



**Universidad**  
Zaragoza

# Trabajo Fin de Máster

En Profesorado de E.S.O., F.P. y Enseñanzas de  
Idiomas, Artísticas y Deportivas

## **Especialidad de Filosofía**

Propuestas para la enseñanza de los conceptos estoicos y  
epicúreos de «felicidad» en Educación Secundaria

Proposals for the Teaching of the Stoic and Epicurean Concepts of  
“Happiness” in Secondary Education

Autor

**Álvaro Salanova Cortés**

Director

Juan Velázquez González

FACULTAD DE EDUCACIÓN

2018

# Índice

<b>Introducción</b> .....	<b>3</b>
<b>Primera parte</b> .....	<b>4</b>
<b>I. Estoicismo y epicureísmo: filosofías para la felicidad</b> .....	<b>4</b>
Un nuevo mundo .....	4
El epicureísmo: hedonismo moderado .....	7
El estoicismo: destino y virtud .....	12
Los sabios y la felicidad .....	17
<b>II. La actualidad de la filosofía helenística y su idea de felicidad</b> .....	<b>20</b>
<b>Segunda parte</b> .....	<b>27</b>
<b>Actividades de motivación</b> .....	<b>29</b>
Actividad I: Debate sobre la felicidad .....	29
Actividad II: El origen del sufrimiento .....	30
<b>Actividades de desarrollo de contenidos</b> .....	<b>31</b>
Actividad III: Odisea filosófica .....	31
Actividad IV: ¡A las fuentes! .....	33
<b>Actividades de evaluación</b> .....	<b>34</b>
Actividad V: Obra de teatro.....	34
Actividad VI: La filosofía helenística hoy .....	35
Actividad VII: Desmitificación .....	35
<b>Actividades de motivación y reflexión posterior</b> .....	<b>36</b>
Actividad VIII: <i>Escape room</i> .....	36
Actividad IX: El <i>coaching</i> y la filosofía helenística.....	39
Actividad X: El cuidado de nosotros mismos.....	39
<b>Reflexión final</b> .....	<b>40</b>
<b>Bibliografía</b> .....	<b>41</b>
<b>Anexo: fragmentos, evaluación y competencias</b> .....	<b>43</b>

# Introducción

Enseñar los distintos autores y corrientes de la filosofía antigua en un instituto puede suponer un gran desafío debido, entre otras cosas, a que tienen más de dos mil años y, aparentemente, no tienen nada en común con nuestros estudiantes. Una de las tareas del docente debe ser, en primer lugar, encontrar una forma de conectar lo que se estudia con los intereses del alumnado, con el objetivo de que reconozca cierto atractivo en la filosofía y se muestre predispuesto a aprenderla y a utilizar las herramientas que le ofrece para su vida.

Veremos que, en el caso de la filosofía helenística, es posible establecer una conexión directa tanto con los intereses de los estudiantes como con el presente, pues se trata de dos épocas con ciertas características similares: pérdida de poder político, giro hacia el individuo y hacia la transformación interior, etc. Además, el nuestro es un tiempo en el que se han intentado recuperar estas escuelas filosóficas bajo una demanda de mejora espiritual o interior en un contexto social y laboral que demanda la formación continua y la versatilidad del trabajador para adaptarse a los continuos cambios que exige la búsqueda del beneficio económico a corto plazo.

Otra conexión que podemos establecer entre el alumnado y la sensibilidad helenística remite al hecho de que el adolescente se halla en una época de crisis en la que comienza a poner en cuestión los valores asumidos hasta entonces en busca de una identidad. La filosofía helenística, y más concretamente el concepto de «felicidad» y las técnicas para lograr alcanzar una vida feliz, pueden servir para afrontar ese cambio con éxito.

Este trabajo se dividirá en dos partes: en la primera, más teórica, se intentará dar una explicación del estoicismo y del epicureísmo, que servirá de base para elaborar posteriormente una serie de actividades para realizar en el aula. Además, se conectará la época helenística con la actual con el objetivo de ver en qué se puede hacer énfasis para que el alumno encuentre utilidad y proximidad en estas filosofías.

En la segunda parte se propondrán diez actividades que se pueden utilizar en la clase para motivar al alumnado, enseñar los contenidos o evaluarlos. Estas actividades pretenden que el alumnado asuma una actitud en clase distinta a aquella que promovían los modelos educativos tradicionales, en los que se iban interiorizando las explicaciones del profesor pasivamente. Se busca que el alumno desarrolle un pensamiento crítico mediante la reflexión constante, el debate y la lectura de las fuentes, entre otras cosas.

# Primera parte

## I. Estoicismo y epicureísmo: filosofías para la felicidad

### Un nuevo mundo

Antes de describir el pensamiento de las dos escuelas filosóficas que vamos a tratar, conviene atender al contexto histórico en el que se originaron para entender algunos de los motivos de su configuración respectiva y de sus posteriores desarrollos.

Bertrand Russell, en su *Historia de la filosofía occidental*, dividía la historia del mundo griego o del mundo de habla griega en la Antigüedad en tres períodos: «el de las Ciudades-Estado libres, llevado a término por Filipo y Alejandro; el de la dominación macedónica, cuyo último residuo se extinguió por la anexión romana de Egipto, después de la muerte de Cleopatra y, finalmente, el del Imperio romano» (Russell, 2013:301). Es en el segundo período, comprendido entre los siglos IV a.C. y I a.C., conocido como período helenístico o helenismo, donde se constituirán las dos escuelas filosóficas que nos interesan para este trabajo. Sin embargo, este pensamiento continuó desarrollándose años después del fin de este período en autores como Séneca, en el caso del estoicismo, y como Lucrecio en el del epicureísmo.

Uno de los factores que se consideran a la hora de definir la transición al mundo helenístico fue la extensión de la lengua y cultura griegas producida por las conquistas de Alejandro Magno. Se propuso conquistar el imperio persa y en un breve período de tiempo consiguió conquistar Asia Menor, liberando las polis griegas que estaban bajo el poder del Imperio aqueménida, y las regiones costeras de Siria y Fenicia. También anexionó Egipto y siguió adueñándose de territorios de este imperio como Babilonia, Susa, Samarcanda y Persia entre otros, proclamándose rey del mundo entero. Como declara José Manuel Roldán, «Alejandro era ahora el “Rey de Asia”, heredero por derecho de conquista del Imperio aqueménida e impulsor de un ambicioso proyecto político en el que Macedonia y Grecia eran ya sólo partes integrantes de un imperio universal» (Roldán, 1998:346).

Para establecer este imperio y mantenerlo en el tiempo era necesario unir culturas dispares que tenían formas diferentes de organización, así como idiomas y creencias diferentes. Alejandro fundó ciudades griegas con instituciones similares en los territorios conquistados,

aunque adaptando también modos de organización de las culturas bárbaras, acostumbradas por ejemplo a la obediencia a un rey divino, para no generar descontento entre la población. Sin embargo, a pesar de la fundación de nuevas ciudades buscando esa extensión de la cultura griega y la duración del imperio, la *polis* se hizo algo insignificante dentro del imperio (Berlin, 2012:349). Los griegos comprendieron lo grande e inabarcable que era el mundo y además, como dice Pierre Hadot, debido a los intercambios culturales y comerciales dentro del Imperio y entre el imperio y China y África, «las tradiciones, las religiones, las ideas, las culturas se mezclan, y este encuentro dejaría un sello indeleble en la cultura de Occidente» (Hadot, 1998:105). Los pueblos orientales se interesaron por la ciencia griega y los griegos por la astrología y otras ciencias de la adivinación. En Babilonia nació tanto la astronomía, adoptada con más fuerza por los griegos, como la astrología, y desde ahí se propagó a otros países. Entre ciertos estoicos hubo un gran interés por esta disciplina, siendo Manilio, autor de una *Astrología*, uno de los más relevantes.

La filosofía empieza a centrarse mucho más en el individuo, al que ya no se le valora por ser ciudadano de una ciudad-Estado concreta; un individuo que comienza a abrazar el cosmopolitismo, identificándose como un habitante más en el universo. La oposición civilizado-bárbaro desaparece. Hasta Alejandro, como dice Russell, «se casó con *dos* princesas bárbaras e impulsó a sus principales macedonios a casarse con mujeres persas de noble cuna» (Russell, 2013:303).

Precisamente estos dos últimos factores, el individualismo y el intercambio cultural, han sido utilizados para despreciar la filosofía helenística con respecto a la grandeza de la filosofía griega hasta Aristóteles. Tanto la influencia de las culturas orientales como el giro de la filosofía de la vida pública a la vida privada, al interior de cada individuo, han sido motivos para no darle la misma relevancia que a la filosofía anterior. Conviene mencionar, en defensa de la filosofía helenística, que no poseemos la misma cantidad y tipo de fuentes que se poseen de la filosofía de Aristóteles o Platón. Muchos de los testimonios de la filosofía de Zenón de Citio o Epicuro, por ejemplo, provienen de escritos posteriores que los utilizaban en sus reflexiones, de forma que el contenido que nos ha llegado a veces puede resultar un poco superficial. Anthony Long comenta que «conocemos las líneas generales del estoicismo y del epicureísmo antiguos. Faltan con frecuencia los pormenores y las argumentaciones» (Long, 1984:21). Quién sabe si ese cuerpo perdido nos habría dado una perspectiva totalmente diferente.

Aunque en esta introducción contextual se ha puesto gran peso en las grandes conquistas de Alejandro y los intercambios culturales para valorar cada vez más la singularidad e individualidad, transitando de la preocupación por los asuntos de la *polis* a la ocupación de uno mismo, puede haber otras razones como la evolución de la propia filosofía. Sabemos que Diógenes de Sínope, por ejemplo, vivía en tiempos de Aristóteles y renunció a la vida política y a la vida del ciudadano medio, cambiando drásticamente su modo de vida y deshaciéndose de cuanto no era fundamental para la simple subsistencia natural. Una de las anécdotas más conocidas que describe Diógenes Laercio es que

Al observar una vez a un niño que bebía en las manos, arrojó fuera de su zurrón su copa, diciendo: «Un niño me ha aventajado en sencillez.» Arrojó igualmente el plato al ver a un niño que, como se le había roto el cuenco, recogía sus lentejas en la corteza cóncava del pan (Diógenes Laercio, 2007:295).

El cinismo era una escuela filosófica que renunciaba a las convenciones de la civilización. No hacía corresponder sus prácticas con cierto tipo de discurso anterior, sino que el propio modo de vida era algo estrictamente necesario para hacer surgir la verdad, siendo esa forma de existencia la propia verdad finalmente. Hadot muestra que, en cierta manera, hay una conexión con Sócrates: «Otro Sócrates, quien, también, se considera investido de una misión: la de hacer reflexionar a los hombres, de denunciar, con sus mordaces ataques y con su modo de vida los vicios y los errores» (Hadot, 1998:125). Y el propio Diógenes Laercio nos cuenta de Antístenes, fundador del cinismo según la reconstrucción historiográfica de aquel, que se había relacionado con Sócrates e incitaba a sus discípulos a acudir a escucharle. De él tomó «la firmeza de carácter y [...] su impasibilidad» para fundar el cinismo (D.L., 2007:278).

Hay también una influencia fundamental de Sócrates tanto para el cinismo y el estoicismo, escuelas con ciertas semejanzas entre sí, como para el epicureísmo: el intelectualismo moral. La ignorancia es la que nos hace actuar mal y la que origina nuestro sufrimiento. Jenofonte lo describe de la siguiente manera en *Recuerdos de Sócrates*:

La justicia y las demás virtudes en general son sabiduría, pues las acciones justas y todo cuanto se hace con virtud es bello y hermoso, y ni quienes las conocen podrían preferir otra cosa a cambio, ni quienes no las conocen podrían llevarlas a cabo, sino que errarían aunque lo intentaran (Jenofonte, 1995:98).

En las próximas secciones podremos observar esta relación con más profundidad.

## El epicureísmo: hedonismo moderado

En una introducción al epicureísmo, es necesario centrarse en la figura de Epicuro, fundador y filósofo más relevante de esta escuela. Antes se ha comentado la escasez de escritos en ciertos autores de la filosofía helenística que nos dificultan su comprensión. Epicuro es un ejemplo en este aspecto, pues han llegado hasta nuestros días principalmente los siguientes textos: *Carta a Meneceo*, *Carta a Heródoto*, *Carta a Pitocles* y las *Máximas capitales*. Diógenes Laercio, compilador de estos escritos, nos explica que «fue Epicuro el más prolífico escritor, sobrepasando a todos por el número de sus libros. Pues existen alrededor de trescientos rollos de él. Y están escritos sin ninguna citación intercalada, sino que son las palabras de Epicuro» (D.L., 2007:521). Afortunadamente poseemos dos textos muy relevantes que comentan la filosofía de Epicuro: el poema *De la naturaleza de las cosas* de Lucrecio y *Del supremo bien y del supremo mal* de Cicerón: siendo este último más crítico con ella.

De los episodios de su vida, el que más nos puede interesar aquí es el de la fundación del Jardín en el año 306 a.C. a las afueras de Atenas, alejado en parte de la vida de la *polis*, donde puso en práctica sus enseñanzas a través de la amistad y cultivó la *ataraxia*, la imperturbabilidad que hace al sabio, del que Cicerón dice:

Es moderado en sus deseos; desprecia la muerte; sobre los dioses inmortales tiene, sin ningún temor, conceptos verdaderos; no vacila, si le parece mejor, en abandonar la vida. Equipado así, disfruta siempre del placer. Pues no hay ningún momento en que no tenga más placeres que dolores (Cicerón, 1987:86).

Aquí se empieza a notar que la filosofía epicúrea tiene un fin práctico, algo que coincide con la definición que hacía Epicteto del verdadero filósofo. Para él no nos debíamos detener «justo en aprender qué dice [la filosofía que leemos] y poder explicárselo a otro, en resolver un silogismo y examinar un hipotético» (Epicteto, 1993:403), sino que debemos utilizarlo en nuestras vidas con el objetivo de transformarnos, examinando nuestros actos y modificándolos.

El estudio teórico de la naturaleza no quedará entonces en algo anecdótico para saciar nuestra curiosidad, sino que tendrá un fin práctico, y en el caso de Epicuro, hedonista, destinado a mejorar nuestra calidad de vida: una vida sin perturbaciones ni temores, con más placeres que dolores, como decía Cicerón en la cita anterior. En las *Máximas capitales* se muestra la

intención práctica de este estudio de la naturaleza. Incluso se llega a decir que si no hubiera temor en nosotros, no sería necesaria esta tarea, quedando claro que se trata de un medio, no de un fin en sí mismo (Epicuro, 2013:99).

Epicuro comenzó estudiando con Pánfilo, que le enseñó el idealismo platónico, pero lo rechazó con el tiempo al parecerle absurdo. Se situó en una posición contraria, defendiendo la existencia de una única realidad. Lucrecio muestra esta postura materialista de la siguiente manera, mencionando cómo la percepción a partir de nuestros sentidos es la que nos hace conocer el mundo:

Toda la naturaleza, tal como está en efecto constituida, consta de dos realidades, que son: los corpúsculos y el vacío, donde aquellos están colocados y por donde se mueven en diferentes direcciones. Que el cuerpo, pues se da como tal, lo publica el sentido común (Lucrecio, 2003:141).

Epicuro defendió también que estos cuerpos estaban compuestos por átomos (García Gual e Ímaz, 2008:60), lo que muestra una clara influencia de pensadores como Demócrito o Leucipo. Aunque Epicuro fue influenciado por estos atomistas, él hizo al átomo divisible, no infinitamente, pero en partes mínimas (Long, 1984:42). Estas partes, sin embargo, no podían separarse entre sí. De ellas dice Lucrecio que están «apretadamente trabadas, y [los átomos] no proceden de la combinación de estas partes, sino que son fuertes por su eterna simplicidad, y la naturaleza no permite que nada se arranque de ellos ni mengüen en nada» (Lucrecio, 2003:148).

Este modelo de mundo permitió a Epicuro rebajar la importancia que tenía la muerte en la época, pues era uno de los principales focos que generaban turbación en la población. Si Platón había anunciado una dualidad asimétrica, en el sentido de un alma atrapada en un cuerpo durante el tiempo que dura aquello que conocemos, Epicuro defenderá la reciprocidad del cuerpo y el alma (Long, 1984:58), un alma compuesta por átomos pequeños, más ligeros que los que forman el cuerpo, como había defendido la tradición atomista. Para poder realizar la función intelectual, el alma necesita del cuerpo, que le proporciona información a través de los sentidos. Sin embargo, esta función de sentir no es propia del cuerpo, pues Epicuro nos dice que «también debe saberse que el alma posee la causa fundamental de la sensación. Cierto que no la tendría de no estar de algún modo recubierta por el resto del organismo» (D.L., 2007:536).

Aunque en el cuerpo tenemos los órganos receptores de las sensaciones, necesitamos al alma, que circula por nuestro cuerpo, para que estos estímulos se transmitan a la mente o parte racional. El cuerpo sin el alma no será capaz de sentir, pero el alma sin el cuerpo tampoco, pues al descomponerse el primero, la segunda no tendrá lugar para pervivir. El alma se descompone también al estar formada por átomos. De esta forma, el miedo a la muerte es innecesario, ya que nada de nosotros sobrevivirá. Los átomos que nos componen, lo único indestructible, pasarán a configurar nuevas formas. «La inmutabilidad y permanencia de los átomos hace que nada se destruya, sino que todo se transforme» (García Gual e Ímaz, 2008:67).

Si el mundo está compuesto por átomos y vacío, debemos preguntarnos ahora si hay espacio para la libertad o estamos sumidos en un determinismo radical. Epicuro defenderá la teoría del *clinamen*, nombrada así por Lucrecio, que muestra que los átomos, que están cayendo constantemente, no caen paralelamente, sino que pueden producirse ciertos desvíos que originan colisiones inesperadas entre átomos, produciendo así un ámbito tanto para la libertad como para el azar, o capacidad de acción de la naturaleza (García Gual e Ímaz, 2008:73). Este ámbito se situará en el alma, que posee una parte pasiva para las sensaciones y una parte activa, como menciona Epicuro: «una de sus partes es irracional, la cual está esparcida por todo el cuerpo entero, mientras que la otra, racional, está situada en el pecho, como se advierte por los temores y la alegría» (D.L., 2007:538). Para poder elegir qué tipo de vida queremos, analizando nuestros deseos y placeres, como veremos luego, es fundamental esta libertad.

Otras formas de oposición al idealismo platónico se pueden ver en la consideración de la existencia de unos dioses, en el caso de Epicuro ajenos al mundo y a la vida de las personas. A Meneceo le explica que la divinidad es un ser feliz y no corruptible (Epicuro, 2013:70) y que por eso mismo no mete sus narices en los asuntos humanos, porque su existencia es completa. La existencia de los dioses no sirve entonces para explicar el fin u objeto de la realidad ni el movimiento de los astros. Epicuro intenta, pues, modificar las consideraciones filosóficas y teológicas acerca de la naturaleza que se habían basado en ciertos prejuicios.

Veremos que la ética de los estoicos no puede entenderse sin su concepción del universo, pues crearon un sistema en el que todas sus partes estaban relacionadas. En el caso del epicureísmo no es así, pues la defensa de un materialismo no implica necesariamente la elección de una ética hedonista. Aun así, si atendemos a la teoría del conocimiento, podemos

ver cómo esa elección tiene cierta relación con ella, pues se trata de una teoría que pone todo el peso en nuestra percepción de la realidad mediante los sentidos. Lucrecio dice que hallaremos «que la noción de verdad se engendra a partir primero de los sentidos y que no hay modo de refutar la sensación» (Lucrecio, 2003:301). Sin embargo, es pertinente mencionar que no siempre tendremos una impresión clara de los objetos, pues esta depende de varios factores como la distancia, por ejemplo. El objeto proyecta un grupo de átomos que se puede modificar en el tránsito hacia los órganos que captan los estímulos exteriores, de forma que no recibamos una imagen exacta del exterior (Long, 1984:32). Siempre que sea una impresión clara, tendremos un conocimiento real del objeto, aunque para formar lo que Epicuro llamaba preconcepto, necesitamos que esas impresiones se repitan en varias ocasiones, de forma que tengamos la certeza de que se trata de una impresión clara. Diógenes Laercio cita a Epicuro, que define estos preconceptos o *prolepsis* como el «recuerdo de lo que muchas veces se ha mostrado en el exterior, como por ejemplo: ‘lo de tal aspecto es un hombre’» (D.L., 2007:525). Nuestros juicios se realizarán a partir de la comparación respecto a esas inducciones que hemos establecido tras la observación del mismo fenómeno repetido.

A estos medios de conocimiento es necesario añadir, por último, la capacidad de proyección de nuevas ideas mediante el entendimiento, que nos permite deducir la existencia de aspectos que no hemos corroborado mediante las sensaciones, como los átomos y los dioses (García Gual e Ímaz, 2008:64). Sin embargo, nuestro principal medio de conocimiento se corresponde a las sensaciones, pues sin ellas no se pueden producir los preconceptos. Estas sensaciones también pueden originar una reacción de placer o dolor en nosotros que llamaremos sentimiento. Epicuro, con una perspectiva materialista y con el objetivo filosófico-práctico de definir qué es la felicidad, para así aumentar la probabilidad de encontrarla, utiliza este método inductivo para buscar una respuesta a cómo ser feliz en nuestro mundo, tratando de anular los temores comunes, como hemos visto, pero también aquello que nos perturba y nos causa displacer por lo que respecta a las actitudes que adoptamos en la vida. Así, escribe a Heródoto:

En consecuencia hemos de atenernos a las afecciones presentes, y a las sensaciones, a las comunes de la sensibilidad común y a las particulares de los sentidos particulares, y a cualquier tipo de evidencia actual según uno y otro de los criterios. Si atendemos a esto, descubriremos correctamente de dónde se originan la perturbación y el temor y nos liberaremos de ellos (D.L., 2007:544).

