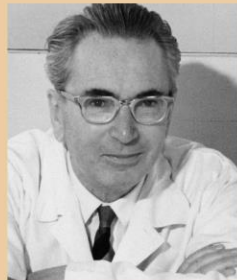
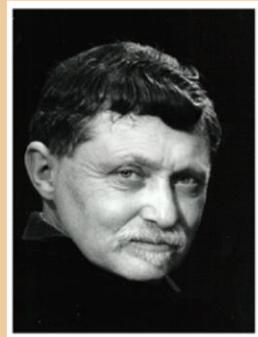


CUATRO FILÓSOFOS NOS
ENSEÑAN A VIVIR

SÓCRATES, EPICTETO,
G. MARCEL Y V. FRANKL



FRANCISCO BARRERA
Orientación Filosófica y Logoterapia



La filosofía nos enseña a vivir

1

Recobrar una antigua tradición donde la filosofía se presenta como "*maestra de vida*"

Nuestro recorrido



- **Nacimiento de la Filosofía. De la explicación mítica a la racional.**
- **La Filosofía de la Antigüedad.**
- **La Filosofía como “maestra de vida”. Comprender la vida. Proyectar un propósito, buscar un sentido. La Orientación Filosófica como rescate de la tradición filosófica.**
- **Justificación de nuestro recorrido. Los cuatro filósofos y sus aportaciones a una vida “virtuosa”.**
- **Sócrates. Pensar la vida. Autoconciencia. Pensamiento crítico. Diálogo Socrático.**
- **El helenismo. Una filosofía pensada para la búsqueda de un equilibrio existencial. Filósofos Estoicos más relevantes.**
- **Epicteto. Un camino para la paz interior.**
- **Bibliografía y otros recursos complementarios.**

Introducción. La Filosofía.



- ✓ Etimológicamente. Filosofía = amor a la sabiduría.
 - ✓ **Filosofía Especulativa:** Se parte de un sistema de principios filosóficos estructurado sin recurrir a la experiencia, enfocando la realidad desde el punto de vista de principios generales a priori. Desde la pura inteligencia se proponen principios que recojan una realidad objetiva.
 - ✓ **Características que definen a la filosofía:** Carácter crítico, Visión totalizadora, Radical (Preguntas) Racional (frente explicación mítica o religiosa) Contemplativa (saber por saber) No es una ciencia (cuenta con ellas) Histórica (acontecimientos históricos) Circular (Problemáticas eternas)
-
- ✓ **La Filosofía Occidental nace en el Mediterráneo y el Egeo.**
 - ✓ Que fuese aquí y no en otro sitio puede responder a disponer de una enorme línea **de costa que propicia viajes, navegaciones, acceso a nuevas culturas.**
 - ✓ Estos grandes viajeros, por ejemplo, comenzaron a usar la matemática de los babilonios y los egipcios, sistematizándola en su día a día.
 - ✓ **La estructura de las polis, ciudades estados, con propias leyes cada una. Visión más amplia.**
 - ✓ **La religión griega no cuenta con ningún texto sagrado, se abre a una enorme diversidad interpretativa de lo divino.**

Del pensamiento mítico a la Filosofía

- ✓ Llega un momento en que las tradiciones culturales y religiosas de Grecia proporcionadas por Homero, y los orígenes de la Naturaleza y el mundo propuestos por Hesíodo **no son suficientes para esta civilización más amplia.**
- ✓ Los poetas de la Iliada y la Teogonía dejan paso a los primeros filósofos en el siglo VII a C. **Lo mítico y lo poético como explicación del mundo dan paso a lo racional.**
- ✓ **Tales de Mileto, Anaxímenes y Anaximandro “arjé”** principio de las cosas. Y a estos le seguirán Los pitagóricos, Heráclito de Éfeso, Parménides, Empédocles, Anaxágoras, Protágoras, Gorgias, los filósofos sofistas....
- ✓ **En el siglo IV a C, aparece la figura de Sócrates, al que podemos considerar como primer filósofo de la cultura clásica y el padre de la filosofía occidental.**
- ✓ Lo que nos aporta Sócrates (Plantea como centro de su reflexión la ética y el diálogo a través del famoso **“Diálogo Socrático”**)



