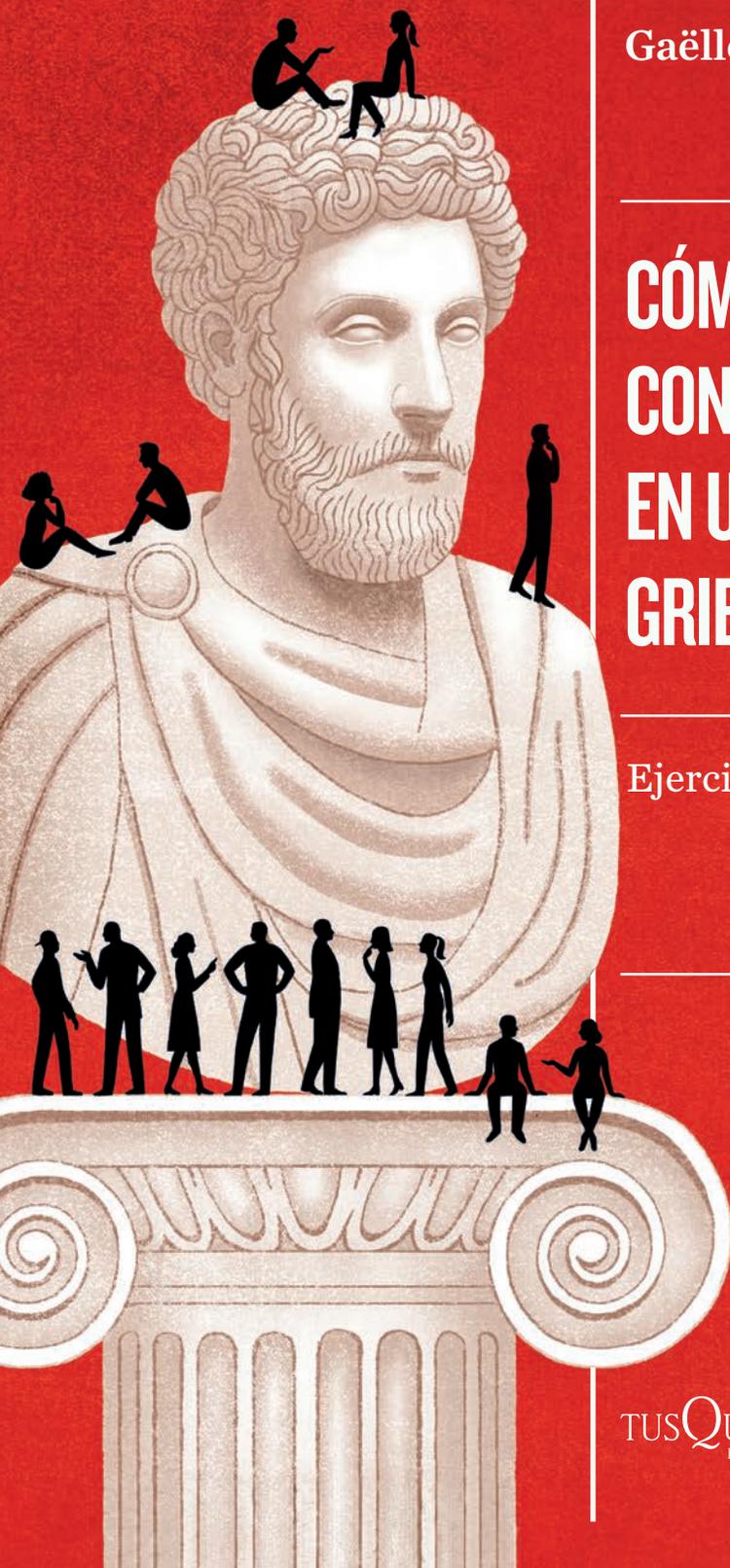


Marc-Antoine Gavray
Gaëlle Jeanmart

CÓMO CONVERTIRSE EN UN FILÓSOFO GRIEGO

Ejercicios prácticos



TUSQUETS
EDITORES

Marc-Antoine Gavray
Gaëlle Jeanmart
CÓMO CONVERTIRSE
EN UN FILÓSOFO GRIEGO
Ejercicios prácticos

Traducción del francés de Mayka Lahoz

TUSQUETS
EDITORES

Título original: *Comment devenir un philosophe grec. Exercices pratiques*

1.^a edición: septiembre de 2024

© Presses Universitaires de France / Humensis, 2023

© de la traducción: Mayka Lahoz, 2024

Reservados todos los derechos de esta edición para
Tusquets Editores, S.A. – Avda. Diagonal, 662-664 – 08034 Barcelona
www.tusquetseditores.com

ISBN: 978-84-1107-507-7

Depósito legal: B. 12.082-2024

Fotocomposición: Realización Tusquets Editores

Impresión y encuadernación: Rotoprint by Domingo, S.L.

Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este ebook estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



Instrucciones de uso	13
Preámbulo	15

PRIMERA PARTE:

LA FILOSOFÍA ANTIGUA EN LA PRÁCTICA

La filosofía como terapia.	27
La filosofía como discurso terapéutico	31
<i>Las modalidades del discurso terapéutico, 32</i>	
Refutar, 33	
Exhortar, 35	
Escribir tu protréptico, 36	
Enseñar, 38	
Prescribir, 41	
<i>El arte de escuchar, 44</i>	
Escuchar un discurso público, 45	
Escuchar un discurso privado, 48	
Forjarte un arte portátil de la escucha, 51	
La filosofía como escritura terapéutica.	52
<i>La lectura, 53</i>	

Leer para cultivarse, 53

Leer para cuidarse, 56

Seleccionar tus lecturas, 59; Degustar textos filosóficos en miniporciones, 61

La escritura, 63

Escribir para uno mismo, 63

Resumir una clase de forma hipomnemática, 68; Resumir un texto filosófico de forma hipomnemática, 69; Preparar tu botiquín de primeros auxilios, 70

Escribir para otros, 71

Escribir un diálogo filosófico, 75; Entablar una correspondencia filosófica, 76

La filosofía como ejercicio 78

Ejercicios «espirituales», 78

La terminología antigua, 80

El ejercicio, 81

La meditación, 84

Los ejercicios filosóficos: algunas indicaciones, 86

Los ejercicios de atención, 88

Ponerte un calcetín mentalmente, 89; Alimentar tu anticu-
riosidad, 91

Los ejercicios de la facultad de elección, 92

Meditar para elegir bien, 94

Los ejercicios de memoria, 95

Evaluar tu patrimonio de vida, 98; Examinar tus actos del
día, 100; Abrir tus cofres, 102

Los ejercicios de preparación 103

Despedirte de un mortal, 105; Preparar tu día, 106

Los ejercicios de autocontrol, 107

Abstenerte de pantallas, 109

Apertura, 110

SEGUNDA PARTE:
EL ESTOICISMO EN LA PRÁCTICA

¿Estoicos o estoicistas?	115
<i>Aprender a distinguir las cosas, 115</i>	
<i>Querer mejor y razonar mejor, 118</i>	
Determinar lo que depende de uno mismo, 119; Actuar por las buenas o por las malas, 121; Preparar tus armas (estoicas), 122	
Los tres ámbitos de la práctica filosófica	123
<i>La educación del deseo, 125</i>	
Preguntarte «por qué no...» y, sobre todo, «¿por qué?», 128; Meditar sobre la saciedad, 129	
<i>El control del impulso de actuar, 130</i>	
Dar cuerda a tu reloj identitario, 136; Abrirte camino a través de tus prenociones, 138	
<i>El uso crítico de las representaciones, 139</i>	
Conocer a ti mismo, 143; Escribir un diario éxtimo, 144; Trabajar en lo excedente, 145	
Los tres campos teóricos del discurso filosófico . . .	148
<i>La lógica y la teoría del conocimiento, 151</i>	
Cartografiar tus certezas, o aprender a abrir el puño, 154; Reforzar tu teoría del conocimiento, 155	
<i>La ética y la teoría de las pasiones, 156</i>	
Elegir tus representaciones, 163; Variar los estilos emocionales, 165; Amonestarte a ti mismo para entonarte, 166	
<i>Física y cosmobiología, 167</i>	
Naturaleza y destino, 170	
Decir «sí» al destino, 174; Prepararte para la muerte mediante la genealogía, 175	
Definir y dividir, 176	
Estudiar tu propia etología, 179; Pequeña filosofía de las cosas, 180	

¿Una política estoica?	183
<i>Oikeiôsis y relaciones sociales, 185</i>	
<i>Más ocio para una política mejor, 190</i>	
Tomar la decisión justa, 194	