Para Epicuro «el placer es principio y culminación de la vida feliz» (Epicuro, 2013:73): principio porque todo lo hacemos por él, en el sentido de eliminar perturbaciones y temores, siendo el motor del ser humano y de todo animal la búsqueda del placer y el rechazo del dolor; y culminación porque una vida placentera nos incita a no buscar nada más, pues poseyendo un placer moderado no carecemos de nada. Una vida feliz es una vida placentera y la felicidad no es otra cosa que la ausencia de dolor.

Siendo la búsqueda del placer y el rechazo del dolor características del ser humano, Epicuro se pregunta, sin embargo, si todo placer es bueno, dado que muchos de ellos pueden también traernos dolores. Como solución, Epicuro plantea realizar una evaluación de estos placeres que hemos experimentado, decidiendo las ventajas e inconvenientes de cada uno. El placer que buscamos es, como dice Long, «en términos físicos [...] un concomitante del movimiento apropiado y de la colocación de los átomos en el interior del cuerpo» (Long, 1984:71) o una ausencia de dolor o turbación en el cuerpo, y no tiene que ver con «placeres disolutos o [...] los que se dan en el goce» (Epicuro, 2013:75), placeres llamados *cinéticos*.

Epicuro divide los deseos en la *Carta a Meneceo* en dos grupos: los naturales y los vanos. Dentro de este primer grupo encontramos dos subsecciones: los necesarios y los no necesarios. Finalmente, dentro de los necesarios incluye tres categorías según hacia donde estén orientados: «unos los son para la felicidad, otros para el bienestar del cuerpo, otros para la vida misma» (Epicuro, 2013:72). Los necesarios serán los fundamentales para la vida: comer, beber, abrigarse. Los naturales no necesarios corresponderán al deseo por succulentos banquetes, las artes, el placer sexual, etc. La estrategia epicúrea se centrará en atender a los deseos necesarios, pues son fundamentales para nuestra existencia y es a estos deseos necesarios a los que corresponden los placeres *catastemáticos* que disponen para la felicidad; moderar los deseos naturales no necesarios, que no son indispensables; e ignorar el resto de deseos que no son ni naturales ni necesarios, pues lo único que pueden originar es una falsa felicidad con consecuencias negativas, alejándonos de nuestro fin principal.

Es necesario meditar estas enseñanzas para asimilarlas y realizar exámenes de nuestros deseos, estudiar nuestras acciones y pensamientos adecuándolos a nuestros principios. Epicuro propone la vida en una pequeña comunidad de amigos para ayudarse mutuamente en el desarrollo y consecución de este modo de vida y que la práctica sea mucho más productiva que de manera individual. La amistad no sólo es un medio para Epicuro, sino que, como él mismo declara, «el hombre bien nacido se dedica principalmente a la sabiduría y a la amistad.

De éstas, una es un bien mortal; la otra, inmortal» (Epicuro, 2013:131). Aunque la vida política no tuviera interés para él, pues nos alejaba de nuestro fin debido a la competición e inestabilidad que conllevaba, fuente de turbación e infelicidad del espíritu, la vida en comunidad, más concretamente en comunidad de amigos, podía reforzar considerablemente las posibilidades y los medios para lograr una vida feliz.

Respecto a los ejercicios propuestos, Hadot nos alerta de que «en todo esto era necesario evitar el esfuerzo y la tensión» (Hadot, 1998:140), de forma que nuestra existencia fuera comprometida, en el sentido de la realización de las prácticas comentadas, pero a la vez nos anticipase esa felicidad que buscamos a través de estos ejercicios. La culpa que se puede originar al no cumplir nuestras expectativas, al dejarnos llevar en vez de seguir una serie de principios, será el propio motor que nos haga profundizar en prácticas tales como el examen de nuestros deseos o el diálogo con nuestros amigos. Sin embargo, estas prácticas y este camino no deben suponer una existencia alejada del fin que buscamos, que no es otra cosa que la felicidad, pues de otro modo serían contraproducentes.

## El estoicismo: destino y virtud

El estoicismo remonta a la figura de Zenón de Citio, que impartía sus enseñanzas en un espacio público del ágora: un conocido pórtico pintado (*stoa poikile*), alejado de los paseantes curiosos (D.L., 2007:331). La gente se acercaba a escuchar sus lecciones y a él y a sus discípulos se les empezó a llamar estoicos por difundir su doctrina en aquel lugar. Zenón había sido discípulo, según refiere la reconstrucción historiográfica de Diógenes Laercio, de Crates (2007:329), discípulo a su vez de Diógenes de Sinópe, por lo que hay una clara influencia del cinismo y, como se mencionó anteriormente, de Sócrates. Esta influencia varió con el paso de los años en ciertos aspectos, como el tipo de participación en la política, el seguimiento de ciertas convenciones sociales o el modo de cultivar la amistad, pero en general siguió manteniéndose hasta el estoicismo tardío o romano de Marco Aurelio (García Gual e Ímaz, 2008).

En esta escuela filosófica, la filosofía se dividía en tres campos, siguiendo la fragmentación de Jenófanes: lógica, física y ética. Salvador Mas narra un intenso debate sobre la ordenación de estas ramas respecto a su importancia, haciendo unos filósofos hincapié en la lógica, otros en la física y otros en la ética, como Aristón de Quíos (Mas, 2011:16). Lo que parece es que a

medida que el estoicismo fue desarrollándose como tradición filosófica, el estudio de la física y de la lógica se dejó más de lado, centrándose autores como Epicteto, Séneca o Marco Aurelio en la ética principalmente.

Estas tres partes de la filosofía están completamente relacionadas entre sí y, a diferencia de en el epicureísmo, forman un sistema regido por una determinada concepción de la naturaleza, una naturaleza que

mantiene unido al universo [...] [y] hace crecer las cosas de la tierra. La naturaleza es una fuerza que por sí misma se mueve de acuerdo con las razones seminales, desarrollando hasta el fin y manteniendo los productos naturales en períodos de tiempo definidos, y realizando efectos semejantes a aquellos de los que se compuso (D.L., 2007:388).

La naturaleza está en todo, es una fuerza que da coherencia al mundo, un fuego que nos puede recordar a la voluntad que describía Arthur Schopenhauer en su libro *El mundo como voluntad y representación*. Sin embargo, a diferencia de esta fuerza, la naturaleza estoica no es irracional, sino que posee racionalidad, pues, como dice Long, «dirige todos los sucesos hacia fines que son necesariamente buenos» (1984:148). El fuego, inspirado en la filosofía de Heráclito, se transforma en los demás elementos pero siempre vuelve a su estado, de forma que el universo se repite. Marco Aurelio lo afirma de la siguiente manera: «todo exteriormente es de idéntico aspecto, que pasa los mismos ciclos y que es indiferente ver el mismo espectáculo durante un siglo o dos que por toda la eternidad» (Marco Aurelio, 2010:31). Un universo que se repite continuamente, como menciona Hadot, «se debe a que es racional, a que es "lógico", a que es el único cosmos al mismo tiempo posible y necesario que pueda producir la Razón» (Hadot, 1998:146).

El mundo estoico es un ser animado y racional, y el estoicismo es una filosofía vitalista. Hay dos principios en la naturaleza: un principio activo, ese fuego que hemos visto, que da movimiento a la materia, y uno pasivo, en referencia a esa materia que necesita de una fuerza para su configuración y movimiento (D.L., 2007:382). Esta distinción debe ser únicamente conceptual y debemos entender la realidad sin dualismos, como un monismo donde el único lugar para el vacío está fuera del mundo. Este monismo o inmanencia del principio activo hará que el estoico se sienta «integrado en ese proceso lógico universal» (García Gual e Ímaz, 2008:128).

De todo esto se deduce un determinismo que nos hace preguntarnos acerca del lugar para la libertad en el ser humano, pues si hay un principio que origina una cadena de acciones, aparentemente ya estamos predestinados a realizar una serie de actos con unas determinadas consecuencias. Ello se vincula a la racionalidad que nos acompaña, pues a diferencia de otros animales, el ser humano posee la capacidad de «comprender los sucesos cósmicos y de promover la racionalidad de la Naturaleza con su propio esfuerzo» (Long, 1984:179). Sin embargo, el poseer esa capacidad no implica que la pongamos en práctica en todas las ocasiones y que no haya una cierta posibilidad para vivir contra esa razón o naturaleza; aunque seguir tal posibilidad no sea lo más recomendable. Esto recuerda al famoso texto de Giovanni Pico della Mirandola llamado *Discurso sobre la dignidad del hombre*, en el que comenta, desde una posición cristiana, lo siguiente: «Al hombre, desde su nacimiento, el Padre le confirió gérmenes de toda especie y gérmenes de toda vida y, según como cada hombre los haya cultivado, madurarán en él y le darán sus frutos» (Pico della Mirandola, 2006:6). Tenemos la elección de vivir de acuerdo a la Razón, de forma virtuosa, o de vivir contra ella, atendiendo únicamente a nuestros «impulsos» animales, por ejemplo. Sin embargo, aunque vivamos de forma contraria a ésta, no habrá manera de cambiar el destino (Hadot, 1998:147). Nuestra libertad radica en actuar de acuerdo o no a la Razón, pero sólo actuando conforme a ella recibiremos el bien, «que es el único que procura libertad y felicidad» (Epicteto, 2015:10).

Para actuar de acuerdo a esta naturaleza, debemos examinarnos a nosotros mismos. Los estoicos tienen una teoría del conocimiento bastante parecida a los epicúreos: ambos comparten principios empiristas y nuestros preconceptos se forman mediante las percepciones repetidas a través de los sentidos (D.L., 2007:351). Sin embargo, las sensaciones que llegan al entendimiento, que es el que realiza las representaciones a través de la información de esas sensaciones, pueden ser falsas al realizar un juicio añadido o desviado sobre ellas, o porque el propio entendimiento las asocia con un objeto distinto del que debería (García Gual e Ímaz, 2008:121).

Es importante ese continuo examen para retirar los juicios de valor que añadimos a nuestras representaciones, porque entonces no se adecuan a la realidad. Actuar de acuerdo a la Razón implica un ejercicio de análisis acerca de nuestras concepciones, eliminando así toda carga subjetiva y comprendiendo la realidad tal como es. Comenta Epicteto en una de sus citas más famosas:

Entre todas las cosas que existen, hay algunas que dependen de nosotros y otras que no dependen de nosotros. Así, dependen de nosotros el *juicio de valor*, el *impulso a la acción*, el *deseo*, la aversión, en una palabra, todo lo que constituye nuestros asuntos. Pero no dependen de nosotros el cuerpo, nuestras posesiones, las opiniones que los demás tienen de nosotros, los cargos, en una palabra, todo lo que no son nuestros asuntos (Epicteto, 2015:9).

De esta forma realiza una división entre los ámbitos donde tenemos libertad para actuar y donde no. Lo que podemos cambiar será lo que tenga que ver, principalmente, con nuestros juicios de valor, el impulso a la acción y el deseo. Estos campos de práctica definidos por Epicteto influirán notablemente en las *Meditaciones* de Marco Aurelio y se dejan ver a lo largo de su obra. Así, en uno de sus pasajes del libro IV declara lo siguiente:

¿Qué debemos, pues, ambicionar y a qué dedicar todos nuestros cuidados? A esto únicamente: a tener pensamientos justos, acciones útiles a la sociedad, un lenguaje sinceramente riguroso y una resignación absoluta en todos los accidentes de la vida, considerándolos como necesarios y familiares, puesto que provienen del mismo principio y del mismo origen que nosotros (Marco Aurelio, 2010:44).

Esas acciones o casi deberes que debemos practicar según Marco Aurelio corresponden con esos tres campos definidos por Epicteto. Respecto a nuestros juicios de valor, debemos mantener un discurso riguroso, que se adecue a la realidad, que se aleje de todas nuestras opiniones y sentimientos, porque esas falsas representaciones nos producirán malestar al asociar lo que no depende de nosotros con lo que sí. En cuanto a nuestros deseos, se aconseja dirigir el pensamiento hacia una acomodación racional entre la realidad externa (el mundo) y nuestros deseos (de cada sujeto o microcosmos), pues venimos del mismo principio, y en aquello que sea accidental, sometido a los vaivenes de la fortuna, practicar una resignación absoluta. Lo único que podemos desear o no desear es lo que depende de nosotros. Debemos aceptar el resto de acontecimientos como inevitables.

Finalmente, en cuanto al impulso a la acción, Marco Aurelio defenderá la necesidad de pensar y actuar con justicia, considerando la utilidad de nuestros actos para la sociedad. Dice Hadot que «por la disciplina del querer y del impulso, no debemos querer sino lo que sirve al Todo de la ciudad humana, porque es lo que quiere la razón recta, común a todos los hombres» (Hadot, 2013:229).

Comprendiendo el sistema en el que vivimos, podemos encontrar un comportamiento modélico justificado con la Razón que rige ese mismo sistema. A diferencia de una moral en

la que se nos impone una norma sin poder cuestionarla, la ética estoica se escoge cuando se comprende el mundo, cuando entendemos que somos parte de un todo y que estamos guiados por la misma fuerza que creó el universo. Una vez que comprendamos nuestra condición como seres humanos, seres con una naturaleza que hay que perfeccionar, comenzaremos a actuar racionalmente con la virtud como objetivo principal; es así cómo nace en nuestro interior un imperativo racional que procede de nuestra comprensión del mundo. Así lo declara Cicerón en uno de los pasajes en los que describe la doctrina estoica:

La primera inclinación del hombre es hacia las cosas que están de acuerdo con la naturaleza; pero tan pronto como adquiere entendimiento, o, más bien, noción, llamada por ellos *énnoia*, y ve en lo que debe hacer una orden y, por decirlo así, una armonía, la estima mucho más que todas las cosas que amó al principio, y así, por el conocimiento y la razón comprende que es allí donde reside aquel supremo bien del hombre que debe ser alabado y deseado por sí mismo (Cicerón, 1987:189).

Aquí es donde encontramos la influencia principal de Sócrates: la gente actúa mal por desconocimiento. Sin embargo, esto no significa que a partir de entonces todos los actos sean virtuosos<sup>1</sup>, sino que la persona intentará que lo sean, realizando para ello una serie de prácticas en los campos que dependen de él, prácticas que traigan esa racionalidad a cada uno de sus actos y pensamientos.

Someteremos muchas facetas de la vida a examen con el objetivo de vivir una vida virtuosa, siendo la virtud el valor absoluto por el que deben ser guiadas nuestras acciones, no importando el resultado, sino la intención (Long, 1984:188). Sin embargo, hay una serie de cualidades que no tienen que ver con la virtud, es decir, que teniendo una u otra podemos cultivar la virtud igualmente. Zenón dividía todas las acciones posibles en tres grupos: buenas (la virtud y lo que participa de ella, aquellas acciones que no se pueden contar como más o menos virtuosas), malas (vicios) e indiferentes (Sellars, 2006:110). Las indiferentes se dividen en estimables, no estimables y, de nuevo, en indiferentes. Las estimables son algo ventajoso, pero no un bien definitivo. Entre ellas está la salud, la ausencia de dolor, la gloria o las riquezas (Cicerón, 1987:207). Todas estas cualidades, como son la salud o la riqueza, pueden ser preferibles, porque nos aportan comodidades, porque hacen nuestras vidas más llevaderas. Sin embargo, si estas cosas estimables no van acompañadas de la virtud, no

---

<sup>1</sup> De ahí que Séneca distinga entre el sabio estoico perfecto (*perfectus*) y el estoico que está en el camino de perfección y sabiduría (*proficiens*), tratando de mejorar cada día (Séneca, 1981:80).

tendrán valor alguno. Así, dice Epicteto: «es preferible morir de hambre tras haber vivido sin pena ni miedo que vivir en la abundancia asediado por la inquietud» (Epicteto, 2015:17).

## Los sabios y la felicidad

A través de estas páginas se pueden apreciar ciertas similitudes entre las dos escuelas respecto a las prácticas que aportan sabiduría al sabio. En primer lugar, ambas escuelas comparten la búsqueda del estado de ánimo de la *ataraxia*, entendida como la ausencia de turbaciones, como un equilibrio que nos impide dejarnos llevar fuertemente por los sucesos azarosos. En el caso del epicureísmo se demandará una erradicación de las creencias falsas (la muerte, los dioses, los temores, etc.) para modificar nuestros deseos, queriendo únicamente lo que nos causa bien verdadero y no nos trae desgracias (Nussbaum, 2003:142). Como hemos visto con Epicteto, el estoicismo defenderá la necesidad de analizar nuestros juicios de valor y adoptar un discurso lo más racional posible, conociendo lo que depende de nosotros: dónde podemos actuar y dónde no.

Sin embargo, el objetivo final de estas dos éticas varía considerablemente, pese a que puedan tener resultados parecidos. El epicureísmo defiende una ética orientada siempre al placer, aunque, como se dijo, no en referencia a cualquier placer, sino a uno ligado a deseos austeros, naturales y necesarios, que favorezcan la ausencia de dolores y otorguen la serenidad de espíritu. Esta reflexión sobre lo que es bueno, lo que es placentero, así como una práctica ligada a esas reflexiones, nos traerá la felicidad, de forma que el epicureísmo posee una ética centrada en la felicidad y el placer individual —aunque reivindique el papel de la amistad y la comunidad para lograr esos objetivos— de corte hedonista. Contrariamente, el estoicismo defenderá la necesidad de actuar de acuerdo a la virtud y no por el placer que puede surgir de esa actuación, sino por la propia virtud. Dice Séneca que «si la virtud ha de proporcionar placer, no se la busca por él, pues no lo proporciona sino por añadidura» (Séneca, 1981:61). La virtud debe buscarse únicamente porque es lo más alto a lo que podemos aspirar. No tiene sentido preguntar, para Séneca, por un objetivo superior a ella. Con una abrumadora frase se opone a las versiones puramente hedonistas del epicureísmo: «busco el bien del hombre, no el del vientre, que las bestias y las fieras tienen más grande» (Séneca, 1981:62).

Como se ha dicho con anterioridad, para el estoicismo el ser humano, a diferencia de los animales, es un ser que adquiere racionalidad a medida que se desarrolla y encuentra su

libertad de actuación en esa racionalidad. Si para los epicúreos tenemos un impulso primario que busca el placer e intenta rechazar el dolor siempre que puede, para los estoicos nuestro impulso, de carácter fuertemente racional, lo que busca es la autoconservación que nos puede recordar al *conatus* spinoziano (Mas, 2003:223). Sin embargo, conforme crecemos y nos distanciamos de los animales desarrollando nuestra racionalidad, nuestras necesidades no se limitan a las que mencionaba Epicuro cuando hablaba de alimento, abrigo y seguridad (Sellars, 2006:108). Un ejemplo que se puede encontrar en las *Disertaciones por Arriano* es claro: «Para juzgar lo razonable y lo irracional cada uno de nosotros nos servimos no sólo del valor de las cosas externas, sino también de nuestra propia dignidad personal» (Epicteto, 1993:61). Por ello, según lo que consideremos irracional, nos rebelaremos e intentaremos cambiar unas cosas u otras. Si alguien intenta esclavizarnos, muchos de nosotros nos oponemos, incluso con la vida, porque queremos preservar nuestra dignidad, nuestra parte racional. En ese caso la autopreservación se opone a la vida y a cualquier placer, porque queremos vivir de acuerdo con lo que consideramos racional. Epicteto pondrá énfasis en educar esta parte racional para que aprendamos a vivir de acuerdo a la naturaleza, a la razón del universo.

Para Epicuro, a la virtud no tiene por qué acompañarla el placer, por lo que recomendará «mandar a paseo» a esas virtudes que no lo generan (Epicuro, 2013:88). En el epicureísmo el placer será el bien supremo, mientras que en el estoicismo el sumo bien es la virtud. Sin embargo, Séneca, en *De vida beata*, después de criticar el placer más vulgar, intenta mostrar cómo el placer que defienden los epicúreos es un placer de una alta sobriedad, un placer malinterpretado por muchas de las personas que desean seguir o siguen a Epicuro. Dice:

Los preceptos de Epicuro son venerables, rectos y, si los miras más de cerca, tristes: pues reduce el placer a algo escaso y mezquino, y la ley que nosotros asignamos a la virtud, él la asigna al placer: le ordena obedecer a la naturaleza; pero es poco para la sensualidad lo que para la naturaleza es bastante (Séneca, 1981:69).

Parece, entonces, que virtud y placer tengan cierta similitud en estas dos filosofías, pues ambos obedecen a la naturaleza. El sabio, en cualquier caso, tendrá un comportamiento noble conforme intenta acercarse a la virtud o cuando intenta darle a su cuerpo lo que su naturaleza necesita fundamentalmente. El placer epicúreo es un placer virtuoso, pues no nos impone nada, no nos hace más dependientes de él de lo que somos por naturaleza. Sin embargo, Séneca pondrá mucho énfasis en la necesidad de que vaya la virtud siempre por delante,

puesto que, aunque se pongan en pie de igualdad, lo frágil del placer —que siempre podemos ceder a él— hará que la balanza caiga y la virtud pierda importancia (Séneca, 1981:73). Siguiendo la virtud caminaremos junto a la naturaleza en una vida feliz. Poniendo el placer por delante seremos arrastrados en ocasiones contra nuestra voluntad.