Filosofía como maestra de vida



Pensar en la **filosofía como maestra de vida** significa considerarla como una especie de guía práctica para vivir de manera más profunda y ética. **En lugar de verla solo como una materia abstracta en la academia, la filosofía se convierte en un conjunto de principios aplicables que pueden ayudarnos a abordar los desafíos diarios.**

Algunos puntos importantes de esta perspectiva son:

Reflexión sobre valores: La filosofía nos anima a pensar en nuestros valores fundamentales, cuestionar nuestras creencias y construir una base sólida para tomar decisiones éticas y dar sentido a nuestra vida.

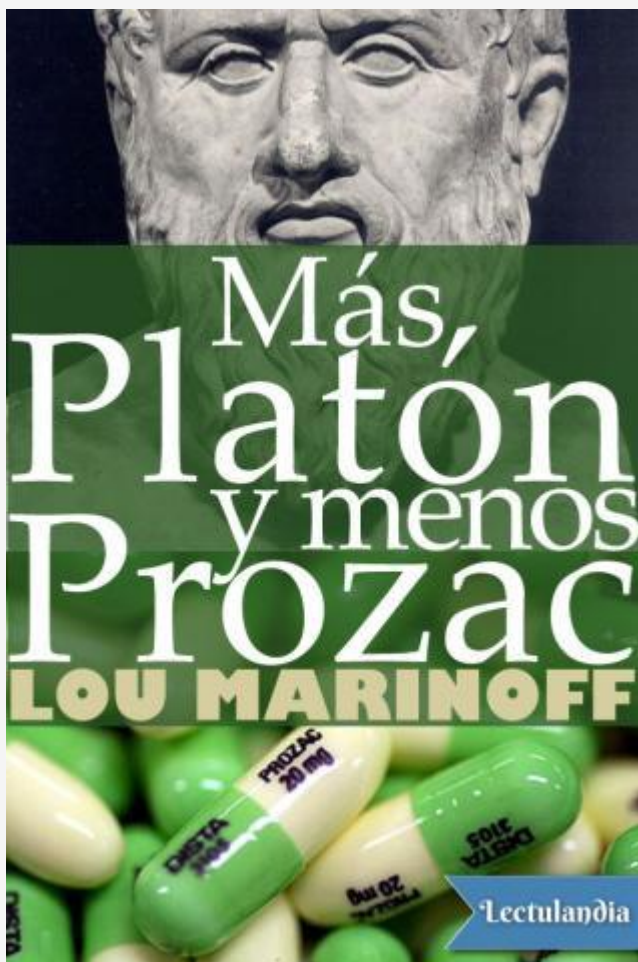
Desarrollo del pensamiento crítico: Fomenta la capacidad de analizar situaciones desde diferentes ángulos, lo que resulta útil para resolver problemas complejos y tomar decisiones informadas.

Búsqueda de sabiduría: Al explorar preguntas fundamentales sobre la existencia, propósito y moralidad, la filosofía nos ayuda a encontrar significado y dirección en nuestras vidas.

Ética personal: Aborda cuestiones éticas y morales, ayudándonos a desarrollar un marco ético que guíe nuestras acciones, especialmente cuando enfrentamos decisiones difíciles.

Autenticidad y autoconocimiento: Fomenta la autoexploración, ayudándonos a comprender nuestros deseos, motivaciones y metas personales. Esto nos puede llevar a vivir de manera más auténtica y coherente.

Filosofía como *maestra de vida*.



La filosofía de la antigüedad, especialmente en civilizaciones como la griega, romana, china e india, era una filosofía de vida porque se enfocaba no solo en la búsqueda abstracta de conocimiento, sino también en proporcionar orientación práctica para la vida diaria

Los filósofos antiguos se dedicaban a explorar preguntas éticas y morales fundamentales. Buscaban comprender cómo vivir una vida buena y virtuosa. Por ejemplo, la ética de Aristóteles se centraba en la búsqueda de la "eudaimonia" o la vida floreciente, promoviendo la virtud como medio para alcanzar la felicidad.

