

## Guía Pedagógica para Secundario de adultos.

**Escuela:** CENS Zona Oeste

**CUE:** 700107700

**Área/s curricular/es:** Filosofía y Psicología.

**Curso:** 2 año

**Docentes:** Prof. Muñoz Erica

### Objetivo/s:

- Conocer el pensamiento filosófico de los estoicos y comprender su filosofía para poder sobrellevar este tiempo de pandemia.

### Tema:

- Los estoicos.

### Contenidos

- Estoicismo y la felicidad
- Estoicismo y la moral.

### Capacidad a desarrollar:

- cognitivo: conocer y comprender a los estoicos y su filosofía
- Procedimental: leer y aplicar la filosofía de los estoicos en la actualidad.
- actitudinal: aceptar que no podemos controlar todo lo que sucede pero si podemos controlar nuestra reacción frente a ello.

### Actividades.

1- Lee la siguiente información sobre el estoicismo.

Para el estoicismo, todo está ligado por una ley natural, una razón universal. Una unión que integra también al ser humano, conectándolo con el mundo

El estoicismo ha sido una de las doctrinas más influyentes de la historia. Cuando oímos que alguien se toma las cosas «con filosofía» suele ser porque afronta la vida bajo las enseñanzas de los estoicos, y es que este movimiento filosófico tiene varias herramientas para, aunque no solucionarla, sí hacernos la vida más fácil. He aquí un resumen rápido para aquellos que quieran aproximarse a ella.

Si hay una filosofía que ha conseguido encandilar a personas de toda condición y época esa es el estoicismo. Esta rama del pensamiento, cuya fundación debemos a Zenón de Citio, se mantendría en primera fila de la cultura filosófica durante nada menos que medio milenio (del siglo III a. C. al siglo II d. C.) y mantendría una influencia a través de los siguientes

siglos como pocas veces ha visto la historia. Vamos a hacer aquí un repaso a sus características más sobresalientes que quizá expliquen el porqué de semejante éxito.

### **Una filosofía, dos nombres propios**

Como hemos dicho, el fundador del estoicismo fue Zenón de Citio, un discípulo de Crates de Tebas que desarrolló su pensamiento a partir de las tesis cínicas de su maestro (de ahí la clara sintonía entre ambas filosofías en varios aspectos).

Sin embargo, quien convirtió al estoicismo en una doctrina de relevancia fue Crisipo de Solos, quien dirigió la *Stoa* (la escuela estoica, ubicada en el pórtico pintado de Atenas) desde el 232 a. C. al 204 a. C. Gracias a su enorme talento dialéctico y a su gigantesca producción -nada menos que unas 700 obras, de las que tristemente solo nos han llegado fragmentos-, Crisipo consiguió no solo que el estoicismo fuera una filosofía de gran relevancia, sino que la *Stoa* llegase a superar a la Academia de Platón y el Liceo de Aristóteles.

Si bien hubo otros filósofos de renombre en esta escuela -como Cleantes, Panecio, Posidonio y su más famoso discípulo, Cicerón- tendríamos que esperar al Imperio Romano para que llegara la nueva remesa de filósofos de enorme fama, con Séneca, Epicteto y el emperador filósofo Marco Aurelio.

**El fundador del estoicismo fue Zenón, pero la figura que propulsó su auge fue Crisipo**

### **El hombre y su moral.**

El centro del estudio de los estoicos es muy claro: el ser humano. Toda su filosofía está destinada al hombre, y más concretamente, a su moral. Lógica, física y ética se presentan al servicio de la persona con un objetivo que nunca parece perder el rumbo: enseñarnos a vivir de acuerdo a nuestra naturaleza.

Los estoicos admiten dos principios: la materia y la razón. Pero esta última, en realidad, no es algo separado, sino que podemos encontrarla en todas partes. Razón y Dios se identifican, según los estoicos, porque Dios es el rector del mundo y, al mismo tiempo, su sustancia. Es por este motivo que podemos decir que la naturaleza del mundo es racional.

Todo está ligado por una ley natural, una razón universal, por decirlo de alguna manera. Una unión que integra también al ser humano, conectándolo con el mundo, puesto que él es también un ser racional. Todo este entramado forma una cadena inexorable de relaciones, causas y efectos ya establecidos, que es lo que entendemos como destino. Los estoicos son, por tanto, deterministas. Creen que los sucesos del mundo están preestablecidos y nosotros poco podemos hacer para cambiarlos.

### **Autarquía: autosuficiencia para ser feliz**

Como los cínicos, los estoicos consideran que el ideal del sabio es conseguir no necesitar nada ni a nadie para alcanzar la felicidad en la vida. ¿Y cómo se alcanza esa felicidad? Viviendo conforme a nuestra naturaleza racional, es decir, viviendo virtuosamente.