Poner la virtud en primer lugar asegurará, además, nuestra felicidad, porque nos alejaremos más fácilmente de ciertas tentaciones que se pueden dar cuando el placer se coloca como fin último. Aun así, el sabio estoico se convertirá cada vez más en un ideal, en algo inalcanzable a lo que todos aspiramos pero a lo que no podemos llegar, porque habitar en el mundo implica una lucha constante a nivel tanto individual, en relación a nuestros juicios y deseos, como a nivel social, en el sentido de aceptar o no ciertas convenciones. La teoría contrasta con la realidad (García Gual e Ímaz, 2008:137). Podemos verlo en el mismo texto de Séneca, donde se sincera de la siguiente forma:

No soy un sabio y, para que tu malevolencia se regocije, nunca lo seré. Por esto no exijo de mí ser igual que los mejores, sino mejor que los malos; me basta con podar todos los días algo de mis vicios y castigar mis extravíos (Séneca, 1981:80).

Este conflicto entre lo que uno es y el ideal de sabiduría al que aspira supone una vida contradictoria, una vida en constante lucha por acercarse al ideal, por superar nuestras paradojas. El sabio actúa como modelo, como meta inalcanzable, pero a la que nos gustaría llegar, una meta que no es otra cosa que poseer una vida virtuosa y feliz, una vida caracterizada por la prudencia y alejada de las pasiones y perturbaciones a las que puede tender también nuestro ser irracional.

Algo parecido pasó con Epicuro, prácticamente deificado tras su muerte y convertido en un sabio con virtudes similares a las mencionadas en el anterior párrafo. Lucrecio, en alabanza hacia esta figura y a sus enseñanzas, diría:

Tú, padre, eres el descubridor de la realidad, tú nos suministras paternos mandatos y en tus papeles, insigne, tal como las abejas en sotos floridos sorben de todo, de todos tus dichos espléndidos igualmente nosotros nos vamos sustentando, pues mucho merecen ellos vivir sin duda eternamente. Y es que en cuanto tu explicación, surgida de una mente divina, empezó a proclamar la naturaleza de los seres, huyen los terrores del alma, se abren las murallas del mundo, veo a través del vacío todo hacerse las cosas (Lucrecio, 2003:229).

## II. La actualidad de la filosofía helenística y su idea de felicidad

Vivimos tiempos con ciertos rasgos similares al período helenístico, por lo que las filosofías que surgieron entonces pueden ayudarnos hoy a pensar la felicidad en un mundo líquido, donde es difícil agarrarse a algún soporte que dé sentido a nuestras vidas, un mundo marcado, como el helenístico, por el imperio del individuo, y caracterizado socialmente por el consumo. En las últimas décadas hemos asistido a una fuerte transformación del mundo político y de organización socio-económica: de un mundo burocratizado, donde la soberanía residía en el Estado-nación, a un mundo transnacional, donde el poder de la organización burocrática y del Estado disminuyen, abriendo paso a organizaciones internacionales como por ejemplo el Fondo Monetario Internacional (Hardt y Negri, 2005:358).

Los lazos sociales de la ciudad-estado significaban para el individuo griego una serie de experiencias de un tipo de vida: la vida política o *bios politikos*. Si la esfera privada se ocupaba únicamente de la administración doméstica, relacionada directamente con el término «economía» (*oikonomía*), la esfera pública se caracterizaba por lo contrario a la actividad económica y a la necesidad, siendo el terreno de la libertad y de la igualdad, en el sentido de la ausencia de gobernantes y gobernados (Arendt, 1993:39). Decía Aristóteles que «la ciudad es una de las cosas naturales, y que el hombre es por naturaleza un animal social, y que el insocial por naturaleza y no por azar es o un ser inferior o un ser superior al hombre», en referencia a las bestias y a los dioses (Aristóteles, 1988:50). El discurso y la acción eran las «herramientas» características de la esfera pública para resolver los problemas de lo común, porque permitían establecer lo conveniente y lo justo. Aquel individuo que estaba fuera de la esfera política no era considerado, por tanto, completamente humano, pues le faltaba una de sus características principales.

Sin embargo, en poco tiempo esta definición del ser humano varía, dejando de entenderse la esfera pública como algo estrictamente necesario para ser humano. Habrá un giro hacia el interior, un intento de «hacer política» dentro de sí mismo, de convertirse personal e individualmente en seres libres, felices. El ejemplo más claro es el de Epicuro, que intentará llegar a tener una vida completa, similar a la de los dioses, ajeno a los asuntos de la *polis*. Casi nos referimos a ese ser superior al hombre que mencionaba Aristóteles si no fuera por la defensa epicúrea de la amistad.

Es cierto, como dice Isaiah Berlin, que «es esencialmente improbable que Zenón y Epicuro, Carnéades y la nueva academia surgieran completamente desarrollados y arrebataran la ética y la política de las debilitadas manos de los degenerados aristotélicos y platónicos» (Berlin, 2012:354), porque hubo antecedentes filosóficos y a lo mejor incluso un intercambio cultural con doctrinas orientales más centradas en la salvación individual. Sin embargo, con toda la información que tenemos, es innegable que el contexto histórico tuvo gran influencia en el desarrollo de las filosofías más centradas en la ética y en el individuo. En la actualidad, con todos los cambios que ha sufrido la humanidad en tan corto período de tiempo, hay una cierta similitud histórica e incluso filosófica.

Según Michael Hardt y Antonio Negri, hemos pasado de una fase imperialista dominada por los Estados Unidos a una fase de imperio, en la que los Estados-nación han cedido la soberanía a organizaciones supranacionales, perdiendo efectividad entonces la estructura jurídico-económica que les caracteriza a medida que han crecido formas organizativas como la Organización Mundial del Comercio, el Banco Mundial o el Fondo Monetario Internacional (Hardt y Negri, 2005:358). El imperio abarca la totalidad del Planeta, salvo ciertas excepciones que deciden oponerse a su poder como Corea del Norte, manteniendo su soberanía estatal. No hay nada fuera de este imperio, lo que hace que dejemos de identificarnos con algo como nuestro Estado, que ha perdido parte de su capacidad política. En contraste, ha aumentado considerablemente la de administración de presupuestos establecidos desde organizaciones superiores.

Al igual que en el imperio romano convivían tres formas de poder (una monarquía en referencia al emperador, una oligarquía en referencia al senado y una democracia en referencia a los comicios o asambleas), en el imperio actual todavía persisten:

La unidad monárquica del poder y su monopolio global de la fuerza; las articulaciones aristocráticas que se establecen a través de las grandes empresas transnacionales y los Estados-nación, y los *comitia* democráticos y representativos, encarnados ahora en la forma de los Estados-nación junto con los diversos tipos de ONG, las organizaciones de los medios y otros organismos «populares» (Hardt y Negri, 2005:338).

Como individuos podemos seguir participando en la vida política, aprendiendo de las tradiciones helenísticas, aunque nuestra capacidad de actuación está subsumida a otras formas de poder mucho más efectivas que reconducen cualquier movimiento hacia la confluencia con el imperio. Esta situación de desorientación podría asemejarse a aquella en la que que

vivía un pensador en el periodo helenístico, que se reconocía como un individuo que ya no puede alcanzar la autonomía y autosuficiencia en tanto que ciudadano de su *polis*, sino que vive el conflicto: entre la desapropiación del poder político, por un lado, y por el otro el intento por apropiarse de una cierta forma de poder: un gobierno de sí o autocracia.

Las transformaciones económicas y sociales empezaron a modificar nuestras vidas a partir de la década de 1970, realizando una transición (que todavía continúa) de modelos empresariales organizados burocráticamente y, en cierta medida, de manera estable, a modelos más relacionados con la inestabilidad y flexibilidad. En estos modelos se premia el beneficio a corto plazo promovido por el deseo de lucro de los accionistas y debido al desarrollo de las tecnologías de comunicación entre otros factores (Sennett, 2013:37). Esta flexibilidad genera ansiedad entre los trabajadores, que no saben cuánto tiempo permanecerán en la empresa o en esa función o puesto de trabajo, y tendrán que reciclarse y reinventarse con el objetivo de ser útiles para el mercado laboral, convirtiéndose en un producto que hay que pulir constantemente, en una marca individual.

En un panorama como el que se describe, que nos empuja a vivir en el presente, pues no sabemos en qué lugar nos encontraremos en el futuro, el hedonismo ha desplazado a cualquier intento de militancia, de participación política más allá de una votación cada pocos años. Para Gilles Lipovetsky se ha producido un cambio de tipo de consumo, pasando de uno de ostentación, en el que se compraba entre otras cosas para aparentar un alto estatus social, a un consumo experiencial, que «se organiza cada día un poco más en función de objetivos, gustos y criterios individuales» (Lipovetsky, 2007:36). Aunque el estatus siga siendo algo que se busca mediante el consumo, ahora nos interesa también vivir experiencias, experiencias publicitadas por las marcas, que podemos alcanzar adquiriendo sus objetos. Aumenta también el gusto por lo nuevo, la necesidad de consumo de novedades: experimentamos nuevas sensaciones y definimos por ellas nuestra identidad, nuestra posición en el mundo. «En una época en que las tradiciones, la religión y la política producen menos identidad central, el consumo adquiere una nueva y creciente función ontológica» (2007:40).

En un mundo donde el consumidor busca mejorar su calidad de vida, donde se quiere gobernar a sí mismo, encontrar un sentido a través de definiciones identitarias y experimentar nuevas sensaciones, los productos se convierten en referentes culturales. El valor de uso se superpone al valor de cambio, siendo de mayor relevancia las cualidades que rodean al objeto

que los costes de producción. Como dice Guy Debord, «el consumidor real se transforma en consumidor de ilusiones» (Debord, 2010:58).

Sin embargo, Lipovetsky (2007:175) cuestiona un concepto muy común en la crítica al tipo de consumo que estamos tratando, el de la «maldición por abundancia», que remarca que aunque haya cada vez más oportunidades para el placer, nuestras frustraciones son cada vez mayores. Cuando satisfacemos un deseo, este queda automáticamente insatisfecho por un nuevo deseo, una nueva necesidad. Una vez conseguido, lo que queremos deja de tener importancia. Según esta crítica, nuestro inconformismo genera una sensación de displacer al desear siempre lo que no tenemos influenciados por la publicidad y las vidas de otras personas. Lipovetsky, aunque reconoce la infelicidad que puede generar este fenómeno, defiende que comparado con otros problemas, con otras fuentes de infelicidad, esta frustración es mínima:

Las frustraciones vinculadas al consumo tienen un límite, las relativas a la existencia subjetiva e intersubjetiva se agravan, ya que las sensaciones de carencia que más se expresan se refieren a la comunicación, el amor, la realización profesional, el reconocimiento, el respeto, la autoestima (Lipovetsky, 2007:180).

Una vez satisfechas las necesidades materiales, se le da mucha más importancia a otro tipo de necesidades más psíquicas o incluso espirituales que, según Lipovetsky, son las más influyentes en nuestra felicidad. En un período caracterizado por el creciente triunfo del capitalismo sobre los sistemas socialistas, por la reestructuración empresarial en referencia a la localización de los focos de producción, la temporalidad del trabajo, la promoción de la competitividad y la pérdida de seguridad del trabajador, se entiende que aumente el malestar entre la población, que ya no sólo demanda objetos materiales, sino ayuda psicológica, o incluso de la filosofía, para sobrellevar la existencia. Desde la década de 1980 nos encontramos con el florecimiento de la industria de la motivación y la autoayuda, así como con la extensión del *marketing* a todos los factores de la vida (Fernández Liria, García y Galindo, 2017:215). Lo que promovían las marcas (una serie de valores y estilos de vida) debemos promoverlo ahora cada uno de nosotros, encajando con las «filosofías» de las posibles empresas contratantes.

El *coaching*, el pensamiento positivo, el mundo de la autoayuda y otros métodos aparecen y se potencian para llenar los vacíos generados por la historia. En muchos de estos métodos podemos ver la influencia de diferentes autores de la filosofía, tanto occidental como oriental.

De hecho, al igual que en la época helenística, se produce un importante intercambio cultural, popularizándose las filosofías más místicas que buscan la armonía del individuo con el cosmos como pueden ser el taoísmo, el budismo o el hinduismo. Es necesario remarcar que no hablamos de un seguimiento total de estas filosofías, sino de la apropiación de las herramientas que puedan ser útiles para encontrar la paz interior y la felicidad, así como para poder progresar en nuestras vidas. Quizá el ejemplo más claro sea el *mindfulness*, que adopta la meditación con fines «terapéuticos» o como medio para progresar en nuestra vida profesional, en vez de conectarla a la superación espiritual del «yo» y a la unión con la naturaleza.

Aun así, la filosofía occidental, como se ha mencionado, tiene mucha influencia en estos métodos. La filosofía helenística puede ayudarnos de la misma manera: tanto a progresar en nuestra vida laboral como a encontrar un equilibrio en nuestras vidas. Por ejemplo, aunque el «pensamiento positivo» provenga, como analiza Barbara Ehrenreich, del calvinismo y de una perversión de ciertas filosofías —como la de Ralph Waldo Emerson—, tiene una premisa metafísica que puede conectar directamente con autores como Epicteto: «el éxito vendrá rodado si se lleva a cabo determinada intervención actitudinal» (Ehrenreich, 2011:58).

Hemos visto en el anterior apartado que para Epicteto una de las cosas que dependía de nosotros es el juicio de valor que hacemos sobre aquello que nos sucede. Es necesario aceptar lo que no depende de nosotros y actuar sobre lo que sí (Epicteto, 2015). El pensamiento positivo también nos empuja a aceptar cualquier problema que surja en nuestras vidas y a modificar su interpretación. Es necesario dejar de buscar culpables únicamente fuera y empezar a conocer lo que depende de nosotros y lo que no (Guarnieri y Ortiz, 2013:53). Cualquier acontecimiento negativo que nos sobrevenga, como un despido, el suspenso de un examen o el fin de una relación, será una oportunidad de aprender lo que debemos mejorar para no volver a tener que padecerlo. Una crisis es siempre una oportunidad para progresar. Sue Morter, una oradora muy reconocida, incluso anima al público a sintonizarse con el universo, pues si no adquirimos esa armonía «tendemos a analizarlo todo demasiado, a hacer planes, a tener ideas negativas» (Ehrenreich, 2011:44). La similitud con la filosofía estoica es notable, pero, aun así, se ha de resaltar el misticismo sobre el que giran por ejemplo las conferencias de Morter, que se alejan de la racionalidad que caracteriza al estoicismo.

De lo que tratan el pensamiento positivo y el *coaching*, a grandes rasgos, es de renunciar al papel de víctima modificando las actitudes negativas que nos impiden tanto ser felices como

tener éxito y transformando lo que no depende de nosotros en algo positivo, algo de lo que podemos aprender. Quizá estos métodos y filosofías puedan ser criticables desde un punto de vista político, pues se centran principalmente en la mejora del individuo, promoviendo únicamente cierta resignación al sistema vigente. Pero, de la misma forma —salvando las distancias—, la filosofía helenística puede ser criticable en cuanto a la promoción de un especial cuidado del propio individuo y un olvido de la política por este hecho. Sin embargo, es conocido que el estoicismo no excluía la política y que cada vez le fue dando más relevancia, alejándose de las premisas cínicas. En el estoicismo hay una demanda de actuación no sólo en cuanto a la modificación de nosotros mismos para obrar con racionalidad, sino también «de manera desinteresada, al servicio de la comunidad humana» (Hadot, 1998:151).

A principios de la década de 1980 hubo un debate muy interesante respecto a este tema entre los filósofos Michel Foucault y Pierre Hadot. Ambos autores tenían especial interés en las prácticas de la filosofía antigua y en el cuidado de sí, habiendo llegado cada uno a tales consideraciones por diferentes caminos. Para Hadot, las prácticas espirituales significaban pasar

de un estado inauténtico en el que la vida transcurre en la oscuridad de la inconsciencia, socavada por las preocupaciones, a un estado vital nuevo y auténtico, en el cual el hombre alcanza la consciencia de sí mismo, la visión exacta del mundo, una paz y libertad interiores (Hadot, 2006:25).

Poseía una visión muy estoica de la filosofía, pues los valores pasaban de una perspectiva humana en la que estaban ligados a las pasiones a ser un exacto reflejo de la realidad. Al modificar la interpretación de nuestras acciones y pensamientos, entramos en un estado superior de comunión con el mundo en el que se abandona la individualidad «para elevarse a la universalidad» (Hadot, 2006:271).

Foucault tuvo interés en estas prácticas, que trató, entre otros lugares, en *Historia de la sexualidad* y sus cursos impartidos entre 1981 y 1982 en el Collège de France y publicados como *Hermenéutica del sujeto*. Tras haber determinado que la configuración del mundo humano está traspasada por relaciones de poder y que no podemos escapar a ellas, se centró en estas prácticas porque, como él decía, «el cuidado de sí es éticamente lo primero, en la medida en que la relación a uno mismo es ontológicamente la primera» (Foucault, 1994:118). Se preguntaba cómo reducir la intensidad de esas relaciones de poder y se percató de la

necesidad de empezar por uno mismo. Ocuparse de nuestros comportamientos para no ser esclavos de nuestros apetitos, para ser libres en la medida en que un ser humano puede ser libre, está directamente relacionado con la vida común, con el bien de los otros. Para vivir en un mundo donde las relaciones de poder sean lo más equilibradas posibles —a no ser que sean relaciones de dominio aceptadas por ambas partes como se pueden dar en el sexo, por ejemplo— es necesario empezar a cambiarlas en referencia a uno mismo.

Con esta unión de lo individual con lo colectivo podemos eludir ciertas críticas que Hadot hizo a Foucault, como que sus análisis estaban demasiado relacionados con el yo, reduciendo la ética antigua a una ética del placer sin otro objetivo que el placer mismo, alejándose de términos como la virtud estoica (Hadot, 2006:266). Otra de las críticas rebatibles es que, en nuestra época, conceptos como «razón universal» o «naturaleza universal» hayan perdido la validez que pudieron tener años atrás, siendo injusto entonces apropiarse de estas técnicas porque pierden todo el valor que tuvieron en la época. Esto nos sumiría en una especie de «dandismo», de cuidado de nosotros mismos sin otro objetivo que nuestro placer personal, nuestro éxito y nuestra felicidad.

A lo largo de estas páginas se ha podido ver cómo se encuentran varias similitudes entre nuestra época y al helenismo, cómo en ambos períodos las circunstancias históricas provocan un cierto vacío existencial y cómo se ha intentado llenar ese vacío mediante el uso de ciertas filosofías, de forma más académica o menos académica, respetando en mayor o menor grado sus ideas originales. La filosofía helenística puede ser muy útil para nuestra época. Puede servirnos como terapia, hacernos encontrar nuestro lugar en el mundo e incluso, como hemos visto, ayudar al mantenimiento de la comunidad. Tiene relevancia en el presente y eso es algo que, a mi juicio, nuestros estudiantes deben conocer.

## Segunda parte

Si en la primera parte nos hemos centrado en la revisión de los contenidos que podrían tratarse para explicar la filosofía helenística en el aula, en esta segunda parte nos centraremos en una serie de actividades para acercarla a los alumnos, teniendo en cuenta sus intereses y la etapa vital en la que se encuentran, una época de cambios, de cuestionamiento de la realidad y de búsqueda de identidad. Como dice el currículo oficial de «Filosofía» de 4.º de ESO de Aragón, por ejemplo,

Esa necesidad de madurez se inscribe en un periodo, el de la adolescencia, en el que el individuo se enfrenta a sus propios interrogantes acerca del sentido de la existencia propia y ajena y cuestiona buena parte de lo vivido hasta ese momento, los conceptos aprendidos, los prejuicios adquiridos, sus relaciones con los demás y la sociedad en la que se encuentra. En ese contexto, la filosofía puede convertirse en una ayuda fundamental en su búsqueda de una posición ante el mundo, que le permita la toma de decisiones de una manera autónoma, segura y responsable (BOA, 105, 02/06/2016:12826).

Dado que la adolescencia se puede describir también como época de crisis, pues se ponen en cuestión los valores inculcados por la familia y otros ámbitos de la sociedad, no parece especialmente difícil hacer que estas escuelas filosóficas puedan resultar interesantes para el alumno. Por eso, aunque en muchas de las actividades propuestas se traten fuentes primarias o secundarias únicamente, en otras se intentará acercar el tema que ocupó a estas escuelas filosóficas con alguna pregunta al alumno, de forma que no reconozca únicamente la importancia histórica que tuvieron, sino que pueda ver su utilidad tanto para pensar el presente como para su propia vida.

Para buscar esta conexión, también será necesario buscar una metodología activa de aprendizaje, pues una metodología tradicional, en la que el profesor realiza una clase magistral y posteriormente un examen para poder evaluar el contenido, puede ser más desmotivante para los alumnos, a pesar de que el tema pueda resultar atractivo. Por eso se sugerirán actividades relacionadas con metodologías más defendidas actualmente, como el aprendizaje basado en proyectos.