La filosofía antigua abordaba preguntas fundamentales sobre el propósito y el significado de la vida.

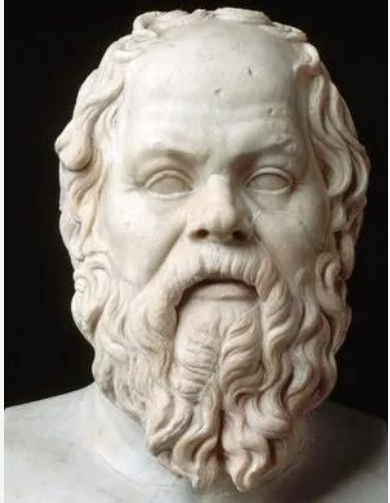
Filósofos como Confucio en China y Sócrates en Grecia se preocupaban por el desarrollo personal y la contribución positiva a la sociedad.

Estos filósofos no solo se enfocaban en discusiones abstractas, sino que **buscaban aplicar sus enseñanzas a situaciones concretas de la vida cotidiana. Filósofos estoicos romanos como Séneca ofrecían consejos prácticos sobre cómo lidiar con las adversidades y encontrar la paz interior.**

Muchos filósofos antiguos estaban **interesados en la organización de la sociedad y la política, buscando establecer principios que condujeran a comunidades justas y equitativas. Platón**, por ejemplo, escribió sobre la necesidad de filósofos-reyes en su obra "La República".

La filosofía antigua hacía hincapié en el autoconocimiento como clave para una vida significativa. El lema "conócete a ti mismo" estaba presente en la filosofía griega, como en el caso del Oráculo de Delfos. Los textos filosóficos a menudo contenían consejos sobre cómo cultivar virtudes y mejorar como individuo.

Justificación



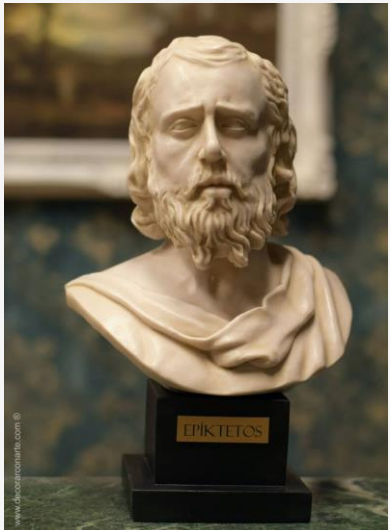
Sócrates, Epicteto, Marcel y Viktor Frankl son filósofos que han dejado un impacto significativo en la forma en que entendemos la vida y cómo enfrentamos los desafíos. Aunque sus enfoques son diversos, todos ofrecen perspectivas valiosas que pueden ayudarnos a vivir de manera más plena y significativa. Aquí hay algunas enseñanzas clave de cada uno de ellos:

La autoconciencia: Sócrates enfatizaba la importancia del conocimiento de uno mismo. Nos insta a cuestionar nuestras creencias y examinar nuestras vidas para alcanzar una comprensión más profunda de nosotros mismos. Conocerse a uno mismo es el primer paso para vivir una vida auténtica y significativa.

Epicteto:

La filosofía estoica: Epicteto, un filósofo estoico, enseña a aceptar lo que no se puede cambiar y enfocarse en lo que sí podemos controlar: nuestras acciones y actitudes. La práctica de la indiferencia emocional ante eventos externos y la búsqueda de la virtud pueden ayudarnos a encontrar la paz interior incluso en circunstancias difíciles.

Gabriel Marcel:



Justificación



La importancia de la conexión interpersonal: Marcel se centró en la importancia de las relaciones interpersonales y la conexión con los demás. Su filosofía existencialista destaca la importancia de la participación auténtica en la vida y el amor a los demás. Nos recuerda que nuestras relaciones y compromisos son fundamentales para darle significado a nuestra existencia.