TERCERA PARTE:
EL EPICUREÍSMO EN LA PRÁCTICA

¿Epicúreos o... epicúreos?	199
<i>¿Una filosofía del placer?, 199</i>	
Saborear tu primer sorbo de cerveza epicúreo I, 204; De- jarte guiar por tus sensaciones, 206	
<i>Vivir juntos para practicar la filosofía, 207</i>	
Revisar tu relación con la vida pública, 212; Adaptar tu discurso filosófico, 213	
 El tiempo epicúreo: un arte de la presencia y del presente.	 215
Saborear tu primer sorbo de cerveza epicúreo II, 217	
<i>Vivir serenamente el pasado a través de recuerdos escogi- dos, 218</i>	
Anclar lo mejor y sacar partido de lo perjudicial, 223; Escri- bir tu testamento, 224; Entrenarte en la gratitud, 225	
<i>Abordar el futuro sin temor ni deseo insaciable, 226</i>	
Eliminar los temores mediante la ciencia, 226	
Vivir como un cosmonauta, 232; Condenar tus temores, 234; Poner a prueba tus temores, 235	
Calcular los deseos, 236	
Reducir tus deseos, 240	
<i>El presente, lugar del placer, 241</i>	
Darnos cuenta del sufrimiento que se nos evita, 244	
 ¿Una política epicúrea?,	 246
Actuar como si Epicuro me viera, 254	

CUARTA PARTE:
EL ESCEPTICISMO EN LA PRÁCTICA

¿Escépticos o escepticismo?	259
Las opiniones, origen de las turbaciones	262
Multiplicar los puntos de vista, 268; Tomar conciencia de tus opiniones, 269	
Liberarse de las opiniones	271
<i>Los tropos, su uso y sus efectos, 271</i>	
Ponerse en equilibrio dialéctico, 280; Construir un tetralema, 280; El tropo es el tropo, 282	
<i>El lenguaje y la afasia, 284</i>	
No dicen, dicen, 287; Volverte afásico, 288	
¿Vivir sin opiniones?	290
Actuar como un animal, 294; Humanizar la decisión, 296	

CONCLUSIÓN: LA FILOSOFÍA ANTIGUA:
¿EL NUEVO DESARROLLO PERSONAL?

De la automejora al desarrollo personal	301
Una brújula para orientarse	307
El control del tiempo	314
Apéndices	
Directorio de filósofos antiguos	319
Necronología	327
Notas	329
Bibliografía	343

La filosofía como terapia

¿Por qué las filosofías antiguas dan tanta importancia a la práctica? Porque diagnostican que el humano es un ser enfermo, un ser que no vive realmente, sino que está alienado por todo tipo de cosas externas y superfluas. Según esas filosofías, necesitamos curarnos de los males que sufrimos mediante el arte de recurrir a nosotros mismos, con el fin de vivir plenamente, es decir, de una manera más consciente, más reflexiva y, al mismo tiempo, más placentera. Y esa terapia, cuya implementación debe curarnos de nuestros trastornos, es la filosofía.

Pero ¿de qué sufrimos? ¿Cuáles son esas patologías que nos afectan a todos? Los filósofos antiguos señalan principalmente dos: las pasiones y el olvido de uno mismo.

Por pasión (*pathos*) entienden esos arrebatos que nos agitan y nos privan momentáneamente del autocontrol: la ira, la tristeza, la alegría, el placer, el miedo... Al no ponerse de acuerdo en cuanto a sus causas o a las formas de ponerles remedio, acuerdan considerarlos enfermedades, lo que contrasta con nuestra tendencia actual a valorarlos. Su postura se explica por su concepción del ser humano como un «ser racional», que dispone de *logos*, es decir, de lenguaje y de razón: a partir del momento en que la razón constituye la característica principal del hombre, todo lo

que escapa o se opone a ella se convierte en una fuente de deshumanización, en un obstáculo que impide al hombre darse cuenta de lo que realmente es.

Tomemos un ejemplo canónico, la ira: bajo su influencia, a veces ya no nos reconocemos ni nos contenemos, hasta el punto de volvernó violentos o incontrolables, menos humanos, como diría un filósofo antiguo. Por consiguiente, curar al humano de sus pasiones significa llevar a cabo un trabajo de humanización, es decir, de racionalización, cuyos horizontes son el autocontrol, la serenidad y la tranquilidad, a los que solo la razón da acceso. Además, desarrollar la razón en nosotros mismos significa también desarrollar nuestra relación con los otros y con la comunidad política. No es casualidad, por otra parte, que las dos definiciones del hombre formuladas por los antiguos aislen dos características esenciales: el *logos* y la política (el hombre es un animal racional o un animal político). Porque, si con la pasión singularizamos nuestra lectura del mundo, con la razón, por el contrario, accedemos al sentido común y a la consideración del bien común.