Es importante, antes de comenzar a desarrollar las actividades, detallar las asignaturas donde pueden ser realizadas. Además de poder tratarse transversalmente en la asignatura de «Valores éticos» a lo largo de toda la ESO, hay asignaturas que tratan el tema

específicamente, como son «Educación para la ciudadanía y los derechos humanos» de 3.º de ESO, «Filosofía» de 1.º de Bachillerato e «Historia de la filosofía» de 2.º de Bachillerato. Es sabido que en la asignatura de 2.º de Bachillerato los contenidos están mucho más controlados para que los alumnos obtengan el mejor resultado posible en la EvAU. Las escuelas filosóficas que estudiamos en este trabajo entran en la asignatura como términos definibles, lo que implica que, aunque se han de tratar en clase, no se hará con la misma profundidad que otros autores como Platón o Aristóteles, por ejemplo.

En las otras dos asignaturas habrá más libertad para organizar los contenidos en las sesiones que consideremos, por lo que las actividades que se propongan aquí podrán ir destinadas a estas dos asignaturas principalmente, siendo necesario considerar el nivel del alumnado. En 1.º de Bachillerato puede trabajarse el contenido de otra forma, examinando y reflexionando directamente sobre fuentes primarias. En 3.º de ESO será interesante una clase más *gamificada* que pueda incrementar la motivación del alumnado. En cualquier caso se quiere, como se ha mencionado, acercar la asignatura al alumno mostrando la utilidad de este tipo de filosofías para el presente y para sus vidas, lo que nos permite también abordar una competencia consistente en desarrollar la conciencia y expresiones culturales, «fomentando así una sensibilidad hacia el valor del patrimonio cultural del pasado y la necesidad de comprenderlo y preservarlo» (BOA, 105, 02/06/2016:12794).

Las diferentes propuestas de actividades<sup>2</sup> se clasificarán en cuatro secciones según su objetivo: motivación inicial, desarrollo de los contenidos, evaluación y lo que he llamado «motivación y reflexión posterior»: actividades para finalizar la unidad y seguir reflexionando y reconociendo la importancia de las filosofías helenísticas abordadas. La evaluación de contenidos que se propone se realizará principalmente en las actividades de evaluación. Sin embargo, en todas actividades podrá evaluarse la actitud (respeto a los compañeros, realización de actividades, comportamiento en la clase) y la participación (se valorarán las intervenciones de los estudiantes siempre que estén relacionadas con el tema que se está tratando).

---

<sup>2</sup> Quiero remarcar que no pretendo elaborar una unidad didáctica, sino una serie de actividades que puedan ser utilizables y explotables para diferentes clases y cursos. Por ello no hay que buscar una continuidad lógica entre ellas, sino considerar este trabajo como una caja de herramientas de la que pueda extraerse lo necesario para elaborar una serie de clases con una metodología que promueva la actividad y autonomía del alumnado.

## Actividades de motivación

Las actividades que pueden verse a continuación son actividades introductorias, donde se fomenta la reflexión del alumnado para la posterior valoración de las diferentes teorías que se estudiarán. Por tanto, es conveniente evaluar únicamente el porcentaje que establezcamos de actitud y de participación.

### Actividad I: Debate sobre la felicidad

En esta actividad se pretende realizar una reflexión sobre la felicidad previa al estudio de las dos escuelas filosóficas que nos interesan. A continuación detallaré una serie de preguntas como guía para tratar durante el tiempo de la actividad:

1. ¿Te consideras una persona feliz?
2. ¿La felicidad es un estado, un modo de vida, o solo se es feliz en ciertos momentos?
3. ¿Es lo mismo la felicidad que la alegría?
4. ¿Hay alguna relación entre el placer y la felicidad?
5. ¿Crees que hacer lo que creemos que debemos hacer es lo que realmente nos aporta la felicidad, aunque al principio pueda originar cierto sufrimiento por tener que salir de nuestra zona de confort?
6. ¿Qué consideras que es tener éxito en la vida?
7. ¿Crees que la felicidad está relacionada con el éxito?
8. ¿Es posible aprender a ser felices?

Con estas preguntas se trabajan los principales temas del estoicismo y epicureísmo, como por ejemplo las distintas concepciones de la felicidad, el deber, la virtud, el placer, el sufrimiento o el cuidado de sí.

Para adoptar una metodología activa, utilizaré una propuesta que realiza Oscar Brenifier en su libro *Filosofar como Sócrates*. Allí propone que el profesor realice una pregunta y deje tiempo a los alumnos para reflexionar. Cuando alguien intente responder a la pregunta en público, realizaremos una rueda en la que todos sus compañeros harán cuestiones sobre esta respuesta, haciendo que el alumno defienda su tesis (2011:111). Con esto conseguiremos que participen todos los alumnos y que se cree un debate fructífero en el que no sólo se expongan las opiniones, sino en el que haya un intento de comprender las opiniones del compañero y se produzca un verdadero intercambio de ideas.

Se ha de promover el respeto entre los compañeros, tanto hacia sus opiniones como a los turnos de palabra, así como en el funcionamiento general de la clase. En los cursos donde se realizan estas actividades, sobre todo en 3.º de ESO, puede ser muy útil *gamificar* este debate y la clase de filosofía en general. Se propone establecer, por ejemplo, un «sistema de cinco vidas» que pueden perderse de la siguiente manera:

- Si interrumpe, una vida menos.
- Si falta al respeto a algún compañero, una vida menos.
- Si entra tarde a clase, una vida menos.
- Si cuando le toca hablar o preguntar está distraído, una vida menos.

Cuando se llegue a dos vidas y a cero, el alumnado tendrá que realizar una serie de acciones, evitando castigos improductivos. Por ejemplo:

- Estudiarse un tema relacionado con la materia y hacer una exposición de cinco minutos en clase.
- Hacer una obra artística relacionada con lo estudiado (por ejemplo un dibujo, un monólogo humorístico o un *rap* sobre una base que le guste).
- Una acción para mejorar el funcionamiento de la clase: analizar y redactar los problemas que hay en la clase proponiendo alguna solución y exponiéndolo posteriormente a los compañeros.

## Actividad II: El origen del sufrimiento

En esta actividad vamos a reflexionar sobre por qué sufrimos, por qué nos enfadamos o qué nos lleva a ser infelices en algún momento de nuestras vidas. Para ello dividiremos la clase en grupos de cinco estudiantes por ejemplo. Cada uno de ellos deberá contestar a esas preguntas, mencionando las causas que les provocan infelicidad —obviamente, el profesor debe remarcar que pueden evitar compartir asuntos personales que no quieran—. Una vez que se han comentado brevemente, los estudiantes harán una lista con los cinco problemas más comunes entre los miembros del grupo. A continuación cada grupo, que habrá elegido un portavoz, mencionará esas cinco causas de infelicidad y el profesor hará una lista en la pizarra con los problemas más repetidos. Posteriormente, se pedirá que en cada grupo se discutan posibles soluciones para esos problemas que se expondrán unos minutos después. Cuando un grupo exponga una solución, se dará tiempo para que los compañeros hagan preguntas sobre esa solución, de forma que se reflexione sobre ella.

El profesor anotará las reflexiones más relevantes en la pizarra y en su cuaderno, de modo que en posteriores sesiones las pueda usar. De hecho, una buena actividad sería comparar esas soluciones propuestas con las que sugiere el estoicismo y el epicureísmo, algo que se puede hacer a medida que se explican estas dos corrientes en clase.

Esta es una actividad que encaja mejor, a mi juicio, con el grupo de 3.º de ESO, porque a esta edad los estudiantes quizás hayan reflexionado menos sobre este tipo de problemas. Aun así, es algo que se puede hacer en clase de 1.º de Bachillerato, aunque, en mi opinión, la «Actividad I» anterior es más apropiada como introducción.

## Actividades de desarrollo de contenidos

En estas actividades también valoraremos la actitud y la participación, pues son actividades comunes en las que se busca que el alumno comprenda y reflexione sobre los contenidos.

### Actividad III: Odisea filosófica

Esta actividad se configura a lo largo de una o dos sesiones. En ella se pretende introducir los contenidos en colaboración con el alumnado, es decir, realizando preguntas y dirigiendo sus respuestas hacia lo que pensaron otros filósofos, hacia el estoicismo y el epicureísmo. El profesor será quien tenga el timón y conduzca el barco a buen puerto, así que es importante no dejar el debate a la deriva, sino reconducirlo todo el rato. Además, es importante que a medida que se va avanzando, vaya explicando los contenidos que se pretende que el alumno conozca al finalizar la unidad.

Sería interesante comenzar la clase con una pregunta parecida a la de la actividad I: «¿cuándo podemos decir que alguien es feliz?». La conversación fluirá hacia una dirección u otra, pero propongo llevarla poco a poco hasta el cese del sufrimiento, al placer y al deseo, haciendo reflexionar al alumno sobre si todos nuestros deseos son naturales o no. Una vez reconozcan, o que les ayudemos a reconocer, que hay deseos que dependen de la cultura y que no son realmente necesarios para nuestra supervivencia y para nuestra vida feliz, podemos introducir el epicureísmo, mencionando los tipos de deseos que nos propone Epicuro.

A continuación podemos mencionar que Epicuro declaraba otros tres miedos principales que nos impiden ser felices: el miedo a la muerte, el miedo a los dioses y el miedo al fracaso en la búsqueda de la felicidad. Debemos intentar que el alumnado resuelva cada uno de ellos como lo haría Epicuro a través de preguntas y, como he mencionado, redirigiendo la conversación cuando se va demasiado del tema principal. Por ejemplo, en el miedo a la muerte, primero podemos plantear la pregunta «¿por qué tememos a la muerte?», consultando a continuación que soluciones podemos aportar para dejar de temerla. Si llegamos en un momento a que la muerte no debe preocuparnos porque después de ella no hay nada, tenemos que hacer que nuestros alumnos intenten justificar por qué no hay nada, recurriendo al atomismo para ello. Al llegar entre todos a la respuesta de Epicuro, el profesor también podría preguntar si estos temores sociales se dan también hoy, y qué otros temores colectivos impiden la felicidad; y, por último, si algunos planteamientos de Epicuro ayudarían a afrontarlos para la búsqueda de la vida feliz.

Respecto al estoicismo, como es una filosofía más sistemática, lo más importante al principio será aclarar el concepto de «razón» y «naturaleza». Para ello podemos preguntar si somos libres o todos nuestros actos están predeterminados porque estamos dentro de una cadena de causas y efectos. Se explicarán finalmente estos conceptos y cómo para los estoicos vivimos en un mundo determinista. A continuación preguntaremos si hay algún espacio para la libertad en un mundo determinista para el ser humano o si nos conducimos únicamente por nuestros instintos, llevando la conversación hacia la reflexión sobre nuestra capacidad de actuar conforme a la razón en armonía con la razón universal. Preguntaremos entonces qué es lo que depende de nosotros en nuestras vidas, dónde podemos centrar realmente nuestras acciones y cómo podemos actuar racionalmente. Una vez definidos esos tres campos que mencionaban Epicteto y Marco Aurelio, preguntaremos si actuar virtuosamente, de acuerdo a la razón, como defienden estos autores, nos proporcionará una vida feliz o no, trayendo a la discusión la ética hedonista de Epicuro vista anteriormente.

Es una forma de enseñanza más pausada, que incita mucho más a la reflexión del alumno, pues se van contrastando sus opiniones con las de sus compañeros y con las de los filósofos estudiados. Es también una forma más abierta e imprevisible, pero si el profesor tiene un guion que le indique dónde ir a continuación, es más probable que sea exitosa, en vez de una reflexión sin otro rumbo que la divagación. Aunque sigue guiado como en la enseñanza más tradicional, pues el profesor es el que marca los límites del camino, el alumnado tiene un

espacio de libertad en el que se le permite una actitud más activa y adecuada a los objetivos de la asignatura, que buscan promover el pensamiento crítico.

#### Actividad IV: ¡A las fuentes!

En esta actividad los alumnos se convertirán en profesores. Se dividirá la clase en cinco grupos y se comenzará a tratar el epicureísmo. Dividiremos la filosofía epicúrea en cinco fragmentos, de forma que se trate una introducción a la filosofía de Epicuro, el miedo a los dioses, a la muerte, al dolor, y el concepto de amistad. Daremos una serie de fragmentos a cada grupo que deben leer y discutir sus interpretaciones para clarificarlo, con el objetivo de exponerlo posteriormente a la clase. Cada grupo elegirá un portavoz o dividirá su exposición entre todos los componentes del grupo si así lo considera, pero alguien deberá hacer un breve comentario de los textos que el profesor ha seleccionado, de forma que entre todos los grupos expliquen las principales características del epicureísmo. En el anexo se pueden ver los textos clasificados por temas.

Respecto al estoicismo, un grupo intentará clarificar el concepto de naturaleza, otro la parte racional del ser humano y su ámbito de libertad, otro lo que depende de nosotros y lo que no, otro los conceptos de «virtud» y «felicidad» y el último la figura del sabio en el estoicismo<sup>3</sup>.

Esta es una actividad arriesgada, en la que el profesor tiene que tener también un papel importante a la hora de unir las diferentes exposiciones para que haya una línea que dé sentido a estas filosofías. Además, será importante que sea él quien las introduzca al principio de la clase, que contextualice la época helenística y que haga una conclusión final repitiendo las ideas más importantes para asegurarse de que ha quedado claro.

Sería interesante, en caso de disponer de tiempo, alargar esta actividad con más de dos sesiones para que cada grupo pueda escribir sus exposiciones. Con ellas escritas, podremos tanto evaluar esta actividad más fácilmente, en caso de querer evaluar el propio contenido (la comprensión de los textos, la capacidad de síntesis, la exposición oral), como elaborar unos apuntes para la clase redactados en gran parte por los mismos estudiantes<sup>4</sup>.

Es posible que esta actividad sea más apropiada para 1.º de Bachillerato, porque los textos pueden tener cierta dificultad. No obstante, puede ser realizada en 3.º de ESO, siempre que el

---

<sup>3</sup> Al igual que los fragmentos epicúreos, se pueden ver los textos correspondientes en el anexo.

<sup>4</sup> En el anexo se propone una forma de evaluación.

profesor la dirija con detenimiento, completando todas las lagunas de comprensión que puedan quedar en el alumnado.

## Actividades de evaluación

En estas actividades se centrará la evaluación de la adquisición de los contenidos por parte del alumnado. Se proponen actividades diferentes, que pueden tomar más o menos sesiones. Unas promueven también el aprendizaje de contenidos, de forma que siguen la metodología de aprendizaje basado en proyectos, y otras son simplemente la aplicación de los conocimientos adquiridos en anteriores clases para contestar a una cuestión o problema.

### Actividad V: Obra de teatro

En esta actividad se divide al alumnado en grupos de cuatro o cinco, dependiendo del número total en la clase. Tendrán que escribir el guion de una obra de teatro de unos cinco a diez minutos aproximadamente y deberán representarlo ante la clase durante una sesión dedicada a estas representaciones.

Para la obra tendrán que ponerse en la piel de un filósofo estoico o epicúreo, centrándose en la realización de alguna práctica de cuidado de sí, de forma que se traten los contenidos estudiados a través de ella. Un ejemplo para ilustrar esto es el examen de conciencia entre dos amigos del jardín de Epicuro, en el que cuentan las acciones que han realizado en el día que les alejan del camino de la felicidad y cómo piensan modificarlas en el futuro.

Los estudiantes podrán llevar los materiales que consideren necesarios para la actuación, así como elegir un atuendo más propio de la época. Se trata de dar rienda suelta a su creatividad a la par que repasar lo estudiado e investigar cómo podían ser las prácticas, tanto del texto que sugiere el profesor de Pierre Hadot<sup>5</sup> como de lo que puedan encontrar en la red.

Puede ser recomendable dejar alguna sesión para que los grupos trabajen y el profesor pueda atender preguntas y orientar a los alumnos en lo que crea necesario.

---

<sup>5</sup> Ver anexo.

## Actividad VI: La filosofía helenística hoy

El objetivo de esta actividad es la realización de una disertación en grupo que quiere contestar a la cuestión: «¿pueden ser útiles las teorías estudiadas en una época como la nuestra?», una cuestión que puede aumentar el interés del alumnado por el tema tratado reconocer la importancia que puede tener la filosofía helenística en sus vidas. Se dividirá a la clase en grupos de tres o cuatro alumnos, dependiendo del número, y se recomendarán una serie de fragmentos y libros (que pueden verse en el anexo) que puedan servir de ayuda, aunque se enfatice la necesidad de buscar información en internet para que se vayan habituando a ello.

Se pueden usar dos o tres sesiones para que los alumnos trabajen y pregunten dudas al profesor. En estas sesiones el profesor será consciente de cómo van los grupos y orientarlos como crea conveniente.

En mi opinión, esta es una actividad más destinada a los alumnos de 1.º de Bachillerato, pues ya tienen una mayor capacidad de reflexión filosófica y están más habituados a la investigación. No obstante, puede adaptarse perfectamente al nivel de 3.º de ESO, pero el profesor deberá orientar un poco más a cada grupo.

## Actividad VII: Desmitificación

En esta actividad de carácter individual los alumnos tendrán que elegir a una persona a la que admiren, en cuyo lugar les gustaría estar. Una vez escogida, deberán «desmitificar» a esa persona y hacer una reflexión con características del pensamiento estoico o epicúreo, hablando, por ejemplo, de la fama, del dinero, de las relaciones personales, de los juicios de valor, etc. Por otro lado, deberán considerar las características de esa persona que pueden servir como modelo de comportamiento, realizando una labor parecida a los estoicos o epicúreos que se ponían una persona como ejemplo a seguir, como alguien a quien imitar para lograr una vida feliz o virtuosa.

Para ello no sólo deberán recurrir a los filósofos estudiados, sino investigar sobre las vidas de esas personas admiradas, con el objetivo de encontrar el mayor número de recursos posible para enlazar con el pensamiento de las escuelas filosóficas estudiadas.

Esta actividad es una especie de terapia, porque nos enseña a mirarnos desde otra perspectiva al desmitificar modelos de personas que tenemos en alta estima. Puede ser útil para cuestionar nuestros juicios de valor sobre nuestros ídolos, que son muy sesgados, sobre todo en la adolescencia, cuando buscamos a alguien con quien identificarnos, un modelo que nos gustaría llegar a ser, etc.

Al finalizarla, sería interesante que tuvieran una sesión para exponer sus trabajos, ya que puede ser útil para que los demás también reflexionen sobre otras personas.

## Actividades de motivación y reflexión posterior

Estas actividades son posteriores a la impartición del temario. Pretenden divertir al alumnado a la vez que repasar algún concepto. Al igual que en las actividades de motivación, se evaluarán únicamente la actitud y participación, aunque si el profesor lo considera, se puede evaluar algún conocimiento.

### Actividad VIII: *Escape room*

Esta es una actividad de carácter lúdico que permite repasar un poco la materia vista a la vez que divertirse. He adaptado la forma del *escape room*, que es un juego donde los participantes deben resolver una serie de acertijos o pruebas para poder salir de una habitación. Debido a una clase probablemente numerosa, se hará una división en grupos de cinco personas (o las que considere el profesor) y se realizarán varias sesiones para que todo el alumnado pueda disfrutarlo.

A continuación explicaré el «circuito» de pruebas que he propuesto:

Se dará la siguiente nota al grupo de alumnos para comenzar la *escape room*.

La diosa Ezis, enfadada con los habitantes de Atenas por no rendirle el suficiente culto, les ha robado su felicidad. La tristeza y el sufrimiento reinan en la ciudad y ningún habitante tiene esperanzas de volver a recuperarla. Al vivir en un estado de infelicidad, no tienen ningún ánimo para luchar por ella. La ansiedad sólo los paraliza.

Un vagabundo que pasaba por la ciudad presencié la escena y, horrorizado al ver que nadie mostraba algo de optimismo, huyó en busca de ayuda. Se rumorea —comenta— que Ezis ha

guardado la felicidad de los atenienses en un pequeño cofre que ha escondido. Sin embargo, no sabe dónde puede estar. Sólo se topó con una piedra cerca de la ciudad que tiene un mensaje extraño grabado, una piedra que ha dejado al cuidado de una persona que podrá enseñarla a quien se muestre digno de semejante tarea.

Cuando acudan al profesor, éste formulará la siguiente pregunta: «¿qué significa ser feliz según los epicúreos y estoicos?». Si responden utilizando los conceptos tratados durante las clases, el profesor les dará la piedra. Si no tendrán que reunirse y pensar una respuesta entre todos de nuevo.

La piedra que entregue tendrá la siguiente inscripción: «la felicidad no es algo visible, pero quizá podamos utilizar algo para verla». Haremos una transcripción de esta frase en castellano con alfabeto latino al alfabeto griego, pero manteniendo las palabras en castellano, de forma que los alumnos tengan que hacer una transcripción del alfabeto. Quedará algo así: «λα φελιθιδαδ νο εσ αλγο βισιβλε, περο κιζα ποδαμοσ υτιλιζαρ αλγο παρα βερλα».

Lo que podemos utilizar para verla es una aplicación del teléfono móvil de realidad aumentada, que nos permite poner imágenes en las paredes que sólo pueden verse con la cámara. Su nombre es Wallame. Los alumnos dispondrán de un tablet con la aplicación.

En una pared de la clase se verá un pequeño fragmento con la aplicación que diga: «Tanto epicúreos como estoicos no miraban únicamente en su interior, sino que para ser felices necesitaban examinar el mundo primero».

Pegada a la puerta de clase por fuera está la siguiente pista. El profesor cerrará la puerta para que la resuelvan fuera. La nota de la puerta dice lo siguiente:

Si queréis entender algo, debéis ordenarlo, comprenderlo, en una frase pensarlo.

Si no no hay manera de memorizarlo ni comunicarlo.