Viktor Frankl:

La búsqueda de sentido: Frankl, un sobreviviente del Holocausto, desarrolló la logoterapia, que se centra en encontrar un propósito y significado en la vida. Nos enseña que incluso en las circunstancias más difíciles, podemos elegir nuestra actitud hacia la situación y encontrar significado a través del sufrimiento. La búsqueda de un propósito puede proporcionar un poderoso impulso para superar los desafíos.

En conjunto, estos filósofos nos ofrecen una variedad de herramientas para vivir una vida más plena y significativa. La autoconciencia, el control de nuestras reacciones emocionales, la conexión con los demás y la búsqueda de sentido son aspectos fundamentales que podemos integrar en nuestras vidas para enfrentar los desafíos con fortaleza y encontrar un mayor significado en nuestra existencia.



Sócrates



✓ **Sócrates, considerado el primer referente de la filosofía clásica, marcó un quiebre con el sofismo de Protágoras y Gorgias.** Su influencia perduró en filósofos como Platón y Aristóteles, destacándose por su enfoque ético y dialógico a través del método socrático.

✓ **Nacido en una familia humilde y con educación básica,** Sócrates trabajó como albañil y participó como soldado en la batalla de Potidea. Su acercamiento a la filosofía se dio bajo la tutela de Arquelaos, y posteriormente formó un grupo en el que participó un joven Platón como discípulo.

✓ **Durante la tiranía de Critias, fue acusado de corromper a la juventud y condenado a beber cicuta hasta su muerte a los 71 años. Aunque tuvo la oportunidad de huir, decidió quedarse. A pesar de no dejar obras escritas, su legado filosófico se preserva gracias a Platón y Jenofonte, especialmente en obras como La República y los Diálogos de Platón, así como la Apología de Jenofonte.**

✓ Una de las contribuciones más destacadas de Sócrates es su método, vinculado al término griego "**mayéutica**" (**arte de ayudar a parir**). Este método, asociado al proceso de parto, implica un camino doloroso de **preguntas inconclusas e incómodas que revelan la verdadera falta de conocimiento. A través de la ironía y la mayéutica, Sócrates guiaba a los alumnos hacia el autoconocimiento y la adquisición de sabiduría.**

✓ Otra aportación importante de Sócrates es el intelectualismo moral, que sostiene que el conocimiento es la mayor virtud y la ignorancia el mayor vicio. **Según esta perspectiva, el mal se deriva de la ausencia de conocimiento del bien, y Sócrates abogaba por corregir las acciones moralmente erróneas mediante la enseñanza del bien. Esta postura, conocida como falacia socrática, plantea la posibilidad de conocer el bien pero actuar mal, desafiando la premisa de Sócrates.**

Sócrates



QUÉ ES EL MÉTODO SOCRÁTICO.

La mayéutica, o método socrático, es la estrategia creada por Sócrates para ayudarnos a descubrir y recordar la verdad. **Utilizó el término griego "maieutike", que significa "arte de ayudar a parir"**, ya que consideraba que el embarazo y el parto eran metáforas claras del proceso que debemos seguir para obtener el conocimiento.

Según Sócrates, el conocimiento es algo que ya está dentro de nosotros antes de nacer, pero al nacer lo olvidamos. Para recordarlo, necesitamos la ayuda de alguien, ya que de lo contrario podríamos caer en la ignorancia. **Sócrates compara este proceso con estar "embarazados de conocimiento", y el maestro, como una partera, nos asiste en dar a luz ese conocimiento a través del diálogo.**

Aunque el proceso puede ser doloroso, similar al parto, ya que implica hacer preguntas desafiantes e inconclusas sobre lo que creemos saber (el amor, la belleza, la amistad, la justicia, etc.), **estas preguntas incómodas revelan nuestra falta de conocimiento absoluto sobre esos temas. Sin embargo, este proceso incómodo nos permite alcanzar el conocimiento por nosotros mismos, nos ayuda a razonar y a abrir nuestra mente. En palabras de Sócrates: "Solo sé que no sé nada".**

Sócrates

Sócrates, a través de la mayéutica busca ayudar a encontrar la verdad o el conocimiento a través de preguntas que nos conducen a pensar, a abrir nuestra mente, despertar la curiosidad, incitar al debate y a liberarnos de las ideas preconcebidas.