Decir que la pasión nos pone «fuera de nosotros» es decir, en el fondo, que nos pone en una relación de exterioridad con nosotros mismos. Cuando estamos alterados, en efecto, muy a menudo sabemos mejor lo que nos enciende que lo que somos. Ya no es solo que entonces perdamos nuestro autocontrol, sino que sufrimos lo que conviene llamar un olvido de nosotros mismos: ignoramos lo que somos y nos olvidamos de preocuparnos por ello.

Esa actitud contraviene, en primer lugar, el famoso «conócete a ti mismo» de Sócrates, esa conminación a comprender lo que somos cada uno en cuanto que seres humanos, en lugar de dedicarnos a examinar nuestras vivencias o nuestros centros de interés. Conocerse a uno mismo significa poner la mira en lo que ese *yo* es en cuanto que tal (más que en el *yo* de un individuo en particular),

es decir, en lo que hace humano a cada cual, a saber: su alma y, dentro de su alma, la sabiduría.

Pero el olvido de uno mismo se opone a otro precepto fundamental señalado por Foucault: el cuidado de sí o preocupación por uno mismo, *epimeleia heautou* en griego, *cura sui* en latín.¹ Cuidado de uno mismo y conocimiento de uno mismo: las dos fórmulas van estrechamente ligadas, puesto que para preocuparse de uno mismo es evidente que hay que saber lo que uno es. Sin embargo, no son equivalentes. Conocerse a uno mismo puede llevar, en efecto, a adoptar una actitud pasiva de medición o de diagnóstico, mientras que preocuparse de uno mismo implica transformarse. Preocuparnos de nosotros mismos significa, por lo tanto, desviar nuestra atención de las mil cosas que nos ocupan (la familia, el dinero, la casa, el trabajo, la popularidad) hacia nosotros mismos, y solo hacia nosotros mismos. El objetivo no es reconfortarnos, sino volvernos racionales, conscientes, excelentes, virtuosos, justos, serenos y despiertos. Así pues, preocuparnos de nosotros mismos significa estar pendientes de lo que sucede en nuestras propias mentes, en una acción de nosotros mismos sobre nosotros mismos que todos debemos llevar a cabo para no olvidarnos de nosotros mismos con la rutina diaria.

Esa práctica de mirar hacia dentro puede tomar dos direcciones. Podemos auscultarnos a nosotros mismos para examinar los defectos que debemos corregir para convertirnos en las mejores personas posibles: ¿qué excesos podemos eliminar?, ¿de qué escorias podemos deshacernos? Nuestro examen adquiere entonces una orientación casi estética, que pretende que nos esculpamos a nosotros mismos, que nos formemos y nos transformemos según un ideal: el de la sabiduría, como precisan los filósofos antiguos. O bien podemos examinarnos a nosotros mismos a fin de determinar nuestros respectivos lugares en el universo: ¿cuál es nuestro papel en este planeta, en esta sociedad, en nuestras familias o en nuestras relaciones de pare-

ja? ¿Acaso lo encarnamos siempre de la mejor manera? En ese caso, nos hacemos preguntas sobre las relaciones que mantenemos con lo que nos rodea. ¿Qué clase de esposos, de madres, de hijos, de hermanas, de amigos o de colegas somos? ¿Qué tipo de consumidores, de ciudadanas, de márferos, de habitantes de la Tierra somos?

Se trata más bien de desplazar la distancia focal, con vistas a conocernos a nosotros mismos como parte de un mundo más amplio, pasando de nuestros entornos inmediatos a todo el cosmos mediante una ampliación progresiva del campo. Según la corriente a la que pertenecieran, los filósofos antiguos optaban por una u otra de esas opciones.

En resumen, el objetivo central de la filosofía es hacerse preguntas sobre su posible función terapéutica frente a esas patologías. Ello implica adoptar un enfoque clínico, aislar los diferentes remedios para curar las turbaciones del alma, preguntarse a quién curar y de qué exactamente, pero también qué poción administrar, en qué contexto y en qué dosis. Pasemos, pues, a los remedios, que agruparemos en tres categorías: los discursos, los escritos y los ejercicios.