El enunciado aquí abajo ha de ser enviado:

*(insertar correo electrónico que puede ver el profesor desde el interior de la clase)*

Detrás del mensaje habrá varios fragmentos de un texto de Epicuro que tendrán que ordenar y resumir en una frase. Posteriormente tendrán que mandárselo al profesor y si cree que es correcto, les enviará la siguiente pista.

El texto será un fragmento de la *Carta a Meneceo*, dividido en párrafos que tendrán que ser ordenados. Se puede ver en el anexo.

Mientras ordenan los fragmentos del texto y lo resumen, el profesor colocará las mesas haciendo un camino que cubrirá con sábanas para que no se vea fuera de ese camino, pues el grupo deberá desplazarse agachado bajo las mesas al entrar en la clase hasta llegar al fin del camino. También bajará las persianas y cargará en el ordenador una música de tormenta para reproducirla cuando entren. Además utilizará el flash de la cámara con la aplicación *Flashlight* de forma intermitente para generar «relámpagos». Si es posible se conectarán un par de ventiladores para que «molesten» durante el camino.

Una vez manden la frase que resuma el texto de Epicuro, el profesor les enviará un correo de vuelta a la tableta con la siguiente frase, que contiene un fragmento de la *Carta a Meneceo*: «vuestras palabras se entienden y se quedan en la mente. Decía Epicuro que “todo dolor es un mal, pero no todo dolor siempre ha de evitarse”. Dentro os espera un dolor necesario para encontrar la felicidad, pues no todo es un camino de rosas. Entrad cuando estéis preparados para arrastraros».

Los alumnos entrarán y recorrerán el camino que ha creado el profesor con las mesas. Cuando llegue el último, el profesor, que iba iluminando con el flash intermitente de la linterna del móvil, se apuntará a la cara de abajo a arriba con la linterna y dirá la siguiente frase: «la tormenta está terminando, pero todavía quedan nubes que impiden ver el Sol. En la escuela de Epicuro queda algo de esperanza».

Si no hay alguna maceta en clase, el profesor habrá traído una o dos para simular un jardín, en referencia a la escuela de Epicuro. Las colocará también en el rato que tiene para preparar el camino con las mesas. En una maceta estará depositada la siguiente pista: un papel doblado que al abrirlo lleva la frase: «elegid como un estoico». El profesor sacará una bandeja con cuatro objetos: una copia de un billete de 500€, un pequeño cofre, una cuerda y una caja de medicinas. Bajo cada una se colocará una nota que diga: «la elección necesita una justificación», de forma que se deba justificar el objeto escogido. La opción correcta, en principio, es la cuerda, metáfora de la parcela de pequeña libertad que nos da actuar de acuerdo a la razón, libertad que nos distingue de los animales. Si realizan una justificación que se puede dar por válida en alguno de los otros objetos, también podemos aceptarlo.

El profesor entregará a los alumnos la famosa caja que contiene la felicidad de los atenienses. Esta caja lleva un candado de tres cifras y una nota encima que dice: «un cambio de época». Los alumnos tendrán que poner los tres dígitos que corresponden al año de la muerte de Alejandro Magno: 323.

Una vez puestos, podrán abrir el candado y, por tanto, la caja. Como final humorístico, habrá una nota dentro de la caja que diga: «Dice Epicuro que esta historia no tiene ni pies ni cabeza. Probablemente Ezis exista, pero no tiene nada contra los atenienses. Podéis estar tranquilos».

### Actividad IX: El *coaching* y la filosofía helenística

Esta actividad de carácter lúdico hará al estudiante darse cuenta de que el *coaching* y el pensamiento positivo se inspiran en filosofías como la helenística. Para ello he elegido una serie de fragmentos de libros de *coaching* y de filosofía helenística y el alumno deberá adivinar si se trata de un texto actual o de un texto de hace más de dos mil años. En los fragmentos puede haber ciertos indicios que nos pueden ayudar a determinar de qué época son o de qué autor. Sin embargo, hay cierta dificultad en ello y alguna vez es casi imposible discernirlo<sup>6</sup>.

### Actividad X: El cuidado de nosotros mismos

Esta actividad pretende únicamente animar a poner en práctica lo aprendido en nuestras vidas, cerrando así el temario dado con una reflexión final. Repasaremos en clase algunas de las técnicas como el examen de conciencia, la definición de objetivos diarios, la meditación sobre el cambio continuo, pensar acontecimientos futuros de forma negativa o la escritura de los *hypomnemata*. Debatiremos si podemos ponerlas en práctica en nuestro día a día, los beneficios que nos pueden aportar a nosotros, así como al resto de la sociedad.

Se trata de un debate informal en el que se intenta eliminar toda la presión de las clases. Es más bien un espacio de transición hacia el próximo tema, por lo que queremos que la atmósfera sea mucho más relajada y amigable. No hay ninguna conclusión a la que llegar para enseñar algo posteriormente, sino sólo una promoción de la reflexión para aumentar la validez de estas teorías en el presente.

---

<sup>6</sup> Los fragmentos pueden verse en el anexo.

## Reflexión final

La felicidad es algo muy importante en nuestras vidas porque en la mayoría de ocasiones actuamos con el objetivo de alcanzarla. Cuando nos dejamos llevar por las pasiones que generan displaceres a largo plazo, generalmente nos arrepentimos y nos planteamos qué comportamientos modificar en el futuro para no volver a sufrir tales situaciones, aunque lo acabemos olvidando y repitamos esas acciones posteriormente.

Tratar el concepto de «felicidad» en el estoicismo y en el epicureísmo es una buena forma de conectar la filosofía antigua con los intereses del alumnado, porque, como se ha dicho, vive una época de crisis en la que existe el riesgo de entrar en estados anímicos de tristeza, confusión y desorientación al cuestionar el mundo, al poner en juicio sus verdades o los presupuestos que había asimilado como suyos debido al contexto social en el que ha crecido.

En una búsqueda constante de una nueva personalidad, de un soporte al que agarrarse y desde el que articular sus relaciones, es importante aportarle una serie de herramientas, como el pensamiento crítico, con las que pueda tomar un camino lo más independiente, libre y autónomo posible. Las filosofías estoica y epicúrea poseen herramientas muy eficaces para cuestionar nuestros actos, deseos y juicios, como se ha explicado en la primera parte. Varias de las actividades propuestas en la segunda parte intentan que sea el propio alumnado el que comience a utilizar esas herramientas en su propia vida, en vez de quedarse únicamente reflexionando sobre dos escuelas filosóficas de hace dos milenios.

Con una metodología activa como la adoptada en este trabajo no sólo se consigue que el alumnado posea una serie de mecanismos utilizables en el día a día y reconozca la importancia de la filosofía helenística para el presente, sino también la promoción de un aprendizaje activo, de un tipo de enseñanza cuyos contenidos permanezcan en la memoria de un número mayor de alumnos —probablemente— durante más tiempo que con un aprendizaje basado en la memorización y simple repetición de contenidos en un examen.

# Bibliografía

- Arendt, H. (1993), *La condición humana*, Barcelona: Paidós.
- Aristóteles (1988), *Política*, Madrid: Gredos.
- Berlin, I. (2012), *Sobre la libertad*, Madrid: Alianza.
- Brenifier, O. (2011), *Filosofar como Sócrates*, Valencia: Diálogo.
- Cicerón (1987), *Del Supremo Bien y del Supremo Mal*, Madrid: Gredos.
- (1999), *Sobre la Adivinación, Sobre el Destino y Timeo*, Madrid: Gredos.
- Debord, G. (2010), *La sociedad del espectáculo*, Valencia: Pre-textos.
- Diógenes Laercio, (2007), *Vidas de los filósofos ilustres*, Madrid: Alianza.
- Ehrenreich, B. (2011), *Sonríe o muere*, Madrid: Turner.
- Epicteto (1993), *Disertaciones por Arriano*, Madrid: Gredos.
- (2015), *Manual para la vida feliz*, Madrid: Errata Naturae.
- Epicuro (2013), *Filosofía para la felicidad*, Madrid: Errata Naturae.
- Fernández Liria, C., García, O. y Galindo, E. (2017), *Escuela o barbarie. Entre el neoliberalismo salvaje y el delirio de la izquierda*, Madrid: Akal.
- Foucault, M. (1994), *Hermenéutica del sujeto*, Madrid: Ediciones de la Piqueta.
- García Gual, C. e Ímaz, M. J. (2008), *La filosofía helenística*, Madrid: Síntesis.
- Guarnieri, S. y Ortiz, M. (2013), *No es lo mismo*, Madrid: LID.
- Hadot, P. (1998), *¿Qué es la filosofía antigua?*, México D.F.: Fondo de Cultura Económica.
- (2006), *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*, Madrid: Siruela.
- (2013), *La ciudadela interior*, Barcelona: Alpha Decay.
- Hardt, M., y Negri, A. (2005), *Imperio*, Barcelona: Paidós.
- Jenofonte (1995), *Recuerdos de Sócrates*, Madrid: Gredos.
- Lipovetsky, G. (2007), *La felicidad paradójica*, Barcelona: Anagrama.
- Long, A. (1984), *La filosofía helenística*, Madrid: Alianza.
- Lucrecio (2003), *La naturaleza*, Madrid: Gredos.
- Marco Aurelio (2010), *Pensamientos*, Madrid: Ediciones Ibéricas.
- Mas, S. (2003), *Historia de la filosofía antigua*, Madrid: Cuadernos de la UNED.
- (2011), *Sabios y necios: una aproximación a la filosofía helenística*, Madrid: Alianza.
- Miedaner, T. (2002), *Coaching para el éxito*, Barcelona: Urano.
- Nussbaum, M. (2003), *La terapia del deseo*, Barcelona: Paidós.
- Pico della Mirandola, G. (2006), *Discurso sobre la dignidad del hombre*, Medellín: Pi.

- Roldán, J. M. (2005), *Historia de la Grecia Antigua*, Salamanca: Universidad de Salamanca.
- Russell, B. (2013), *Historia de la filosofía occidental*, Barcelona: Austral.
- Sellars, J. (2006), *Stoicism*, New York: Routledge.
- Séneca (1981), *Sobre la felicidad*, Madrid: Alianza.
- Sennett, R. (2013), *La cultura del nuevo capitalismo*, Barcelona: Anagrama.

# Anexo: fragmentos, evaluación y competencias

## Actividad I: Debate sobre la felicidad

### Competencias relacionadas

Las competencias con las que está relacionada esta actividad son:

- Competencia en comunicación lingüística: el debate exige ejercitarse en la escucha, en la comprensión y en la argumentación. Los alumnos deberán analizar las tesis defendidas por sus compañeros para realizar preguntas apropiadas.
- Competencia de aprender a aprender: el alumno deberá analizar sus respuestas y las de sus compañeros, compararlas, sintetizarlas, evaluarlas, etc.
- Competencias sociales y cívicas: el debate y la *gamificación* que hemos establecido favorecerán una participación respetuosa. Además, el tema tratado resulta muy interesante para promover el respeto hacia las otras personas.
- Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: la reflexión sobre la necesidad de salir de nuestra zona de confort para nuestra felicidad y para nuestro progreso puede ayudar a esta «emprendeduría».

## Actividad II: El origen del sufrimiento

### Competencias relacionadas

- Competencia en comunicación lingüística: el debate exige ejercitarse en la escucha, en la comprensión y en la argumentación. Los alumnos deberán analizar las tesis defendidas por sus compañeros para realizar preguntas apropiadas y llegar a un consenso dentro de los grupos.
- Competencia de aprender a aprender: el alumno deberá analizar sus respuestas y las de sus compañeros, compararlas, sintetizarlas, evaluarlas, etc.
- Competencias sociales y cívicas: el debate y la necesidad de consenso en los grupos puede ayudar a la generación de una participación respetuosa. Además, el tema tratado resulta muy interesante para promover el respeto hacia las otras personas.

## Actividad III: Odisea filosófica

### Competencias relacionadas

- Competencia en comunicación lingüística: se desarrollan principalmente el componente pragmático-discursivo y el estratégico, por ese intercambio de argumentos filosóficos.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: examinar las teorías físicas y lógicas de las diferentes escuelas, así como el método inductivo que utilizan, puede ayudar a la mejora de esta competencia.
- Competencia de aprender a aprender: se incita a la reflexión sobre los temas tratados para intentar elaborar respuestas individualmente y colectivamente, intentado resolver las cuestiones a las que dedicaron sus vidas estos filósofos.
- Competencias sociales y cívicas: hay una comunicación constructiva y se promueven valores como la tolerancia y la asertividad en la discusión.
- Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: se promociona el trabajo en equipo para resolver preguntas y problemas comunes.
- Competencia de conciencia y expresiones culturales: el alumno valorará las diferentes escuelas filosóficas al ver cómo los problemas que trataron están directamente relacionados con los que tenemos en el presente.

## Actividad IV: ¡A las fuentes!

### Fragmentos escogidos: epicureísmo

#### 1. La filosofía destinada a la felicidad

Diógenes Laercio (2007), *Vidas de los filósofos ilustres*, Madrid: Alianza, pp. 523-524.

Hay que empezar por la primera, después de decir un breve prólogo acerca de la división que él establece de la filosofía. La divide en efecto en tres secciones: Canónica, Física y Ética. La Canónica forma la introducción al sistema doctrinal, y está contenida en un único libro, el titulado Canon. La Física trata de toda la teoría acerca de la naturaleza, y está contenida en los treinta y siete libros de *Acerca de la naturaleza*, y en las *Cartas*, en lo elemental. La Ética trata de lo que respecta a elección y rechazo; y está presentada en los libros *Sobre los modos de vida* y en las *Cartas* y en el *Sobre el fin*. Acostumbran, sin embargo, a clasificarla Canónica junto con la Física, y a esta sección la denominan «del criterio y del principio», y «elemental». La Física trata de la generación y la corrupción y de la naturaleza; la Ética sobre elecciones y rechazos, y sobre modos de vida, y sobre el fin moral.

*Ibid.*, p. 542.

Es más, debemos pensar que es tarea propia de la ciencia física el investigar con precisión la causa de los fenómenos más importantes, y que precisamente de eso depende nuestra felicidad: de cómo sean las naturalezas que observamos de esos objetos celestes, y de cuánto contribuya a la exactitud de este conocimiento.

Además, en casos como éstos, no es posible el aceptar varias explicaciones ni la posibilidad de que eso pudiera ser de otro modo, sino que, sencillamente, hay que pensar que en la naturaleza inmortal y feliz no cabe ningún motivo de conflicto o perturbación. Tal cosa le es posible al entendimiento aprenderla sin más.

Epicuro (2013), *Filosofía para la felicidad*, Madrid: Errata Naturae, pp. 69-70.

Nadie por ser joven dude en filosofar ni por ser viejo de filosofar se hastía. Pues nadie es joven o viejo para la salud de su alma. El que dice que aún no es edad de filosofar o que la edad ya pasó es como el que dice que aún no ha llegado o que ya pasó el momento oportuno para la felicidad. De modo que deben filosofar tanto el joven como el viejo. Éste para que, aunque viejo, rejuvenezca en bienes por el recuerdo gozoso del pasado, aquél para que sea joven y viejo a un tiempo por su impavidez ante el futuro. Necesario es, pues, meditar lo que procura la felicidad, si cuando está presente todo lo tenemos y, cuando nos falta, todo lo hacemos por poseerla.

#### 2. El miedo a los dioses

Epicuro (2013), *Filosofía para la felicidad*, Madrid: Errata Naturae, p. 70.

Tú medita y pon en práctica los principios que siempre te he aconsejado, teniendo presente que son elementos indispensables de una vida feliz. Considera en primer lugar a la divinidad como un ser viviente incorruptible y feliz, según la ha grabado en nosotros la común noción de lo divino, y nada le atribuyas ajeno a la inmortalidad o impropio de la felicidad. Respecto a ella, por el contrario, opina todo lo que sea susceptible de preservar, con su incorruptibilidad, su felicidad. Los dioses ciertamente existen, pues el conocimiento que de ellos tenemos es evidente. No son, sin embargo, tal como los considera el vulgo porque no los mantiene tal

como los percibe. Y no es impío quien suprime los dioses del vulgo, sino que atribuye a los dioses las opiniones del vulgo, pues no son prenociones sino falsas suposiciones los juicios del vulgo sobre los dioses. De ahí que de los dioses provengan los más grandes daños y ventajas; en efecto, aquellos que en todo momento están familiarizados con sus propias virtudes acogen a quienes les son semejantes, considerando como extraño lo que les es discorde.

Diógenes Laercio (2007), *Vidas de los filósofos ilustres*, Madrid: Alianza, pp. 542.

En cuanto a los fenómenos celestes, respecto al movimiento de traslación, solsticios, eclipses, orto y ocaso de los astros, y los fenómenos semejantes, hay que pensar que no suceden por obra de algún ser que los distribuya, o los ordene ahora o vaya a ordenarlos, y que a la vez posea la beatitud perfecta unida a la inmortalidad. Porque ocupaciones, preocupaciones, cóleras y agradecimientos no armonizan con la beatitud, sino que se originan en la debilidad, el temor y la necesidad de socorro de los vecinos. Ni tampoco que, siendo masas de fuego concentrado, posean a la vez la beatitud para disponer a su antojo tales movimientos.

*Íbid.*, p. 544.

Además de todas estas consideraciones generales, hay que advertir lo siguiente: la mayor perturbación de las almas humanas se origina en la creencia de que éstos (cuerpos celestes) son seres felices e inmortales, y que, al mismo tiempo, tienen deseos, ocupaciones y motivaciones contrarios a esa esencia; y también en el temor a algún tormento eterno, y en la sospecha de que exista, de acuerdo con los relatos míticos; o bien en la angustia ante la insensibilidad que comporta la muerte, como si ésta existiera para nosotros; y en el hecho de que no sufrimos tales angustias a causa de nuestras opiniones, sino afectados por una disposición irracional, de modo que, sin precisar el motivo de sus terrores, se experimenta la misma y amplia perturbación que el que sigue una creencia insensata. La tranquilidad de ánimo significa estar liberado de todo eso y conservar un continuo recuerdo de los principios generales y más importantes.

### **3. El miedo a la muerte**

Epicuro (2013), *Filosofía para la felicidad*, Madrid: Errata Naturae, pp. 71-72.

Acostúmbrate a pensar que la muerte nada es para nosotros, porque todo bien y todo mal residen en la sensación y la muerte es privación de los sentidos. Por lo cual el recto conocimiento de que la muerte nada es para nosotros hace dichosa la mortalidad de la vida, no porque añade una temporalidad infinita sino porque elimina el ansia de inmortalidad. Nada temible hay en el vivir para quien ha comprendido realmente que nada temible hay en el no vivir. De suerte que es necio quien dice temer la muerte, no porque cuando se presente haga sufrir, sino porque hace sufrir en su demora. En efecto, aquello que con su presencia no perturba, en vano aflige con su espera. Así pues, el más terrible de los males, la muerte, nada es para nosotros, porque cuando nosotros somos, la muerte no está presente y, cuando la muerte está presente, entonces ya no somos nosotros. En nada afecta, pues, ni a los vivos ni a los muertos, porque para aquéllos no está y éstos ya no son. Pero la mayoría unas veces huye de la muerte como del mayor mal y otras veces la prefiere como descanso de las miserias de la vida. El sabio, por el contrario, ni rehúsa la vida ni le teme a la muerte; pues ni el vivir es para él una carga ni considera que es un mal el no vivir. Y del mismo modo que del alimento no elige cada vez el más abundante sino el más agradable, así también del tiempo, no del más duradero sino del más agradable disfruta. Quien recomienda al joven vivir bien y al viejo morir bien es necio no sólo por lo agradable de la vida, sino también por ser él mismo el cuidado del bien vivir y del bien morir. Mucho peor aún quien dice:

«Mejor no haber nacido, pero, una vez nacido, cruzar cuanto antes las puertas del Hades».

Porque si esto dice convencido, ¿por qué no deja la vida? En sus manos está hacerlo, si con certeza es lo que piensa. Si se burla, necio es en algo que no lo admite.

Lucrecio (2003), *La naturaleza*, Madrid: Gredos, pp. 247-252.

Para empezar: puesto que he mostrado que ella [el alma] en su levedad está formada de cuerpos menudos y hecha de principios mucho menores que él, agua clara o la niebla o el humo [...], ahora, en efecto, puesto que ves que, al romperse en tomo el recipiente, se derrama el líquido y el agua escapa, y puesto que la niebla y el humo hacia el aire escapan, convéncete de que también el alma se desparrama y mucho más rápida y velozmente parece y se descompone (en) cuerpos primeros en cuanto se arranca y aparta de los miembros del hombre; porque es que el cuerpo, que viene a ser como su recipiente, cuando no puede retenerla al quebrarse por alguna causa y esponjarse una vez que de las venas se retira la sangre, ¿cómo pensarías que la puede retener un aire que, siendo más ralo que nuestro cuerpo, apenas a sí mismo se retiene?

Y hay más: nos damos cuenta de que la mente se engendra a la par que el cuerpo y junto con él va creciendo y a la par envejece. Porque así como los niños van de acá para allá con su cuerpo débil y flaco, igualmente tenue va detrás el sentir de su espíritu; luego, cuando la edad cuaja en robustez y fuerzas, es mayor también el juicio y más crecido el vigor del espíritu; después, cuando ya el cuerpo con el tiempo sufre quebranto en sus fuerzas poderosas y al embotarse las fuerzas decaen los miembros, trastabilla el ingenio, se descarría la lengua, {se deshace} la mente, todo falla y a un mismo tiempo se ausenta; por consiguiente, estamos de acuerdo en que también toda la sustancia del alma como humo se disipa en las hondas brisas del aire: puesto que vemos que se engendran a la par y a la par crecen y, {como} he mostrado, se cansan con el tiempo a la vez y se debilitan.