Se trata, pues, de un método que irrumpió y chocó directamente con una Atenas predominantemente sofista que establecía que el conocimiento era transmitido por los sabios a los discípulos, cuyo rol era el de escuchar al maestro. En contra de lo que difundía Sócrates, un método en el que maestro y discípulo tuvieran un debate dialéctico de igual a igual.

La mayéutica socrática, como método de búsqueda de la verdad, se destaca por la dialéctica entre dos participantes que se involucran en una conversación donde uno pregunta y el otro responde. Este método se divide comúnmente en dos fases:

Ironía: El maestro plantea un tema de discusión al alumno haciéndole creer que él ya lo sabe, elevando su posición. De manera humilde e irónica, el maestro inicia haciendo preguntas y contrarresta las respuestas con más preguntas. <https://www.youtube.com/watch?v=-b4SKAupvcA>

Mayéutica: Esta fase nos ayuda a extraer nuestro conocimiento interno y descubrir que nuestras ideas preconcebidas pueden estar equivocadas. <https://www.youtube.com/watch?v=nnXO9VZUksc>

La Filosofía Helénica



El periodo helenístico, inaugurado por la muerte de Alejandro Magno y clausurado con la conquista de Egipto por el Imperio Romano, se destaca por la difusión de la cultura griega a raíz de las numerosas conquistas de Alejandro Magno. Después de la muerte de este líder, la filosofía se enfrenta a la pregunta fundamental de cómo alcanzar la felicidad, orientando su enfoque hacia lo individual en detrimento de lo colectivo, dejando de lado la política y los deberes del ciudadano en la polis.

Las principales corrientes filosóficas helenísticas incluyen **el epicureísmo, el escepticismo y los cínicos, y la escuela estoica** **En este periodo, el ser humano se desvincula del concepto aristotélico de ser un "animal político" y se centra en lo individual y lo social. El discurso filosófico se concentra en la humanidad y la naturaleza, especialmente en un momento de gran inestabilidad y crisis, donde la seguridad y la felicidad individual son prioritarias. (Tiempos de crisis . Filosofías de Crisis. Reflexión)**

Los pensadores de este tiempo introducen un nuevo enfoque en la Física y una Ética más natural y universal. La filosofía se divide en lógica, física y ética, todas integradas en el ámbito moral. Ahora, la preocupación no es tanto el cuerpo teórico, sino vivir de acuerdo con las creencias, adoptando una filosofía práctica aplicada a la existencia y al arte de vivir.

Diversas escuelas helénicas surgen con diferentes perspectivas, como la cínica, cirenaica, epicúrea, estoica y escéptica, todas convergiendo en un interés común por la Naturaleza y el Ser Humano. En este contexto, nos enfocaremos en las tres principales escuelas: epicureísmo, escepticismo y estoicismo.

La Filosofía Helénica



La filosofía helénica, que se desarrolló en la antigua Grecia, tiene enseñanzas valiosas que pueden aplicarse a la vida cotidiana. A continuación, se presentan algunos de los principios fundamentales de la filosofía helénica y cómo pueden guiar nuestra forma de vivir:

Autocognición y Conocimiento:

Principio: Conócete a ti mismo (gnothi seauton), como instaba el Oráculo de Delfos.

Aplicación: La filosofía helénica destaca la importancia de entender nuestras propias fortalezas, debilidades, valores y motivaciones. Conocernos a nosotros mismos nos permite tomar decisiones más informadas y vivir de acuerdo con nuestros principios.

Ética y Virtud:

Principio: La búsqueda de la virtud y la excelencia moral es esencial para una vida plena.

Aplicación: Las enseñanzas de filósofos como Sócrates, Platón y Aristóteles resaltan la importancia de cultivar virtudes como la sabiduría, la valentía, la justicia y la templanza. Practicar estas virtudes contribuye a una vida ética y significativa.

Busca de la Felicidad y Ataraxia:

Principio: La filosofía helénica busca la eudaimonía, o felicidad y bienestar completo. Los estoicos buscan la ataraxia, la tranquilidad interior.

