Manual de Filosofía Práctica

> Manual de Filosofía Práctica es un libro de José Manuel García González publicado en 2018 por la editorial Arcopress. Se trata de un texto que aborda temas importantes de la vida como el amor, la muerte, la espiritualidad o el autoconocimiento desde la perspectiva de una filosofía que sirve a la vida, que tiene un propósito práctico. El autor considera que la filosofía es una actividad inherente al ser humano, es decir, todos, en mayor o menor grado somos filósofos.

En la medida en que el pensamiento racional se ha ido especializando, sobre todo, a partir de la Edad Moderna, se ha ido produciendo un distanciamiento, cada vez mayor, entre la filosofía y la vida cotidiana. Hoy se considera la tarea filosófica como algo abstruso, propio de intelectuales, académicos y profesionales del pensamiento. Por este motivo, el autor, nos acerca a los clásicos: a Sócrates, Platón, Aristóletes, Epicuro, Séneca, Marco Aurelio… que considera los primeros filósofos occidentales que se ocuparon de indagar en los problemas de la gente y la sociedad. La primera filosofía fue eminentemente práctica y su temática nos acerca a los grandes problemas del ser humano que no han variados sustancialmente desde que somos especie.

El libro está repleto de reflexiones y ejercicios prácticos sencillos e interesantes. Propone un método para aprender a pensar problemas llamado **SCIRE+N**, siglas que se corresponden con los pasos de un ejercicio que consiste en hacer **Silencio**, **Contemplar** el problema, **Identificar** causas y consecuencias, **Razonar** sus límites, ver la **Emoción** que lo acompaña y la **N** de **Noesis**, es decir, intencionar una solución. Hay un desarrollo muy interesante sobre qué es la realidad a partir del *Mito de la Caverna* de Platón y una serie de propuestas sobre el temor a la muerte, cómo hacer el amor filosóficamente, las creencias religiosas, el sentido de la vida, etc.

Finalmente nos propone una serie de **25 acciones filosóficas** que van desde la respiración consciente hasta el descubrimiento de nuestras verdaderas motivaciones estableciendo nuestra escala de valores. Hay ejercicios que nos invitan a tumbarnos en el suelo, apagar el televisor, leer poemas… incluso pasear al perro puede ser una práctica filosófica.

En definitiva, se trata de un maravilloso libro de divulgación filosófica que suscribimos y recomendamos fehacientemente.

Comprar en Amazon