[...]

Y puesto que la mente es una sola parte del hombre y permanece fija un lugar determinado, tal como son los oídos y los ojos y cada uno de los otros sentidos que gobiernan la vida, y tal como manos y ojos o narices no pueden, cortados aparte de nosotros, ni sentir ni ser, sino que desempeñan un tiempo tal servidumbre, así el espíritu no puede por sí solo darse sin el cuerpo y el propio hombre, pues este parece ser una suerte de recipiente de aquel o alguna otra cosa que tú quieras imaginar más unida a él, toda vez que el cuerpo en una trabazón se le junta.

#### **4. El miedo al dolor**

Epicuro (2013), *Filosofía para la felicidad*, Madrid: Errata Naturae, p. 72.

Se ha de recordar que el futuro no es ni del todo nuestro ni del todo ajeno, para no tener la absoluta esperanza de que lo sea ni desesperar de que del todo no lo sea.

Y hay que considerar que de los deseos unos son naturales, otros vanos; y de los naturales unos son necesarios, otros sólo naturales; y de los necesarios unos lo son para la felicidad, otros para el bienestar del cuerpo, otros para la vida misma.

Un recto conocimiento de estos deseos sabe, en efecto, supeditar toda elección o rechazo a la salud del cuerpo y a la serenidad del alma, porque esto es la culminación de la vida feliz. En razón de esto todo lo hacemos, para no tener dolor en el cuerpo ni turbación en el alma. Una vez lo hayamos conseguido, cualquier tempestad del alma amainará, no teniendo el ser viviente que encaminar sus pasos hacia alguna cosa de la que carece ni buscar ninguna otra cosa con la que colmar el bien del alma y del cuerpo. Pues entonces tenemos necesidad del placer, cuando sufrimos por su ausencia, pero cuando no sufrimos ya no necesitamos del

placer. Y por esto decimos que el placer es principio y culminación de la vida feliz. Al placer, en efecto, reconocemos como el bien primero, a nosotros connatural, de él partimos para toda elección y rechazo y a él llegamos juzgando todo bien con la sensación como norma. Y como éste es el bien primero y connatural, precisamente por ello no elegimos todos los placeres, sino que hay ocasiones en que soslayamos muchos, cuando de ellos se sigue para nosotros una molestia mayor.

También muchos dolores estimamos preferibles a los placeres cuando, tras largo tiempo de sufrirlos, nos acompaña mayor placer. Ciertamente todo placer es un bien por su conformidad con la naturaleza y, sin embargo, no todo placer es elegible; así como también todo dolor es un mal, pero no todo dolor siempre ha de evitarse. Conviene juzgar todas estas cosas con el cálculo y la consideración de lo útil y de lo inconveniente, porque en algunas circunstancias nos servimos del bien como de un mal y, viceversa, del mal como de un bien.

También a la autosuficiencia la consideramos un gran bien, no para que siempre nos sirvamos de poco sino para que, si no tenemos mucho, nos contentemos con poco, auténticamente convencidos de que más agradablemente gozan de la abundancia quienes menos tienen necesidad de ella y de que todo lo natural es fácilmente procurable y lo vano difícil de obtener. Además los alimentos sencillos proporcionan igual placer que una comida excelente, una vez que se elimina del todo el dolor de la necesidad, y pan y agua procuran el máximo placer cuando los consume alguien que los necesita. Acostumbrarse a comidas sencillas y sobrias proporciona salud, hace al hombre solícito en las ocupaciones necesarias de la vida, nos dispone mejor cuando alguna que otra vez accedemos a alimentos exquisitos y nos hace impávidos ante el azar.

Cuando, por tanto, decimos que el placer es fin no nos referimos a los placeres de los disolutos o a los que se dan en el goce, como creen algunos que desconocen o no están de acuerdo o mal interpretan nuestra doctrina, sino al no sufrir dolor en el cuerpo ni turbación en el alma. Pues ni banquetes ni orgías constantes ni disfrutar de muchachos ni de mujeres ni de peces ni de las demás cosas que ofrece una mesa lujosa engendran una vida feliz, sino un cálculo prudente que investigue las causas de toda elección y rechazo y disipe las falsas opiniones de las que nace la más grande turbación que se adueña del alma. De todas estas cosas, el principio y el mayor bien es la prudencia. Por ello la prudencia es incluso más apreciable que la filosofía; de ella nacen todas las demás virtudes, porque enseña que no es posible vivir feliz sin vivir sensata, honesta y justamente, ni vivir sensata, honesta y justamente sin vivir feliz. Las virtudes, en efecto, están unidas a la vida feliz y el vivir feliz es inseparable de ellas.

## **5. La amistad y la filosofía**

Epicuro (2013), *Filosofía para la felicidad*, Madrid: Errata Naturae, p. 104.

De los bienes que la sabiduría ofrecer para la felicidad de la vida entera, el mayor con mucho es la adquisición de la amistad.

*Íbid.*, p. 122.

No es verdadero amigo ni el que busca en todo la utilidad, ni el que jamás la une a la amistad. Pues el uno se convierte en tendero de favores con la idea de recompensa y el otro corta de raíz toda buena esperanza.

Cicerón (1987), *Del Supremo Bien y del Supremo Mal*, Madrid: Gredos, pp. 89-90.

Epicuro dice que de todos medios que la filosofía proporciona para vivir felizmente, ninguno es mayor que la amistad, ninguno más fecundo, ninguno más agradable. Y esto lo demostró no sólo con sus palabras, sino mucho más con su vida, con sus acciones y sus costumbres. Cuán importante sea la amistad lo manifiestan las antiguas leyendas, en las cuales, siendo tantas y tan variadas, aun remontándose a la más lejana antigüedad, apenas se encuentran tres parejas de amigos desde Teseo a Orestes. En cambio Epicuro, solamente en su casa, aunque no era muy espaciosa, ¡qué grandes multitudes tuvo de amigos y con qué amorosa concordia las mantuvo unidas! Esto lo hacen también ahora los epicúreos. Pero volvamos a nuestro tema, pues no es necesario hablar de personas. De tres modos, creo yo, ha tratado de la amistad nuestra escuela. Unos, al decir que no se deben buscar los placeres que atañen a los amigos con la misma intensidad con que buscamos los nuestros -actitud que, a juicio de algunos, pone en peligro la estabilidad de la amistad-, defienden, sin embargo, su opinión y, a mi entender, salen fácilmente de apuros. Dicen que, a semejanza de las virtudes de que hablé anteriormente, tampoco la amistad puede separarse del placer. Pues, estando la soledad y una vida sin amigos llena de acechanzas y temores, la razón misma aconseja procurarse amistades, con las cuales se fortalece el ánimo, y no puede apartarse de la esperanza de conseguir placeres. Y, así como los odios, las envidias y los desprecios son contrarios a los placeres, así las amistades no sólo los favorecen con absoluta seguridad, sino que también los producen, tanto para los amigos como para sí mismas; y no sólo gozan con los placeres presentes, sino que las alienta también la esperanza del tiempo próximo y futuro. Y porque no puede en modo alguno mantenerse firme y duradera la alegría de la vida sin la amistad, ni tampoco conservarse la amistad misma si no amamos a los amigos como a nosotros mismos, por eso se produce este grado de afecto en la amistad y la amistad está unida con el placer. Pues nos alegramos con la alegría de los amigos como con la nuestra y, asimismo, sufrimos con sus penas. En consecuencia, el sabio tendrá la misma disposición de ánimo para con el amigo que para consigo mismo, y los mismos trabajos que se impondría por conseguir su propio placer se los impondrá por conseguir el placer del amigo. Y lo que hemos dicho de las virtudes, que siempre van unidas a los placeres, eso mismo ha de decirse de la amistad. Muy bien se expresó Epicuro, más o menos con estas palabras: 'La misma doctrina que fortaleció al espíritu para que no temiera ningún mal eterno o prolongado, vio perfectamente que durante esta vida la amistad es nuestra más segura defensa.'

## **Fragmentos escogidos: estoicismo**

### ***1. El cosmos y la razón***

Diógenes Laercio (2007), *Vidas de los filósofos ilustres*, Madrid: Alianza, pp. 382-385.

El estudio del universo afirman que se divide en dos secciones. Pues en un dominio de la investigación les es común también a los matemáticos, en tanto que investigan acerca de las estrellas fijas y de los astros errantes, por ejemplo si el sol es del tamaño que se muestra, y de igual manera la luna, y sobre la revolución de los astros, y de las demás disquisiciones semejantes a éstas. Pero hay otra parte de la investigación que compete sólo a los físicos, que es la que investiga la esencia del mundo (y si el sol y los astros constan de materia y de forma), de si es engendrado o si eterno, de si está animado o inanimado, si es perecedero o imperecedero, y de si está gobernado por la providencia, y de las demás cuestiones por el estilo.

La teoría de las causas tiene también ella dos partes: la primera en cuanto a su investigación tiene mucho en común con la investigación de los médicos, en cuanto que investigan sobre el elemento dominante en el alma y los fenómenos del alma, y sobre los elementos generativos, y las demás cosas semejantes. En la segunda reclaman competencia también los matemáticos; por ejemplo, en cómo vemos, cuál es la causa de la imagen en el espejo, cómo se forman las nubes, los truenos, el arco iris, los halos, los cometas y cosas semejantes.

Les parece que hay dos causas de todo: lo agente y lo paciente. Así pues, el elemento paciente es una sustancia sin cualidad, la materia, y lo agente es la razón ínsita en ella, la divinidad. Pues ésta, que es eterna, a través de toda ella modela todas las cosas. Esta idea fundamental la sostienen Zenón de Citio en su *Sobre la esencia*, Cleantes en su *Sobre los átomos*, Crisipo en el primer libro de su *Física*, hacia el final, Arquedemo en su *Sobre los elementos*, y Posidonio en el segundo libro de su *Tratado de Física*. Afirman, pues, que hay diferencias entre los principios y los elementos. Pues aquéllos son eternos e indestructibles; mientras que los elementos se destruyen en la conflagración ígnea. Además, los principios son incorpóreos y sin forma, y los elementos están conformados.

Cuerpo es, según lo define Apolodoro en su *Física*, lo extenso en tres dimensiones, en anchura, altura y largura. A esto lo llaman también cuerpo sólido. La superficie es un límite del cuerpo, o lo que tiene largura y anchura, pero no altura. Posidonio admite su existencia tanto en el pensamiento como en la realidad, en el libro tercero de su *Sobre los fenómenos celestes*. La línea es el límite de una superficie o una longitud sin anchura o lo que sólo presenta longitud. El punto es el límite de la línea, que es el signo mínimo.

Es un único ser dios, la inteligencia, el destino y Zeus. Y es llamado con muchos otros nombres. En un principio, pues, existiendo por sí mismo, transformó toda la sustancia a través del aire en agua. Y así como en la generación está contenido el germen, así también él, que es la razón germinal del universo (spermatilcós lógos toü kósmou), queda latente en lo húmedo, haciendo a la materia capaz para la generación de los seres próximos. Luego engendró los cuatro elementos: fuego, agua, aire y tierra. Sobre ellos diserta Zenón en su obra *Sobre el universo*, y Crisipo en el primer libro de su *Física*, y Arquedemo en algún libro de *Sobre los elementos*. Elemento es aquello de lo que primero surgen las cosas que nacen y lo último en que éstas se resuelven.

[...]

Hablan de *kósmos* en tres acepciones. El dios mismo, cualidad propia, hecha de la sustancia entera, que es incorruptible e inengendrado, siendo el demiurgo de la creación, que en períodos delimitados del tiempo recoge en sí toda la sustancia y de nuevo la engendra. En un segundo sentido llaman *kósmos* (universo) a la ordenación misma de los astros. Y en tercera acepción, al conjunto de ambos (el dios ordenador y el mundo ordenado). Y el *kósmos* es también el ser propio que cualifica la sustancia del todo, o, según dice Posidonio en su tratado de *Elementos celestes*, el sistema formado por el cielo, la tierra y los seres naturales existentes en ellos, o el sistema formado por los dioses y los hombres y lo producido para ellos. El cielo es la circunferencia última en la que está asentada toda la divinidad.

El mundo está ordenado según la razón y la providencia, según afirman Crisipo en el quinto libro de *Sobre la providencia* y Posidonio en el tercero de *Sobre los dioses*, penetrando la inteligencia en cualquier parte del mismo, como hace en nosotros el alma. Si bien ésta penetra en algunas partes más, y en otras menos. 139. Pues a través de algunas partes penetra como una disposición (*héxis*), como es a través de los huesos y de los nervios y tendones, y en otras como inteligencia, como a través de la razón (*tó hegemonikón*).

Así también el mundo, que es un ser animado y racional, tiene al éter como su guía (*tó hegemonikón*), como afirma Antípatro de Tiro en el libro octavo de *Sobre el mundo*. Pero Crisipo en el primero de su *Sobre la providencia* y Posidonio en su *Sobre los dioses* dicen que el cielo es el guía supremo del mundo, y Cleantes dice que es el sol. Sin embargo Crisipo, un tanto divergentemente, dice en otro lugar que es la parte más pura del éter, en él mismo, que llaman primeramente dios, de un modo sensitivo, porque es como si se desparramara por todos los seres del aire y todos los animales y las plantas, e incluso hasta en la tierra misma como disposición.

El mundo es un todo único y finito, que tiene la figura esférica. Pues para el movimiento es tal forma la más apropiada, como dice Posidonio en el libro quinto de su *Tratado de Física* y Antípatro en *Sobre el mundo*. Más allá de éste está derramado el vacío infinito, que es incorpóreo. Incorpóreo es lo que es capaz de contener cuerpos, pero no los contiene. En el mundo no hay ningún vacío, sino que se cohesionan en unidad. Pues a eso lo fuerzan la conspiración y comunión de las cosas celestes y las terrestres. Escriben sobre el vacío Crisipo en su obra *Sobre el vacío* y en el libro primero de su *Manuales de Física*, y Apolófanes en su *Física*, y Apolodoro, y Posidonio en el libro segundo de su *Tratado de Física*. Hay también otros seres incorpóreos.

## 2. La razón en el ser humano

Cicerón (1987), *Del Supremo Bien y del Supremo Mal*, Madrid: Gredos, pp. 190-191.

Dicen los estoicos que es estimable (creo que podemos llamarlo así) lo que o por sí mismo está de acuerdo con la naturaleza o produce algo que lo está, de suerte que es digno de ser elegido porque tiene cierto valor merecedor de estima, que ellos llaman *axía*; por el contrario, dicen que no merece estima lo opuesto a lo anterior. Establecidos, pues, los impulsos primarios de tal manera que lo que está de acuerdo con la naturaleza debe ser apetecido por sí mismo y lo opuesto debe ser rechazado-, el primer deber (así traduzco el griego *kathekon*) es conservarse en el estado natural; luego, retener las cosas conformes con la naturaleza y rechazar las contrarias; una vez encontrado este criterio de selección y rechazo, sigue la selección hecha debidamente, y, después, que sea perpetua, y, por fin, consecuente y acorde con la naturaleza; es en esta selección donde por primera vez comienza a estar y a comprenderse lo que es y lo que en verdad puede llamarse bien. La primera inclinación del hombre es hacia las cosas que están de acuerdo con la naturaleza; pero tan pronto como adquiere entendimiento, o, más bien, noción, llamada por ellos *énnoia*, y ve en lo que debe hacer un orden y, por decirlo así, una armonía, la estima mucho más que todas las cosas que amó al principio, y así, por el conocimiento y la razón comprende que es allí donde reside aquel supremo bien del hombre que debe ser alabado y deseado por sí mismo. Consistiendo el supremo bien en lo que los estoicos llaman homología y nosotros, si te parece, llamaremos armonía; residiendo, pues, en esto ese bien al que todo debe referirse, los hechos morales y la moralidad misma, que es considerada como el único bien, aunque se origina después, es sin embargo lo único que por su fuerza y dignidad es deseable, mientras que ninguno de aquellos impulsos primarios de la naturaleza merece ser buscado por sí mismo.

Séneca (1981), *Sobre la felicidad*, Madrid: Alianza, pp. 57-59.

¿Qué importa que el placer se dé tanto entre los buenos como entre los malos y no deleite menos entre los buenos como entre los malos y no deleite menos a los infames su deshonra que a los virtuosos su mérito?. Por esto los antiguos recomendaron seguir la vida mejor, no la más agradable, de modo que el placer no sea el guía, sino el compañero de la voluntad recta y buena. Pues es la naturaleza quien tiene que guiarnos; la razón la observa y la consulta.

Es lo mismo, por tanto, vivir felizmente o según la naturaleza. Voy a explicar qué quiere decir esto: si conservamos con cuidado y sin temor nuestras dotes corporales y nuestras aptitudes naturales, como bienes fugaces y dados para un día, si no sufrimos su servidumbre y no nos dominan las cosas externas; si los placeres fortuitos del cuerpo tienen para nosotros el mismo puesto que en campaña los auxiliares y las tropas ligeras (tienen que servir, no mandar), sólo así son útiles para el alma. Que el hombre no se deje corromper ni dominar por las cosas exteriores y sólo se admire a sí mismo, que confíe en su ánimo y esté preparado a cualquier fortuna, que sea artífice de su vida. Que su confianza no carezca de ciencia, ni su ciencia de constancia; que sus decisiones sean para siempre y sus decretos no tengan ninguna enmienda.

Se comprende, sin que necesite añadirlo, que un hombre tal será sereno y ordenado, y hará todo con grandeza y afabilidad.

La verdadera razón estará inserta en los sentidos y tomará allí su punto de partida; pues no tiene otra cosa donde apoyarse para lanzarse hacia la verdad y volver a sí misma. Y también el mundo que abarca todas las cosas, Dios rector del universo, tiende hacia las cosas exteriores, pero sin embargo vuelve a sí totalmente de todas partes. Que nuestra mente haga lo mismo; cuando se ha seguido a sus sentidos y se ha extendido por medio de ellos hasta las cosas exteriores, sea dueña de éstas y de sí misma. De este modo resultará una unidad de fuerza y de potencia, de acuerdo consigo misma; y nacerá esa razón segura, sin discrepancia ni vacilación en sus opiniones y comprensiones, ni en su convicción. La cual, cuando se ha ordenado y se ha acordado y, por decirlo así, armonizado en sus partes, ha alcanzado el sumo bien. Pues nada malo ni inseguro subsiste; nada en que pueda tropezar o resbalar. Lo hará todo por su propia autoridad, y nada imprevisto le ocurrirá, sino que todo lo que haga resultará bien, fácil y diestramente, sin rodeos al obrar; pues la pereza y vacilación acusan lucha e inconstancia. Por tanto, puedes declarar resueltamente que el sumo bien es la concordia del alma; pues las virtudes deberán estar allí donde estén la armonía y la unidad; son los vicios los que discrepan.

### **3. Nuestra libertad: lo que depende de nosotros y lo que no**

Epicteto (2015), *Manual para la vida feliz*, Madrid: Errata Naturae, pp. 9-11.

1.

Entre todas las cosas que existen, hay algunas que dependen de nosotros y otras que no dependen de nosotros. Así, dependen de nosotros el juicio de valor, el impulso a la acción, el deseo, la aversión, en una palabra, todo lo que constituye nuestros asuntos. Pero no dependen de nosotros el cuerpo, nuestras posesiones, las opiniones que los demás tienen de nosotros, los cargos, en una palabra, todo lo que no son nuestros asuntos.

Las cosas que dependen de nosotros son libres por naturaleza, sin impedimentos, sin trabas. Por el contrario, las cosas que no dependen de nosotros se hallan en un estado de sometimiento, de servidumbre, y nos resultan ajenas.

Recuerda, por tanto, que si consideras libres las cosas que por su propia naturaleza se hallan en un estado de sometimiento, y crees que te pertenece lo que te es ajeno, tropezarás con innumerables obstáculos, caerás en la tristeza, en la inquietud, harás reproches tanto a los dioses como a los hombres. Sin embargo, si piensas que sólo lo que te pertenece es tuyo y que aquello que es ajeno te es de verdad ajeno, entonces nadie podrá coaccionarte, nadie podrá obligarte a hacer nada, no harás más reproches, no formularás más acusaciones, no volverás a hacer nada contra tu voluntad, no tendrás más enemigos, nadie podrá perjudicarte y no sufrirás más perjuicios.

Cuando trates de hacer realidad todo esto, ten en cuenta que no te bastará un esfuerzo moderado, sino que hay cosas a las que deberás renunciar por completo, y otras que, al menos por el momento, deberás dejar de lado'. Pues si quieres el bien tan grande que obtendrás al actuar así pero también quieres cargos y riquezas, es probable que ni siquiera esto último obtengas, por el mero hecho de desear también lo primero. En todo caso, es seguro que no conseguirás ese primer bien que es el único que procura libertad y felicidad.

Ejercítate, por tanto, en añadir de entrada lo siguiente a cada representación dolorosa o triste que te venga a la cabeza: «No eres más que una simple representación y de ningún modo la cosa que representas». A continuación examina la representación y ponla a prueba con las reglas de que dispones, y sobre todo y primeramente con ésta: «¿Debo situarla entre las cosas

que dependen de mí o entre las que no dependen de mí?». Y si concluyes que forma parte de las cosas que no dependen de ti, ten bien presente que no te concierne.

2.