Puesto que el sabio vive en comunión con el universo y este está perfectamente determinado, el ideal estoico es el que nos transmitió Epicteto: soporta y renuncia. Soporta, porque tu destino va a ser el mismo te guste o no. Es un plan establecido por la divinidad del que no puedes escapar, así que no tenemos más elección que seguirlo dócilmente o dejar que nos arrastre. Y renuncia, porque siempre nos será más fácil alcanzar la paz, y con ella la ansiada felicidad, si no estamos dominados por nuestros deseos y apetitos. Si tenemos pocas necesidades y sabemos controlar nuestras emociones, vivir felizmente será muy sencillo, de ahí la importancia de seguir ambas reglas.

**Epicteto ofreció una regla para enfocar la vida: «Soporta y renuncia»**

### **Todo interior, nada exterior**

El punto de partida de la ética estoica es que la verdadera felicidad depende únicamente de nosotros mismos. Estas ideas son las que convierten al estoico en un personaje inexpugnable. Nada de lo que hay en el exterior le importa, puesto que todo su esfuerzo está en alcanzar la virtud, en lo que de él depende, en lo que nadie puede arrebatarse... en su interior. Esa es la clave de su fortaleza.

Por mal que le vayan las cosas, el estoico nada teme, pues ha alcanzado la ataraxia, la imperturbabilidad de ánimo. Este concepto es su objetivo final, de la misma manera que el budista persigue alcanzar la iluminación. De este modo el estoico logra vivir en completa paz conforme a su naturaleza. Ante un hombre que acepta su destino y solo se preocupa por vivir de manera virtuosa, ni las emociones, ni el placer, ni el dolor o las riquezas tienen poder. Centrándose en su vida interior, el estoico se posiciona por encima de las cosas materiales y se hace completamente independiente.

### **El arte de olvidar lo que no podemos controlar y enfocarnos en lo que podemos cambiar**

Los estoicos estaban convencidos de que podemos usar la filosofía y la razón para alcanzar un estado de serenidad, alegría y fortaleza mental. Por eso creían que lamentarnos y preocuparnos por cosas que no podemos cambiar es una especie de autosabotaje malsano.

Epicteto lo resumió magistralmente: *“Solo hay un camino hacia la felicidad: dejar de preocuparse por las cosas que están más allá del poder de nuestra voluntad”*. Este filósofo estoico pensaba que preocuparnos, quejarnos e invertir energía emocional en aquellas cosas que no podemos cambiar o controlar es el camino más rápido y directo hacia la desmoralización, la depresión y el agotamiento psicológico.

Al contrario, animaba a centrarse en aquello sobre lo que sí tenemos control, como nuestras acciones, hábitos, respuestas, palabras, patrones de pensamiento y emociones. Marco Aurelio compartía su visión: *“Es ridículo no intentar evitar tu propia maldad, lo cual es posible, y en cambio intentar evitar la de los demás, lo cual es imposible [...] No necesitas estar nervioso o molestar tu alma por cosas que no puedes controlar. Estas cosas no están pidiendo que las juzgues. Déjalas en paz”*.

Se trata simplemente de un cambio de enfoque: dejar de centrarnos en aquello que no podemos controlar para dirigir nuestros esfuerzos y energía en lo que sí podemos cambiar.

Detrás de la aceptación radical que promulgan los estoicos no se esconde una postura conformista, derrotista o pasiva sino todo lo contrario. Centrarnos en lo que podemos cambiar conduce al auténtico empoderamiento, ese que proviene de la plena conciencia de nuestras fuerzas, de la madurez de reconocer su alcance y sus limitaciones.

*“Recuerda que todo lo que escuchamos es una opinión, no un hecho. Todo lo que vemos es una perspectiva, no es la verdad [...] Si estás afligido por algo externo, ese dolor no se debe al acontecimiento en sí, sino al significado que le das, y tienes el poder de eliminarlo en cualquier momento [...] Tú tienes poder sobre tu mente, no sobre los acontecimientos. Date cuenta de esto y encontrarás la fuerza”*, escribió Marco Aurelio.

### **¿Cómo lidiaban los estoicos con la adversidad sin quejarse?**

Epicteto pasó su infancia como esclavo en Roma y vivió gran parte de su vida con una pierna completamente discapacitada, pero aún así celebró su suerte y se convirtió en un gran filósofo cuyas enseñanzas traspasaron la barrera del tiempo y el espacio.

Séneca, otro gran exponente del estoicismo, enfrentó con serenidad su condena a muerte por razones políticas y se dice que incluso regañó a sus discípulos por llorar su destino pidiéndoles que recurrieran a las enseñanzas estoicas para sobrellevar la pérdida.

### **Visualización negativa**

Los estoicos estaban convencidos de que necesitamos controlar nuestras expectativas y deseos porque son la principal fuente de frustraciones, decepciones y quejas. Si alimentamos expectativas irreales y estas no se cumplen, nos sentiremos abatidos y tendremos la tendencia a buscar un culpable.

Para evitarlo, los estoicos proponían una especie de visualización negativa que nos ayude a prepararnos para los golpes de la vida. *“Deberíamos amar a todos nuestros seres queridos, pero siempre teniendo en cuenta que no tenemos la garantía de mantenerlos por siempre; es más, ni siquiera tenemos la garantía de que los mantendremos por mucho tiempo”*, dijo Séneca.