Aplicación: Buscar la felicidad no solo como un placer momentáneo, sino como un estado duradero de bienestar basado en la virtud y la realización personal. Aprender a mantener la calma y la serenidad en medio de las dificultades contribuye a una vida más plena.

La Filosofía Helénica



Racionalidad y Reflexión:

Principio: El uso de la razón y la reflexión crítica son fundamentales para una vida bien vivida.

Aplicación: La filosofía helénica nos anima a cuestionar, reflexionar y examinar nuestras creencias y acciones. La toma de decisiones basada en la razón y la reflexión puede conducir a elecciones más conscientes y a una comprensión más profunda de la vida.

Apreciación de la Belleza y el Conocimiento:

Principio: La búsqueda del conocimiento y la apreciación de la belleza son elementos esenciales de la vida.

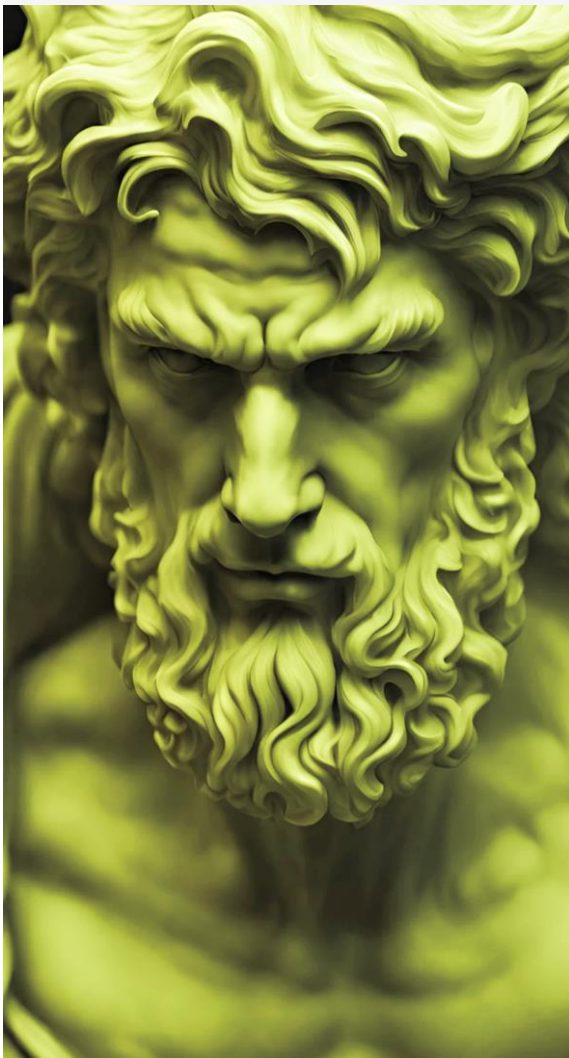
Aplicación: Valorar la educación, la cultura, el arte y la búsqueda del conocimiento contribuye a una vida más rica y significativa. La contemplación de la belleza y la comprensión de la verdad pueden enriquecer nuestra experiencia.

Ética del Estoicismo:

Principio: El estoicismo enfatiza la aceptación de lo que no se puede cambiar y el desarrollo de la fortaleza interna.

Aplicación: Aprender a adaptarse a las circunstancias, aceptar lo inevitable y centrarse en lo que podemos controlar contribuye a una vida menos afectada por el estrés y la ansiedad. **AMOR FATI**

Epicteto



La doctrina de Epicteto **se centra principalmente en la ética y en la mejor manera de vivir la vida. Sus enseñanzas han perdurado en la historia como unas de las mejores formas de alcanzar la paz interior.** Cuando hablamos de "tomarnos las cosas con filosofía", nos referimos generalmente a las ideas estoicas, especialmente a las de Epicteto.

Destino predeterminado: La vida humana está predestinada según la doctrina estoica, siguiendo un plan divino que no se puede cambiar. Por lo tanto, Epicteto argumenta que no tiene sentido preocuparse, ya que todo suceso está predeterminado, y la libertad radica en aceptar las reglas del juego y vivir de acuerdo con la propia naturaleza.