Recuerda que el deseo promete lo que desea obtener, mientras que la aversión promete no caer en lo que rechaza. Y aquel cuyo deseo no alcanza lo que desea se ve asediado por el infortunio, al igual que aquel otro cuya aversión se abate sobre lo que rechaza debe lidiar con la mala fortuna. Por tanto, si sólo muestras aversión hacia las cosas que son contrarias a la naturaleza y que dependen de ti, no caerás nunca en lo que rechazas. Por el contrario, si muestras aversión hacia la enfermedad, la muerte o la pobreza, obtendrás aquello que no deseas.

Suprime por lo tanto toda aversión que pudieras tener hacia las cosas que no dependen de ti, y oriéntala únicamente hacia las cosas que son contrarias a la naturaleza y que dependen de ti. En cuanto al deseo, al menos por el momento, suprímelo por completo. A este respecto, ten en cuenta que si deseas cualquier cosa que no depende de ti antes o después te verás asediado por el infortunio; mientras que las cosas que sí dependen de ti, y que sería bueno desear, no están aún a tu alcance.

Sírvete únicamente del impulso que te lleva a la acción y de la rienda que permite la inacción, pero con suavidad, con moderación y con una cláusula de reserva.

Marco Aurelio (2010), *Pensamientos*, Madrid: Ediciones Ibéricas, p. 44.

¿Qué debemos, pues, ambicionar y a qué dedicar todos nuestros cuidados? A esto únicamente: a tener pensamientos justos, acciones útiles a la sociedad, un lenguaje sinceramente riguroso y una resignación absoluta en todos los accidentes de la vida, considerándolos como necesarios y familiares, puesto que provienen del mismo principio y del mismo origen que nosotros

#### **4. Virtud y felicidad**

Séneca (1981), *De vida beata*, Madrid: Alianza, pp. 61-66.

##### 9. El placer sobrevenido

Pero tú mismo –se dice– sólo practicas la virtud porque esperas de ella algún placer. En primer lugar, si la virtud ha de proporcionar placer, no se la busca por él, pues no lo proporciona sino por añadidura, y no se esfuerza por conseguirlo, sino que su esfuerzo, aunque tienda a otra cosa, lo alcanzará también. Así como en un campo arado para la siembra nacen aquí y allá algunas flores, pero no se ha tomado tanto trabajo por estas hierbecillas, aunque deleiten los ojos –el propósito del sembrador fue otro, y esto sobrevino–, así también el placer no es el pago ni la causa de la virtud, sino algo accesorio; y no se lo acepta porque deleite, sino que, si se lo acepta, también deleita.

El sumo bien reside en el mismo juicio y en la disposición de un espíritu perfecto; cuando éste ha llenado todo su ámbito y se ha ceñido a sus límites, se ha realizado el sumo bien y ya no desea nada más. Pues nada hay fuera del todo, ni tampoco más allá del fin. Por eso yerras cuando preguntas qué es aquello por lo que busco la virtud; pues buscas algo por encima de lo más alto. ¿Preguntas qué busco en la virtud?: ella misma, pues no tiene nada mejor y es premio de sí misma. ¿O es esto poca cosa? Cuando te diga: “El sumo bien es la firmeza y previsión y agudeza y cordura y libertad y armonía y compostura de un alma inquebrantable”, ¿vas a exigir todavía algo mayor a que se refieran todas estas cosas? ¿Para qué me hablas del

placer? Busco el bien del hombre, no el del vientre, que las bestias y las fieras tienen más grande.

#### 10. La actitud ante el placer

“Desvirtúas lo que digo –se replicará-. Yo niego que nadie pueda vivir agradablemente si no vive a la vez virtuosamente; lo cual no puede suceder a los mudos animales, ni a los que miden el bien por la comida. Clara y abiertamente declaro que esa vida que llamo agradable no puede existir sin compañía de la virtud”. Pero ¿quién ignora que hasta los más estúpidos están saturados de vuestros placeres, que la maldad abunda en goces, y que el alma no sólo sugiere placeres viciosos, sino muchos?. En primer lugar la insolencia y la excesiva estimación de sí propio, y una hinchazón orgullosa que os eleva sobre los demás, y el apego ciego e irreflexivo a las cosas propias; delicias muelles, y transportes por causas mínimas y pueriles; además la causticidad y la soberbia que se complace en los insultos, la desidia y la flojedad de un alma indolente que se duerme sobre sí misma. Todas estas cosas las disipa la virtud, nos pone sobre aviso y estima los placeres antes de aceptarlos; si algunos aprueba, no los aprecia en mucho (pues sólo los acepta), y no goza con su uso, sino con su templanza; pero la templanza, que disminuye los placeres, es un atentado al sumo bien. Tú abrazas el placer, yo lo reprimo, tú gozas del placer, yo lo uso; tú lo consideras el bien supremo, yo ni siquiera un bien; tú haces todo por el placer, yo nada.

*Íbid.*, pp. 69-70.

Yo mismo soy de la opinión (lo diré a pesar de nuestros partidarios) de que los preceptos de Epicuro son venerables, rectos y, si los miras más de cerca, tristes: pues reduce el placer a algo escaso y mezquino, y la ley que nosotros asignamos a la virtud, él la asigna al placer: le ordena obedecer la ley de la naturaleza; pero es poco para la sensualidad lo que para la naturaleza es bastante.

Pero ¿qué ocurre? Aquél que llama felicidad al ocio perezoso y a los goces alternativos de la gula y la lujuria, busca un buen apoyo para una mala causa; y mientras viene, inducido por aquel nombre seductor, sigue el placer, no el que le enseñan, sino el que trajo consigo; una vez que empieza a juzgar sus vicios semejantes a los preceptos, cede a ellos, pero no ya con timidez y escondidas: se entrega a la sensualidad abiertamente descaradamente. Por esto no diré, como la mayoría de los nuestros, que la escuela de Epicuro es maestra de infamias, sino que digo: tiene mala reputación, tiene mala fama, y no la merece.

¿Quién puede saberlo si no ha sido admitido en su interior? Su misma fachada da lugar a las hablillas y suscita malsanas esperanzas. Es como un hombre enérgico vestido de mujer. Tu pudor es constante, tu virilidad está intacta, tu cuerpo no cede a ninguna debilidad vergonzosa, pero tienes en la mano un tambor. Elíjase pues, un título honroso y una muestra que incite por sí misma al alma a rechazar los vicios que la enervan en cuanto llegan. El que se acerca a la virtud, da pruebas de un carácter noble; el que sigue al placer parece débil, quebrantado, menos hombre, propenso a caer en torpezas, a no ser que alguien le haya distinguido los placeres, para que sepa cuáles de ellos están dentro del deseo natural, cuáles llevan al abismo y son ilimitados, y cuanto más se los satisface, más insaciables.

Que la virtud vaya, pues, delante: siguiendo sus huellas, siempre estaremos en seguro: y el placer excesivo daña; en la virtud no hay que temer que haya exceso, porque en ella misma está la medida; no es bueno lo que padece por su propia magnitud.

#### **5. El sabio en el estoicismo**

Laercio, D. (2007), *Vidas de los filósofos ilustres*, Madrid: Alianza, p. 376.

Son divinos, pues tienen, por decirlo así, a Dios dentro de ellos. En cambio, el necio (*phaĩilos*) es ateo. El ser ateo tiene doble sentido: se dice del que se enfrenta a la divinidad y del que niega lo divino. Esto no se aplica a cualquier individuo malo. Los buenos son piadosos; pues la piedad es el reconocimiento del culto divino. Por lo tanto incluso harán sacrificios a los dioses y se conservarán puros. Y los dioses los aprecian (a los sabios y buenos). Pues son reverentes y justos ante la divinidad. Los únicos sacerdotes son los sabios. Pues ellos han meditado a fondo sobre las ceremonias religiosas, la construcción de templos, las purificaciones y los demás asuntos íntimamente referidos a los dioses.

Séneca (1981), *De vida beata*, Madrid: Alianza, pp. 78-82.

#### 17. Los principios y la conducta

Pero alguno de éstos que ladran contra la filosofía dirá, como suelen: “¿Por qué hablas con más energía que vives? ¿Por qué bajas el tono delante de un superior, y consideras que el dinero es para tí un instrumento necesario, y te alteras por un contratiempo, y lloras al enterarte de la muerte de tu esposa o de un amigo, y miras por tu fama, y te afectan las habladurías malévolas? ¿Por qué tu campo está más cultivado de lo que pide el uso natural? ¿Por qué no cenas según tus preceptos? ¿Por qué tienes un mobiliario demasiado elegante? ¿Por qué se bebe en tu casa un vino más viejo que tú? ¿Por qué se instala una pajarera? ¿Por qué se plantan árboles que no han de dar más que sombra? ¿Por qué tu mujer lleva en las orejas la renta de una casa opulenta? ¿Por qué tus esclavos se visten con ropas preciosas? ¿Por qué es en tu casa un arte el servir la mesa y no se coloca la plata al azar y de cualquier manera, sino que se sirve con pericia y tienes un maestro de arte cisoria?”. Añade aún, si quieres: “¿Por qué tienes posesiones más allá del mar? ¿Y más de las que conoces?. Es una vergüenza que seas tan negligente como para no conocer a unos poquillos esclavos, o tan fastuosos como para tener más que los que la memoria alcanza a conocer”. Ayudará enseguida a tus reproches y me haré más objeciones que las que imaginas; ahora te responderé esto: “No soy un sabio y, para que tu malevolencia se regocije, nunca lo seré. Por esto no exijo de mí ser igual que los mejores, sino mejor que los malos: me basta con podar todos los días algo de mis vicios y castigar mis extravíos. No he llegado a la salud, ni llegaré siquiera; compongo para mi gota más calmantes que remedios, contento si los ataques son menos frecuentes y menos dolorosos; pero comparado con vuestros pies, yo, impotente, soy un corredor”.

#### 18. La malevolencia no respeta a nadie

No digo estas cosas por mí, pues estoy sumido en todos los vicios, sino por aquel que ya ha conseguido algo. “Hablas de un modo –se dice-, vives de otro”. Este reproche, ¡cabezas llenas de malevolencia y de hostilidad a todos los mejores!, se ha hecho a Platón, se ha hecho a Epicuro, se ha hecho a Zenón; pues todos estos éstos decían, no como vivían ellos mismos, sino cómo hubiesen debido vivir. Hablo de la virtud, no de mí, y cuando clamo contra los vicios, lo hago en primer lugar contra los míos: cuando pueda, viviré como es debido. Y esa malignidad empapada de veneno no me apartará de los mejores; ni siquiera ese veneno con el que rociáis a los demás y os matáis a vosotros me impedirá perseverar en alabar, no la vida que llevo, sino la que sé que debe llevarse, y que adore la virtud y la siga a rastras desde gran distancia. ¿Pues voy a esperar que haya algo respetable para la malevolencia, para quien no fueron sagrados ni Rutilio ni Catón? ¿Se preocupará alguien de si parece demasiado rico a esas gentes para quienes Demetrio el Cínico no es bastante pobre? Un hombre extremadamente enérgico, que lucha contra todo deseo natural, más pobre que los demás cínicos, porque éstos se han prohibido tener nada, y él se ha prohibido también pedir, niegan que sea bastante indigente! Y fíjate: no ha profesado la ciencia de la virtud, sino la de la pobreza.

## Evaluación

En caso de querer evaluar la adquisición de contenidos en esta actividad, podemos elaborar una plantilla de evaluación con tres apartados:

1. **En vías de adquisición:** hace un resumen muy confuso del texto, parafraseando constantemente.
2. **Adquirido:** explica el texto con sus palabras pero no añade reflexiones propias.
3. **Notable:** explica el texto con sus palabras, añadiendo reflexiones propias discutidas con los compañeros en el grupo.

## Competencias relacionadas

- Competencia en comunicación lingüística: el alumno ha de entender los textos, discutir sus ideas con los compañeros y ser capaz de sintetizarlos para explicárselos a la clase.
- Competencia de aprender a aprender: analiza y sintetiza textos, comparando sus opiniones e interpretaciones con las de sus compañeros y llegando a un consenso para comunicárselo a la clase.
- Competencias sociales y cívicas: se promueve el debate entre los alumnos, además del trabajo en equipo y, por tanto, el respeto.
- Competencia de conciencia y expresiones culturales: se valora la importancia que tuvieron las teorías en la época, además de su aplicación para el presente.

## Actividad V: Obra de teatro

### Fragmentos escogidos

Hadot, P. (1998), *¿Qué es la filosofía antigua?*, México D.F.: Fondo de Cultura Económica, pp. 138-142.

Para lograr la curación del alma y una vida conforme a la elección fundamental, no basta haber tomado conocimiento del discurso filosófico epicúreo. Es necesario ejercitarse en forma continua. Ante todo hay que meditar, es decir, asimilarse íntimamente, tomar conciencia con intensidad de los dogmas fundamentales:

Todas estas enseñanzas méditelas, pues, día y noche, por ti solo, y también con un compañero semejante a ti. Así no experimentarás perturbación ni en sueño ni en vigilia, mas vivirás como un dios entre los hombres.

Habítate a vivir con este pensamiento de que la muerte no es nada para nosotros.

La sistematización de los dogmas, su concentración en resúmenes y sentencias, está destinada precisamente a hacerlos más persuasivos, más contundentes y más fáciles de memorizar, como el famoso "cuádruple remedio" destinado a asegurar la salud del alma, en el que se resume todo lo esencial del discurso filosófico epicúreo:

Los dioses no son de temer,  
la muerte no es temible,  
el bien fácil de adquirir,  
el mal fácil de soportar.

Pero la lectura de los tratados dogmáticos de Epicuro o de otros maestros de la escuela puede alimentar también la meditación e impregnar el alma de la intuición fundamental.

Sobre todo es necesario practicar la disciplina de los deseos, hay que saber contentarse con lo que es fácil de alcanzar, con lo que satisface las necesidades fundamentales del ser, y

renunciar a lo superfluo. Fórmula sencilla, pero que no impide provocar un trastorno radical de la vida: contentarse con manjares sencillos, ropa sencilla, renunciar a las riquezas, a los honores, a los cargos públicos, vivir retirado.

Estas meditaciones y esta ascesis no se pueden practicar en la soledad. Al igual que en la escuela platónica, la amistad es, en la escuela epicúrea, el medio, el camino privilegiado para lograr la transformación de sí mismo. Maestros y discípulos se ayudan mutuamente y muy de cerca para lograr la curación de sus almas. En esta atmósfera de amistad, el propio Epicuro asume el papel de un director de conciencia y, así como Sócrates y Platón, conoce bien el papel terapéutico de la palabra. Esta dirección espiritual no tiene sentido más que si es una relación de individuo a individuo: "Estas cosas no es a la multitud a quien las digo, sino a ti. Cada uno de nosotros es un público bastante vasto para el otro".

Sabe sobre todo que la culpabilidad tortura la conciencia moral y que es posible librarse de ella confesando sus faltas y aceptando las reprimendas, aun si provocan a veces un estado de "contrición". El examen de conciencia, la confesión, la corrección fraternal son ejercicios indispensables para lograr la curación del alma. Poseemos fragmentos de un escrito del epicúreo Filodemo titulado *Sobre la libertad de palabra*. En él trata de la confianza y de la franqueza que debe reinar entre maestro y discípulos y entre estos últimos. Expresarse libremente es, para el maestro, no temer hacer reproches; es, para el discípulo, no dudar en confesar sus faltas o no temer hacer conocer a sus amigos sus propias faltas. Una de las principales actividades de la escuela consistía pues en un diálogo corrector y formador.

Además, la personalidad de Epicuro desempeñaba en ella un papel de primer plano. Él mismo había establecido el principio: "Haz todo como si Epicuro te mirara", y los epicúreos le hacían eco: "Obedeceremos a Epicuro cuya forma de vida elegimos". Tal vez por eso los epicúreos daban tanta importancia a los retratos de su fundador, que figuran no sólo en cuadros, sino en anillos. Epicuro parecía ser para sus discípulos un "dios entre los hombres", es decir, la encarnación de la sabiduría, el modelo que había que imitar.

Pero en todo esto era necesario evitar el esfuerzo y la tensión. Todo lo contrario, el ejercicio fundamental del epicúreo consistía en el esparcimiento, la serenidad, en el arte de gozar de los placeres del alma y de los placeres estables del cuerpo.

Placer del conocimiento, en primer lugar: "En el ejercicio de la sabiduría (la filosofía), el placer va a la par con el conocimiento. Pues no se goza después de haber aprendido, al mismo tiempo se aprende y se goza".

El placer supremo era contemplar la infinitud del universo y la majestad de los dioses.

Placer por la discusión, como lo dice la carta enviada a Idomeneo por Epicuro agonizante: "A estos dolores opuse la alegría del alma que experimento ante el recuerdo de nuestras reuniones filosóficas".

Pero también placer por la amistad. Tenemos a este respecto el testimonio de Cicerón:

Epicuro dice de la amistad que, de todas las cosas que la sabiduría nos proporciona para vivir felices, no hay nada superior, más fecundo, más agradable, que la amistad. Y no sólo se limitó a declararlo, lo confirmó en su vida, tanto por sus actos como por sus costumbres. En la sola casa de Epicuro, una casa muy pequeña, ¡qué tropel de amigos reunidos por él, unidos por sentimientos! ¡Por qué conspiración de amor!

Placer de una vida en común que además no desdeña hacer tomar parte en ella a los esclavos y a las mujeres. Verdadera revolución que denota un completo cambio de atmósfera con respecto a la homosexualidad sublimada de la escuela de Platón. Las mujeres, además ya excepcionalmente admitidas en la escuela de Platón, ahora forman parte de la comunidad y, entre ellas, no sólo las mujeres casadas, como Temista, la esposa de Leonte de Lámpsaco,

sino también cortesanas, como Leonción (la Leona), a quien el pintor Teoros representará meditando.

Por último, placer de tomar conciencia de lo maravilloso que hay en la existencia. Saber primero dominar el propio pensamiento para imaginar de preferencia cosas agradables; resucitar el recuerdo de los placeres del pasado y gozar de los del presente, reconociendo cuán grandes y agradables son estos placeres presentes; elegir deliberadamente el descanso y la serenidad; vivir con una profunda gratitud hacia la naturaleza y la vida que nos brindan sin cesar, si sabemos encontrarlos, el placer y la alegría.

La meditación sobre la muerte sirve para despertar en el alma una inmensa gratitud por el maravilloso don de la existencia:

Persuádate de que cada nuevo día que se levanta será para ti el último. Entonces, con gratitud, recibirás cada hora inesperada. Recibir reconociendo todo su valor a cada momento del tiempo que viene a sumarse, como si llegara por una increíble suerte.

E. Hoffmann extrajo admirablemente la esencia de la elección de vida epicúrea, cuando escribió:

La existencia debe ser considerada primero como puro azar, para poder después ser vivida totalmente como una maravilla única. Primero hay que darse bien cuenta de que la existencia, inexorablemente, no tiene lugar más que una vez, para poder después festejarla en lo que tiene de irremplazable y de único.

Hadot, P. (1998), *¿Qué es la filosofía antigua?*, México D.F.: Fondo de Cultura Económica, pp. 151-155.

A consecuencia de la pérdida de la mayor parte de los escritos de los fundadores de la secta, Zenón y Crisipo, disponemos, en el caso del estoicismo, de muchos menos testimonios sobre los ejercicios espirituales practicados en la escuela que en el caso del epicureísmo. Los más interesantes, los de Cicerón, de Filón de Alejandría, de Séneca, de Epicteto, de Marco Aurelio, son relativamente tardíos, pero nos revelan, según toda probabilidad, una tradición anterior, cuyas huellas podemos entrever en ciertos fragmentos de Crisipo y hasta de Zenón. Así, al parecer, en el estoicismo las partes de la filosofía son no sólo discursos teóricos, sino temas de ejercicio que deben ser practicados concretamente, si se desea vivir como filósofo.

Es así como la lógica no se limita a una teoría abstracta del razonamiento, ni siquiera a ejercicios escolares silogísticos, sino que habrá una práctica cotidiana de la lógica aplicada a los problemas de la vida cotidiana: la lógica aparece entonces como dominio del discurso interior. Será tanto más necesaria porque, conforme al intelectualismo socrático, los estoicos consideraban que las pasiones humanas correspondían a un empleo erróneo de este discurso interior, es decir, a errores de juicio y de razonamiento. Habrá pues que vigilar el discurso interior para ver si no se le introdujo un juicio de valor erróneo, agregando así a la representación comprensiva algo ajeno. Marco Aurelio aconseja formarse una definición, en cierto modo "física", del objeto que se presenta, es decir, del acontecimiento o de la cosa que provoca nuestra pasión: "Verlo él mismo tal cual es en su esencia, en su desnudez, y decirse a uno mismo el nombre que le es propio". En efecto, un ejercicio así consiste en atenerse a la realidad tal cual es, sin agregarle juicios de valor inspirados por las convenciones, los prejuicios o las pasiones: "Esta púrpura [imperial] es pelo de oveja empapado con sangre de marisco. La unión de los sexos es un frotamiento de vientre con eyaculación en un espasmo de un líquido viscoso".

Aquí, el ejercicio lógico se incorpora al campo de la física, pues una definición así se sitúa en el punto de vista de la naturaleza, sin ninguna consideración subjetiva y antropomórfica. Es

que la física estoica, no más que la lógica, no sólo es una teoría abstracta, sino un tema de ejercicio espiritual.

