeto o espacio son sagrados.»

«Para Antístenes, **las religiones son construcciones tan humanas como la moral, la política o la física.**»

«En su trato con la autoridad, **el cínico fue un anarquista anterior al propio anarquismo**. Asumió una actitud **hostil contra cualquier forma de poder**. Fue el azote de sátrapas, reyes, tiranos, emperadores, césares, generales y sumos sacerdotes, a quienes fustigó con su afilada lengua.»

«La autonomía de un cínico no acepta la injerencia de ninguna institución, por muy democrática, justa o divina que sea su supuesta potestad. **El sabio solo reconoce a la naturaleza como autoridad legítima y solo escucha la voz de la razón.**»

«Los cínicos fueron cosmopolitas. No se conformaron con tener como patria un trozo de tierra, sino que agrandaron las fronteras históricas hasta eliminarlas y hacer del universo su hogar. Cuando le preguntaban a Diógenes de dónde era, respondía “ciudadano del mundo”.»

LA REPÚBLICA DE LOS PERROS

«Al igual que Platón, **Diógenes también escribió una República**, aunque la del cínico se “perdió” (o, más bien, “la perdieron”). [...] Afortunadamente conocemos su contenido porque Filodemo, un filósofo epicúreo, hizo un resumen de las **propuestas políticas diogénicas**, aunque no para ensalzarlas sino para criticarlas por vergonzantes e impuras.»

«El pensamiento cínico **invita a no segregarnos en nacionalidades** y a hacer del género humano nuestra única comunidad de referencia. La verdadera política no debería velar por el bien de una clase social, de un territorio o de una nación particular, sino por el de toda la humanidad. **Los nacionalismos patrioter son una exacerbación de las emociones que anulan toda posibilidad de diálogo y de convivencia.**»

«Como moneda de curso legal, el cínico propuso las tabas, los huesos que los griegos usaban para jugar a modo de dados, y lo hizo para demostrar que **la economía no es más que un juego de azar y que el valor real del dinero solo es el que nosotros queremos otorgarle.**»

«Diógenes decretó además que las tabas tuviesen otro peculiar uso: debían servir para legislar. Para el cínico, **si la alternativa es que gobierne la voluntad de una mayoría manipulada por intereses partidistas, casi mejor que sea la suerte la que nos legisle.**»

«El filósofo cínico consideraba que **al no existir la propiedad, las armas se volverían inútiles** porque ya nada habría que atesorar y defender.»

«Diógenes establece que en su ciudad libertaria ninguna institución regule las relaciones libres entre los ciudadanos, y por ello deroga todas las prohibiciones: **se puede abandonar al marido, copular fuera del matrimonio o practicar la eutanasia cuando la vejez y la enfermedad le quiten a la vida todo su valor.**»

DIEZ EJERCICIOS PARA SER UN CÍNICO HOY

Si el lector siente alguna inclinación a adoptar los principios cínicos, **estos ejercicios de inspiración clásica, pero adaptados a nuestro contexto actual**, pueden ayudarle en su ascenso hacia la virtud:

1. Arrastrar un arenque

«Una de las pruebas que Diógenes proponía a sus alumnos para alcanzar la *anaideia* (ausencia del sentido del ridículo) consistía en atar un cordel a un arenque seco e ir arrastrándolo, como quien pasea a su perro, por el ágora [...]. **Si no dispone en estos momentos de un arenque o de cualquier otro tipo**

de pescado en salazón, no se preocupe, porque de lo que se trata es de que sea capaz de transgredir su sentimiento de vergüenza con pequeños gestos: haga nudismo, pasee en ropa deportiva por las calles comerciales de su ciudad, baje en pijama a tirar la basura, etc.»

2. **De compras con Sócrates**

«A Sócrates le encantaba pasear por el mercado de Atenas admirando las mercancías que allí se exhibían, pero de las que nunca compraba nada [...]: **“Ya tengo todo lo que necesito y lo que deseo. Pero me encanta ir de tiendas para comprobar que puedo ser plenamente feliz sin todas esas cosas”.**»

«**Un cínico de hoy tomaría una actitud crítica frente al consumismo** que la sociedad propone, deambularía por las calles como un espectador de una obra de teatro y se burlaría con la de estupideces que la gente compra para ganarse el respeto y la admiración de los demás.»

3. **Tenga preparada la maleta**

«**Para discernir qué objetos son los realmente importantes, puede imaginar que tiene que salir forzosamente de viaje** (como desgraciadamente han experimentado muchos refugiados) y llenar una sola maleta. ¿Qué llevaría consigo y qué dejaría?»

4. **Fortalecimiento de la voluntad (negaciones)**

«Puede intentar controlar su alimentación **ingiriendo únicamente lo que su cuerpo necesita y no lo que le apetece**. Esta “gimnasia de la voluntad” tiene como objetivos alcanzar el autodomínio, eliminar las necesidades vacuas y obtener el máximo placer con los mínimos medios a nuestro alcance.»

5. **Endurecimiento del cuerpo**

«Entrene su cuerpo **progresivamente para acostumbrarlo a cualquier circunstancia adversa**. Aproveche los cambios de estación para aclimatarse de forma natural y progresiva en lugar de usar la climatización para vivir un verano artificial en invierno, o viceversa.»

6. **Imagine que se muere**

«Medite el hecho de que todos sabemos que vamos a morir, pero no cuándo. Podría ser hoy mismo, ¿por qué no? **Imagine su entierro. ¿Quién estará allí? ¿Qué se dirá de usted? ¿Por qué se le recordará?** [...] El objetivo es poner las cosas en su justo lugar para ayudarnos a hacer pequeños (o grandes) reajustes en nuestra vida.»

7. **Cultivar la parresía con buenos chistes**

«Intente que su humor sea un ejercicio de *parresía*: **use la ironía, la burla y el sarcasmo para decir la verdad a la cara**, para cuestionar las situaciones de injusticia, insensatez o autoritarismo con las que se tope en su vida diaria.»

«Si no se atreve a ser un fiero Diógenes, al menos sea un simpático Crates. Pero **sea hostil, discutidor y subversivo** contra todo aquello que pretenda doblegarle tanto a usted como a su vecino.»

8. **Rebélese ante la tiranía de lo políticamente correcto**

«No tenga miedo a ofender. La única manera de no molestar es renunciar a pensar y a expresarse. **Un buen cínico practica una saludable falta de respeto por la opinión común.**»

9. **Transgreda normas absurdas**

«Las normas, costumbres y tradiciones que transgrede un cínico son aquellas que no solo van contra nuestra naturaleza humana, sino que además **carecen de un fundamento racional.**»

«Quizá, como afirmaba Chamfort, **la sana moral se reduzca a un único precepto: goza y haz gozar, sin hacer daño a nadie ni a ti mismo.**»

10. **Conozca culturas diferentes**

«No haga turismo, viaje todo lo que pueda y más [...]. Viajar implica descubrir otras maneras de ser humano para terminar cuestionándose uno la propia.»

«**Si puede, viaje, y si no puede, lea sobre las otras culturas que existen en esta aldea global.** Quizá descubra que los salvajes somos nosotros.»

Ariel

Para ampliar información, contactar con:

SALVADOR PULIDO (Gabinete colaborador):
647 393 183 / salvador@salvadorpulido.com

ELISENDA PALLARÉS (Responsable de Comunicación Área Ensayo):
659 45 41 80/ epallaresp@planeta.es