Tranquilidad de espíritu (ataraxia): El sabio acepta todas las circunstancias de la vida con gratitud, comprendiendo que no tiene control sobre los acontecimientos. Al aceptar la incapacidad de controlar los sucesos, se puede alcanzar la ataraxia, una tranquilidad interior que se logra al aceptar lo que la vida ofrece.

Vivir en el ahora: Se enfatiza vivir en el presente, ya que preocuparse por el pasado o el futuro complica la vida. Epicteto aboga por dedicar la atención y esfuerzo al momento presente, ya que es el único periodo sobre el cual tenemos algún control.

Imperturbabilidad: No celebrar los logros ni lamentar las pérdidas, ya que ambas son parte del destino predeterminado. Epicteto insta a no ceder el control de la vida a las emociones, manteniendo la serenidad frente a cualquier situación.

Epicteto



Razón ante todo: Los estoicos valoran la razón, despreciando la irracionalidad y las pasiones. La característica básica de la naturaleza humana es la racionalidad, y vivir conforme a ella es fundamental para la tranquilidad de espíritu.

Mirada al interior: Epicteto sugiere dirigir la atención hacia el interior, concentrándose en lo que se puede controlar: pensamientos y acciones. Buscar el autoconocimiento, mejorar virtudes y superar vicios son elementos esenciales para alcanzar la paz interior.

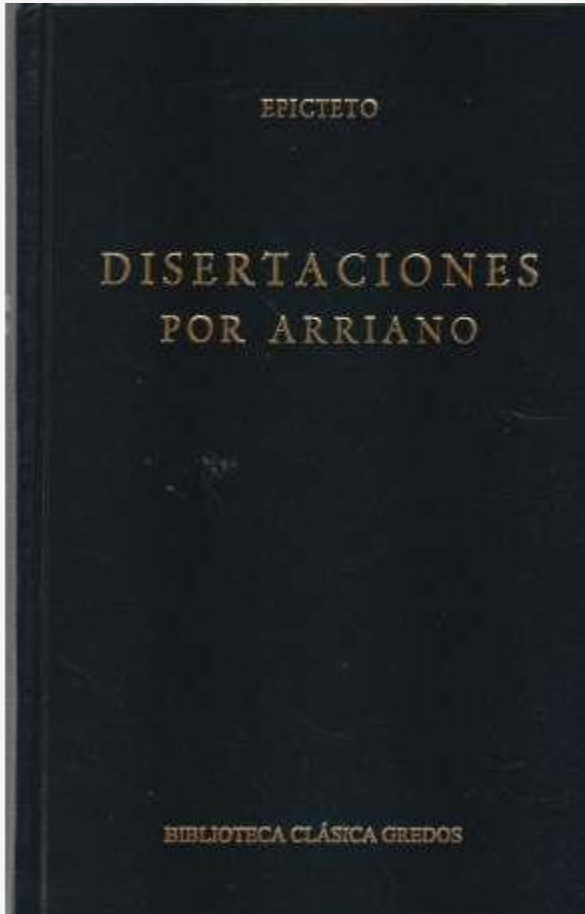
Libertad: El objetivo último de la filosofía estoica, según Epicteto, es la libertad. Esta se logra mediante el control total y el conocimiento de uno mismo. La imperturbabilidad y la ausencia de afectación emocional hacen que el sabio estoico sea verdaderamente libre.

Confianza en los sentidos: Los estoicos confían en los sentidos como fuente de conocimiento, siguiendo la teoría aristotélica. La experiencia sensible se analiza y abstrae con la razón para llegar a conclusiones generales.

Dios: Epicteto defiende la existencia de divinidades que rigen los destinos y las leyes de la naturaleza. Aunque no especifica la naturaleza de estas divinidades, sostiene que vivir conforme al plan divino es esencial para la paz interior.

Naturaleza: La filosofía estoica se basa en vivir en armonía con las leyes de la naturaleza. Vivir racionalmente y confiar en el plan establecido permite al ser humano llevar una buena vida, caracterizada por la tranquilidad y la ausencia de dolor.