Para poner en práctica la física, un primer ejercicio consistirá en reconocerse como parte del Todo, en elevarse a la conciencia cósmica, en sumergirse en la totalidad del cosmos. Habrá que esforzarse al meditar la física estoica en ver todas las cosas en la perspectiva de la Razón universal y para ello se practicará el ejercicio de la imaginación, que consiste en ver todas las cosas con una mirada dirigida desde arriba hacia las cosas humanas.

En la misma perspectiva, se ejercitarán para ver a cada instante las cosas en proceso de metamorfosis:

Como todas las cosas se transforman las unas en las otras, adquiere un método para contemplarlo: concentra sin cesar tu atención en eso y ejercítate en este punto.

Observa cada objeto e imagina que se está disolviendo, que está en plena transformación, en proceso de putrefacción y de destrucción.

Esta visión de la metamorfosis universal conducirá así a la meditación acerca de la muerte, siempre inminente, pero a la que se aceptará como una ley fundamental del orden universal. Pues, finalmente, la física, como ejercicio espiritual, conduce al filósofo a consentir con amor a los acontecimientos deseados por la Razón inmanente al cosmos.

Por otra parte, no sólo hay que aceptar los acontecimientos cuando sucedieron, sino que se debe estar preparado para ellos. Una de las más famosas prácticas espirituales estoicas consistía en el "pre-ejercicio" (*praemeditatio*) de los "males", digamos, en el ejercicio preparatorio para las pruebas. Se trataba de imaginar por adelantado las dificultades, los reveses de la suerte, los sufrimientos y la muerte. Filón de Alejandría decía a ese respecto:

No se doblegan bajo los golpes del destino, porque calcularon por adelantado sus ataques, pues, entre las cosas que suceden sin que se deseen, hasta las más penosas se aligeran por la previsión, cuando el pensamiento ya no encuentra nada inesperado en los acontecimientos, sino que mitiga la percepción como si se tratara de cosas antiguas y usadas.

En realidad, este ejercicio era más complejo de como lo da a entender esta descripción. Al practicarlo, el filósofo no sólo desea amortiguar el choque de la realidad, sino más bien, al convencerse bien de los principios fundamentales del estoicismo, desea restaurar en él la tranquilidad y la paz del alma. No se debe tener miedo de pensar por anticipado los acontecimientos que los demás consideran desdichados, incluso hay que pensar en ellos con frecuencia para decirse, primero, que males futuros no son males, pues no están presentes, y sobre todo que los acontecimientos, como la enfermedad, la pobreza y la muerte, que los demás perciben como males, no son males, puesto que no dependen de nosotros y no son del orden de la moralidad. También el pensamiento de la muerte inminente transformará radicalmente la manera de actuar, al hacer tomar conciencia del infinito valor de cada instante: "Hay que llevar a cabo cada acción de la vida como si fuera la última".

Además, con el ejercicio de previsión de los males y de la muerte, se pasa insensiblemente de la física practicada a la ética practicada. En efecto, esta previsión se vincula íntimamente

con la acción tal cual la practica el filósofo estoico. Cuando actúa prevé los obstáculos, nada sucede en contra de lo que espera. Su intención moral se conserva intacta, aun si surgen obstáculos.

Como acabamos de entreverlo, en una filosofía practicada se esfuman los límites entre sus partes. El ejercicio de la definición es al mismo tiempo lógico y físico, el pensamiento de la muerte o el ejercicio de la previsión de las dificultades es tanto físico como ético. Al mezclar así las partes de la filosofía, los estoicos pretendían tal vez contestar a Aristón de Quío, un estoico de la primera generación, que suprimía las partes física y lógica de la filosofía para no

dejar subsistir más que la ética. Para ellos, Aristón tenía razón en considerar a la filosofía una práctica, pero sus partes lógica y física no eran puramente teóricas, pues en efecto correspondían, a su vez, a una filosofía vivenciada. La filosofía era para ellos un acto único, que había que practicar a cada instante, con una atención siempre renovada a uno mismo y al momento presente. La actitud fundamental del estoico es esta atención continua, que es tensión constante, conciencia, vigilancia a cada momento. Gracias a esta atención, el filósofo siempre está perfectamente consciente no sólo de lo que hace, sino de lo que piensa (es la lógica vivenciada) y de lo que es, es decir, de su lugar en el cosmos (es la física vivenciada). Esta conciencia de sí mismo es ante todo una conciencia moral, pretende llevar a cabo en todo instante una purificación y una rectificación de la intención, vela a cada momento por no admitir ningún motivo de acción que no sea la voluntad de hacer el bien. Mas esta conciencia de sí mismo no sólo es una conciencia moral, también lo es cósmica y racional: el hombre atento vive siempre en presencia de la Razón universal inmanente al cosmos, viendo todas las cosas en la perspectiva de esta Razón y aceptando alegremente la voluntad de esta última.

A esta filosofía practicada, a este ejercicio, al mismo tiempo único y complejo, de la sabiduría, los estoicos oponen el discurso teórico filosófico, constituido por proposiciones, que comprende como partes distintas la lógica, la física y la ética. Con ello quieren indicar que, cuando se desea enseñar filosofía e invitar a su práctica, es necesario discurrir, es decir, exponer la teoría física, la teoría lógica, la teoría ética, en una serie de proposiciones. Pero cuando se trata de ejercitarse en la sabiduría, es decir de vivir filosóficamente, todo lo que fue enunciado por separado durante la enseñanza ahora debe ser vivido y practicado de manera inseparable.

En realidad, según ellos intervenía una misma razón en la naturaleza (y la física), en la comunidad humana (y la ética) y en el pensamiento individual (y la lógica). El acto único del filósofo que se ejercitaba en la sabiduría coincidía con el acto único de la Razón universal presente en todas las cosas y en armonía con ella misma.

### Evaluación

La plantilla de evaluación constará de tres apartados, en los que el profesor evaluará la asimilación de los contenidos, la estructuración de la obra y la investigación hecha por los alumnos para crear el guion:

1. **En vías de adquisición:** utiliza mal los conceptos de las filosofías estudiadas, la estructuración de la obra es un poco caótica y dificulta la comprensión de sus compañeros, además no añade información adicional.
2. **Adquirido:** comprende los conceptos filosóficos estudiados, estructura la obra para que sea comprensible y añade información adicional.
3. **Notable:** utiliza con maestría los conceptos estudiados, estructura la obra para que sea comprensible y muestra originalidad en el guion. Además, añade información adicional.

Para hacer que los alumnos estén más atentos en las representaciones, podemos hacer que evalúen a sus propios compañeros mediante una rúbrica como la siguiente:

<b>Evaluación de la exposición del grupo ____</b>				
	<b>Insuficiente</b>	<b>Suficiente</b>	<b>Notable</b>	<b>Sobresaliente</b>
<b>Estructura de la obra</b>				
<b>Conocimiento del contenido</b>				

<b>Originalidad de la obra</b>				
<b>Ajuste al tiempo indicado</b>				

### Competencias relacionadas

- Competencia en comunicación lingüística: la necesidad de crear un guion conjunto implica tener qué discutir y argumentar lo que se quiere proponer a los compañeros, además de tener especial cuidado al escribirlo.
- Competencia digital: necesidad de buscar y contrastar información en internet.
- Competencia de aprender a aprender: aplicación de una forma autónoma del pensamiento lógico, el razonamiento crítico y la reflexión para realizar el proyecto.
- Competencias sociales y cívicas: necesidad de llegar a un consenso con los compañeros, intercambio de ideas, además de aprender a trabajar en grupo.
- Competencia de sentido de iniciativa y emprendedor: trabajo en equipo y búsqueda en grupo de solución a problemas teóricos.
- Competencia de conciencia y expresiones culturales: reconocimiento de la relevancia de estas filosofías y su utilidad.

### Actividad VI: La filosofía helenística hoy

#### Fragmentos escogidos

Sennett, R. (2013), *La cultura del nuevo capitalismo*, Barcelona: Anagrama, pp. 10-11.

La fragmentación de las grandes instituciones ha dejado en estado fragmentario la vida de mucha gente: los lugares en los que trabajan se asemejan más a estaciones de ferrocarril que a pueblos, la vida familiar ha quedado perturbada por las exigencias del trabajo, y la migración se ha convertido en el icono de la era global, con más movimiento que asentamiento. El desmantelamiento de las instituciones no ha producido más comunidad.

[...]

Sólo un determinado tipo de seres humanos es capaz de prosperar en condiciones sociales de inestabilidad y fragmentariedad. Este tipo ideal de hombre o de mujer tiene que hacer frente a tres desafíos.

El primero tiene que ver con el tiempo, pues consiste en la manera de manejar las relaciones a corto plazo, y de manejarse a sí mismo, mientras se pasa de una tarea a otra, de un empleo a otro, de un lugar a otro. Si las instituciones ya no proporcionan un marco a largo plazo, el individuo se ve obligado a improvisar el curso de su vida, o incluso a hacerlo sin una firme conciencia de sí mismo.

El segundo desafío tiene relación con el talento: cómo desarrollar nuevas habilidades, cómo explorar capacidades potenciales a medida que las demandas de la realidad cambian. Prácticamente, en la economía moderna muchas habilidades son de corta vida; en la tecnología y en las ciencias, al igual que en formas avanzadas de producción, los trabajadores necesitan reciclarse a razón de un promedio de entre cada ocho y doce años. El talento también es una cuestión de cultura. El orden social emergente milita contra el ideal del trabajo artesanal, es decir, contra el aprendizaje para la realización de una sola cosa realmente bien hecha; a menudo este compromiso puede ser económicamente destructivo. En lugar de esto, la cultura moderna propone una idea de meritocracia que celebra la habilidad potencial más que los logros del pasado.

De ahí deriva el tercer desafío. Se refiere a la renuncia; es decir, a cómo desprenderse del pasado. Recientemente, la jefa de una dinámica empresa afirmó que en su organización nadie es dueño del puesto que ocupa y en particular que el servicio prestado en el pasado no garantiza al empleado un lugar en la institución. ¿Cómo responder positivamente a esta afirmación? Para ello se necesita un rasgo característico de la personalidad, un rasgo que descarte las experiencias vividas. Este rasgo de personalidad da un sujeto que se asemeja más al consumidor, quien, siempre ávido de cosas nuevas, deja de lado bienes viejos aunque todavía perfectamente utilizables, que al propietario celosamente aferrado a lo que ya posee.

Lipovetsky, G. (2007), *La felicidad paradójica*, Barcelona: Anagrama, p. 11.

El hiperconsumidor ya no está sólo deseoso de bienestar material: aparece como demandante exponencial de confort psíquico, de armonía interior y plenitud subjetiva y de ello dan fe el florecimiento de las técnicas derivadas del Desarrollo Personal y el éxito de las doctrinas orientales, las nuevas espiritualidades, las guías de la felicidad y la sabiduría. El materialismo de la primera sociedad de consumo ha pasado de moda: actualmente asistimos a la expansión del mercado del alma y su transformación, del equilibrio y la autoestima, mientras proliferan las farmacopeas de la felicidad. En una época en que el sufrimiento carece totalmente de sentido, en que se han agotado los grandes sistemas referenciales de la historia y la tradición, la cuestión de la felicidad interior vuelve a estar «sobre el tapete», convirtiéndose en un segmento comercial, en un objeto de marketing que el hiperconsumidor quiere tener a mano, sin esfuerzo, enseguida y por todos los medios. La creencia moderna de que la abundancia es condición necesaria y suficiente para la felicidad humana ha dejado de dar sus frutos: falta saber si la reivindicación de la sabiduría no comportará a su vez una ilusión de otro género. ¿Está el hiperconsumidor, por el hecho de recuperar la dimensión del «ser» o la espiritualidad, más adentrado que sus predecesores en la vía de la felicidad?

Nussbaum, M. (2003), *La terapia del deseo*, Barcelona: Paidós, p. 141.

Esos presupuestos le parecen a Epicuro, en el mejor de los casos, ingenuos y, en el peor, obtusos y carentes de sensibilidad. Nos invita a mirarnos a nosotros mismos, a nuestros amigos y a la sociedad en que vivimos. ¿Qué es lo que vemos cuando miramos si miramos honestamente? ¿Vemos acaso individuos serenamente guiados por la razón, cuyas creencias acerca de lo que es valioso son en su mayor parte correctas y bien fundamentadas? No. Vemos gentes que corren frenéticamente tras el dinero, la fama, las delicias gastronómicas, el amor pasional; gentes convencidas por la cultura misma, por las historias con que se las ha educado, de que esas cosas tienen mucho más valor del que tienen en realidad. Por todas partes vemos víctimas de la falsa publicidad social: gentes íntimamente convencidas de que no les es posible vivir sin sus montañas de dinero, sin sus exquisiteces importadas, sin su posición social, sin sus amantes; y ello a pesar de que esas creencias son fruto de la enseñanza y puede ser que tengan poco que ver con los verdaderos valores. ¿Vemos, pues, una sociedad racional y sana, en cuyas creencias se puede confiar como material para una concepción verdadera de la buena vida? No. Vemos una sociedad enferma, una sociedad que valora el dinero y el lujo por encima de la salud del alma; una sociedad cuyas morbosas enseñanzas acerca del amor y el sexo convierten a la mitad de sus miembros en posesiones, deificadas y odiadas a la vez, y a la otra mitad en sádicos poseedores, atormentados por la ansiedad; una sociedad que mata a miles de personas con ingenios bélicos cada vez más ingeniosamente devastadores a fin de escapar del miedo corrosivo a la vulnerabilidad. Vemos una sociedad, sobre todo, cada una de cuyas empresas se halla envenenada por el temor a la muerte, un temor que no deja que sus miembros puedan paladear ningún gozo humano estable y los convierte en esclavos implorantes de corruptos maestros religiosos.

Insisto: ¿vemos personas que saben qué es lo que creen y desean, que pueden decirlo cuando se les pregunta sobre ello con los métodos directos empleados por Aristóteles? No.

Dondequiera que miremos, vemos personas que ignoran profundamente lo que creen y lo que les motiva.

### **Evaluación**

En esta actividad se evaluará la capacidad de comprensión de los textos y de los filósofos estudiados, la capacidad de buscar información relevante en internet y la capacidad de argumentar ante una pregunta que implica cierta investigación.

1. **En vías de adquisición:** relaciona con poca exactitud las diferentes épocas, utiliza incorrectamente la terminología de los filósofos estudiados, no argumenta con exactitud su respuesta a la pregunta inicial y no añade prácticamente información de la red.
2. **Adquirido:** relaciona con exactitud las diferentes épocas, utiliza correctamente la terminología de filósofos estudiados (aunque a veces no con sus propias palabras), argumenta su respuesta pero no muy profundamente y añade información de la red y otros textos.
3. **Notable:** relaciona con exactitud las diferentes épocas, utiliza correctamente la terminología de filósofos estudiados (con sus propias palabras), argumenta profundamente su respuesta, añadiendo nueva información de internet contrastada.

### **Competencias relacionadas**

- Competencia en comunicación lingüística: necesidad de responder a una pregunta, de contrastar diferentes textos y opiniones, de elaborar una tesis común con los compañeros, de cuidar la expresión para que la comunicación de la tesis sea efectiva.
- Competencia digital: aprender a buscar información en la red contrastando las fuentes.
- Competencia de aprender a aprender: aplicación de una forma autónoma del pensamiento lógico, el razonamiento crítico y la reflexión para responder a la pregunta.
- Competencias sociales y cívicas: necesidad de llegar a un consenso con los compañeros o al menos realizar una discusión filosófica y un intercambio de ideas, además de aprender a trabajar en grupo.
- Competencia de sentido de iniciativa y emprendedor: trabajo en equipo y búsqueda en grupo de solución a problemas teóricos.
- Competencia de conciencia y expresiones culturales: reconocimiento de la validez y utilidad de estas teorías en el presente, además de la importancia que tuvieron en su propia época.

## **Actividad VII: Desmitificación**

### **Evaluación**

Se pretende evaluar la asimilación de los contenidos por parte del alumno, así como la originalidad en sus reflexiones. Se dividirá la calificación en tres apartados:

1. **En vías de adquisición:** utiliza erróneamente algunos conceptos del estoicismo y epicureísmo. No relaciona la desmitificación con lo estudiado.
2. **Adquirido:** utiliza correctamente los conceptos estudiados y los relaciona con la desmitificación que pretende hacer.
3. **Notable:** utiliza correctamente los conceptos estudiados y los relaciona con la desmitificación que pretende hacer. Pone numerosos ejemplos al buscar mucha información en internet. Además, se expresa de forma clara y muy personal.

### **Competencias relacionadas**

- Competencia en comunicación lingüística: necesidad de responder a una pregunta, de contrastar diferentes textos y opiniones, de escribir con claridad para defender la tesis.
- Competencia digital: aprender a buscar información en la red contrastando las fuentes.

- Competencia de aprender a aprender: aplicación de una forma autónoma del pensamiento lógico, el razonamiento crítico y la reflexión para responder a la pregunta.
- Competencia de conciencia y expresiones culturales: reconocimiento de la validez y utilidad de estas teorías en el presente, además de la importancia que tuvieron en su propia época.

## Actividad VIII: Escape Room

### Fragmento escogido

Epicuro (2013), *Filosofía para la felicidad*, Madrid: Errata Naturae, p. 72. El mismo que en la actividad IV.

### Competencias relacionadas

- Competencia en comunicación lingüística: los grupos tendrán que llegar a un consenso para resolver los diferentes acertijos y dar una sola respuesta a las preguntas.
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: se contribuye a desarrollar las competencias relativas al pensamiento lógico y crítico y la resolución de problemas.
- Competencia digital: necesidad de usar cierto *software* con la tableta digital para resolver distintas pruebas.
- Competencia de aprender a aprender: necesidad de analizar textos en alguna prueba, resumirlos y sintetizarlos en una frase.
- Competencias sociales y cívicas: se refuerza el trabajo en grupo y la necesidad de llegar a acuerdos a través de la palabra para resolver los diferentes problemas.
- Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: necesidad de resolver problemas conjuntamente para poder avanzar.
- Competencia de conciencia y expresiones culturales: se fomenta el interés hacia el pensamiento antiguo a través de diferentes pruebas.

## Actividad IX: El *coaching* y la filosofía helenística

### Fragmentos escogidos

No tenderás a emitir demasiados juicios críticos sobre los acontecimientos. La vida es la vida. Se trata sólo de algo que está pasando. Todo lo que sucede es instructivo de una manera u otra. Forma parte de la totalidad de la experiencia vital (Miedaner, 2002:66).

Pero en vez de eso, aun pudiendo preocuparnos de un solo objeto y dedicarnos sólo a él, preferimos preocuparnos de muchos y encadenarnos a muchos: al cuerpo, a la hacienda, al hermano, al amigo, al hijo [...]. Así, por estar encadenados a muchos objetos nos vemos oprimidos y arrastrados por ellos (Epicteto, 1993:57).

Recuerda que si mantienes firmemente tu actitud, los que al principio se reían de ti terminarán admirándote, mientras que si flaqueas, tendrán un doble motivo para la risa (Epicteto, 2015:23).

Lo correcto es que, al ampliar los límites que quieres que los demás respeten, amplíes también los que tú debes respetar. Tú puedes elevar el nivel de lo que consideras aceptable. Por ejemplo, yo siempre digo la verdad, sólo doy informaciones constructivas, me alimento con comidas nutritivas, nunca levanto la voz, siempre soy puntual y no doy consejos a menos que me los pidan (Miedaner, 2002:64).

No es posible vivir placenteramente sin vivir sensata, honesta y justamente; ni vivir sensata, honesta y justamente, sin vivir placenteramente. Quien no consigue tales presupuestos, no puede vivir con placer (Epicuro, 2013:97).

El sufrimiento es un error en el pensamiento, es una interpretación acerca de lo que ocurre. Las cosas no duelen por sí mismas, sino por los juicios o interpretaciones que hacemos acerca de ellas (Guarnieri y Ortiz, 2013:129).

Si ves que alguien recibe más méritos y distinciones que tú, u obtiene más poder, o por diversas razones goza de una mejor reputación, ten cuidado de no dejarte arrastrar por tu representación, pensando que es un hombre feliz (Epicteto, 2015:21).

Si puedo recibir lo que me es dado sin expectativas sobre cómo deberían ser las cosas, evitaré la frustración de no conseguir lo que deseo y podré recibir lo que me es dado con alegría y sentir agradecimiento por aquello que recibo en cada momento (Guarnieri y Ortiz, 2013:133).

### **Competencias relacionadas**

- Competencia de aprender a aprender: necesidad de analizar textos y ver lo característico de cada uno para poder identificarlo.
- Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: ser capaz de apreciar la influencia de la filosofía helenística en discursos actuales que acompañan al mundo emprendedor, como el *coaching*.
- Competencia de conciencia y expresiones culturales: se fomenta el interés hacia el pensamiento antiguo y se hace ver la validez que tiene en el presente.

## **Actividad X: El cuidado de nosotros**

### **Competencias relacionadas**

- Competencia en comunicación lingüística: expresión de opiniones con el debate, puesta en cuestionamiento de otras respuestas, etc.
- Competencia de aprender a aprender: necesidad de analizar las respuestas de los compañeros, de construir en común, etc.
- Competencias sociales y cívicas: se refuerza el trabajo en grupo y el debate como métodos para llegar a conclusiones o simplemente para intercambiar ideas.
- Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: defensa de ciertas prácticas del cuidado de sí para avanzar en la vida, tanto «espiritualmente» como en ámbitos más profesionales.
- Competencia de conciencia y expresiones culturales: se fomenta la importancia del pensamiento helenístico mediante el reconocimiento de su utilidad en el presente.