Marco Aurelio recomendaba un ejercicio de visualización negativa diario: *“Comienza cada día diciéndote a ti mismo: Hoy me reuniré con la interferencia, la ingratitud, la insolencia, la deslealtad, la mala voluntad y el egoísmo”*.

Quizá en la hegemonía del “pensamiento positivo”, las palabras de los estoicos destilen un sabor amargo, pero en realidad este tipo de ejercicio puede empujarnos lejos de la depresión y el abatimiento para animarnos a celebrar todo lo que tenemos, aquí y ahora.

La visualización negativa puede ayudarnos a prepararnos para lo peor de la mejor manera, para que nada nos tome por sorpresa y no nos sintamos tan abrumados o abatidos cuando la adversidad toque a nuestra puerta – algo que ocurrirá antes o después.

¿El secreto? Aplicar esta técnica en su justa medida, evitando convertirla en una excusa para alimentar el pensamiento catastrofista. Hay que tener en cuenta que sus principales objetivos son rebajar nuestras expectativas para evitar desengaños y aprender a no dar nada por sentado.

Una manera constructiva de aplicar la visualización negativa de los estoicos consiste en escribir cada día tres cosas valiosas que tenemos. Imaginando lo tristes o defraudados que nos sentiríamos sin ellas, podemos revalorarlas aún más, experimentar gratitud y cuidarlas de la mejor manera posible.

Como por arte de magia, cuando comenzamos a centrarnos en lo que tenemos, en vez de lo que no tenemos, las quejas desaparecen de nuestra vida. “*Un hombre sabio es aquel que no llora por las cosas que no tiene, sino que se regocija por las que tiene*”, sentenció Epicteto.

## **2. Amor Fati**

*Amor fati* es una frase latina que significa “amor a tu destino”. Es una mentalidad estoica que implica aceptar todo cuanto nos sucede en la vida, incluido el sufrimiento y la pérdida, como algo positivo o de lo cual obtener una enseñanza porque nos ha permitido convertirnos en la persona que somos hoy. Según los estoicos, ese era el camino para vivir de manera más serena y feliz, lejos de las quejas banales.

Epicteto resumió esta idea: “*No intentes que las cosas sucedan de la manera que quieres; más bien, desea que lo que sucede, suceda como sucede: entonces serás feliz*”.

El *amor fati* significa que sentimos que todo lo que sucede forma parte de un proceso, de un camino de aprendizaje que debemos seguir para crecer como personas. Sin embargo, ese destino no se entiende como inevitable, no asumimos un papel pasivo, sino que tenemos la posibilidad de construir, dentro de los límites impuestos por el azar – entiéndase nuestra sociedad, cultura, familia....

El azar desempeña un papel importante, pero tenemos la posibilidad de reaccionar de dos maneras: negarlo y vivir como si la propia vida fuera una carga pesada, lamentándonos por todo lo que nos ocurre; o aceptarlo y asumir que en la vida algunas veces se gana y otras se pierde. O sea, si aceptamos los triunfos también debemos aceptar las derrotas y si aceptamos la alegría toca aceptar la tristeza porque uno no existiría sin el otro.

Sin embargo, el *amor fati* no implica simplemente aceptar la realidad, sino de abrazarla. El objetivo es pasar del “*no estoy de acuerdo con lo que me ha sucedido*” al “*asumo lo que sucedió y voy a sacarle provecho*”.

Existen muchas maneras de aplicar el *amor fati*. Un ejercicio sencillo consiste en mirar atrás, a las situaciones adversas que hemos enfrentado, e intentar comprender cómo nos han fortalecido o qué enseñanzas nos han brindado.

Al respecto, Nietzsche, que en ciertos aspectos podría considerarse un filósofo estoico, escribió: “*Mi fórmula para expresar la grandeza en el hombre es amor fati: el no-querer que nada sea distinto ni en el pasado ni en el futuro ni por toda la eternidad. No solo soportar lo necesario, y aún menos disimularlo —todo idealismo es falsedad frente a lo necesario— sino amarlo*”.

Debemos recordar que solo cuando abrazamos la vida, con sus luces y sombras, con las dichas y desgracias, desarrollaremos la actitud adecuada para aprovecharla plenamente, hasta la última gota.

2. Después de realizar la primera lectura busca aquellas palabras que desconozcas en el diccionario, anota su definición y realiza una nueva lectura del texto.

3. Una vez leído el texto y para ampliar el conocimiento de los filósofos estoicos, te pido que veas el siguiente video en youtube.

<https://m.youtube.com/watch?v=rWsUcgDgAEc>

4. Una vez realizado los pasos anterior contesta:

- a. ¿Cómo puedes relacionar lo aprendido sobre los estoicos con el suceso de pandemia que vivimos?
- b. ¿Qué crees que pensarían los estoicos del hecho de no poder salir de casa?
- c. ¿Qué aspectos de tu vida actual puedes manejar y cuáles no?
- d. Elige uno de los aspectos que pusiste en el listado de los que si puedes manejar y elabora un pequeño plan que al menos contenga tres acciones o pasos a seguir.

Nombre del directivo: Silvia Ara.