Epicteto. Disertaciones de Arriano y Enquiridión



Disertaciones de Arriano:

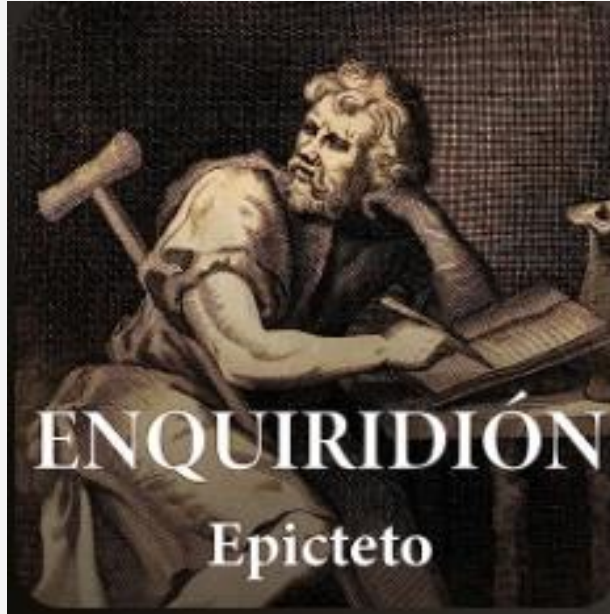
Las "Disertaciones" de **Arriano son una serie de ocho libros que recogen las charlas y discursos de Epicteto**. A diferencia del "Enquiridión", las "Disertaciones" son más extensas y ofrecen una presentación más detallada y sistemática de las enseñanzas de Epicteto.

Las "Disertaciones" abordan una variedad de temas filosóficos, incluyendo ética, lógica y física. A lo largo de estas charlas, Epicteto expone sus opiniones sobre cómo vivir una vida virtuosa, libre de perturbaciones emocionales, y destaca la importancia de la autodisciplina y la auto dominación.

Mientras que el "Enquiridión" se enfoca principalmente en la ética práctica y la aplicación de los principios estoicos en la vida diaria, **las "Disertaciones" cubren una gama más amplia de temas filosóficos y ofrecen una visión más completa de la filosofía de Epicteto.**

Ambas obras son valiosas para aquellos interesados en comprender las enseñanzas del estoicismo y cómo aplicarlas para lograr una vida más virtuosa y equilibrada.

Epicteto. Disertaciones de Arriano y Enquiridión



"El "Enquiridión" (también conocido como "Manual" o "Manual de Epicteto") es una recopilación de enseñanzas y principios estoicos, compilada por su discípulo Arriano. **Este manual es una colección de aforismos y breves instrucciones que abordan aspectos prácticos de la vida diaria desde la perspectiva estoica, se centra en la ética práctica y en cómo aplicar los principios estoicos en la vida cotidiana.** Epicteto enseña la importancia de aceptar lo que no se puede cambiar, mantener la calma en medio de las adversidades y cultivar la virtud interior.

ALGUNOS FRAGMENTOS :

Nunca pidas que las cosas se hagan como quieres; mas procura quererlas como ellas se hacen. Por este medio todo te sucederá como lo deseas.

Lo que en verdad nos espanta y desalienta no son los acontecimientos exteriores por si mismos, sino la manera en que pensamos acerca de ellos.

Mantente fiel a tus ideales espirituales aunque sean objeto de burla por parte de aquellos que abandonan los ideales por la comodidad o aceptación social

Material Complementario. Sesión 1



EPICTETO. **Disertaciones por Arriano**. Gredos. Descargar [aquí](#) en PDF.



EPICTETO. **Enquiridión. Manuel de vida**. Fragmentos Gredos. Descargar [aquí](#) en PDF.



PLATÓN . Diálogos. **FEDON, BANQUETE Y FEDRO** Gredos. Descargar [aquí](#) en PDF.



PLATÓN . **Apología de Sócrates**. AUDIOLIBRO Descargar [aquí](#) en PDF.



Cualquier aclaración, duda o consulta: logoterapiavivirconsentido@gmail.com.

Fin sesión 1 de 2



GRACIAS POR VUESTRA ATENCION