



**UNA VIDA NORMAL**

**SEMINARIO DE FILOSOFÍA  
TERAPÉUTICA**

---

**ARTE DE VIVIR**

Prof. Dr. Francisco Arenas Dolz

Jueves 17 de noviembre, 19 h.

---

Enlace a la sesión: <https://us06web.zoom.us/j/84764729739>



COLEGIO OFICIAL  
DE DOCTORES Y LICENCIADOS  
EN FILOSOFÍA Y CIENCIAS  
DE LA EDUCACIÓN



UNIVERSITAT DE VALÈNCIA Facultat de Filosofia i Ciències de l'Educació

## Arte de vivir

La idea de que la filosofía es un arte de vivir que nos ayuda a reflexionar sobre nuestras propias convicciones y a poner en práctica ejercicios orientados a llevar una vida examinada y responsable atraviesa el pensamiento occidental desde la antigua Grecia y Roma hasta el mundo contemporáneo. En esta conferencia se presentarán distintos autores y tradiciones que, desde Epicuro y Séneca, Montaigne y Gracián, Schopenhauer y Nietzsche hasta Fromm y Foucault, han caracterizado a la filosofía como *ars vitae* en un intento por aclarar la relación entre la racionalidad de la acción y el conocimiento de uno mismo.

### Bibliografía

#### Fuentes

- AGUSTÍN DE HIPONA, *De la verdadera religión*, trad. V. Capánaga, *Obras completas*, vol. IV, BAC, Madrid, 2011.
- ARISTÓTELES, *Ética a Nicómaco*, trad. M. Araujo y J. Marías, Instituto de Estudios Políticos, Madrid, 1970.
- , *Protréptico*, trad. C. Megino Rodríguez, Abada, Madrid, 2006.
- BOECIO, *La consolación de la filosofía*, trad. L. Pérez Gómez, Akal, Madrid, 1997.
- ALBERT CAMUS, *El mito de Sísifo*, trad. J. M. Guelbenzu, *Obras*, vol. 1, Alianza, Madrid, 1996.
- CICERÓN, *Del supremo bien y del supremo mal*, trad. V.-J. Herrero Llorente, Gredos, Madrid, 1987.
- , *Cuestiones académicas*, trad. J. Pimentel Álvarez, Universidad Nacional Autónoma de México, México, 1990.
- , *Disputaciones tusculanas*, trad. A. Medina, Gredos, Madrid, 2005.
- CLEMENTE DE ALEJANDRÍA, *El pedagogo*, trad. J. Sariol Díaz, Gredos, Madrid, 1998.
- CRISIPO DE SOLOS, *Testimonios y fragmentos*, trad. F. J. Campos Daroca y M. Nava Contreras, Gredos, Madrid, 2006, 2 vols.
- RALPH WALDO EMERSON, *La conducta de la vida*, trad. J. Alcoriza y A. Lastra, Pre-Textos, Valencia, 2004.
- , *Ensayos*, trad. J. Alcoriza, Cátedra, Madrid, 2015.
- EPICETO, *Disertaciones*, trad. P. Ortiz García, Gredos, Madrid, 1993.
- , *Manual. Fragmentos*, trad. P. Ortiz García, Gredos, Madrid, 1995.
- EPICURO, 'Carta a Meneceo', trad. M. Jufresa, *Obras*, Altaya, Barcelona, 1994.
- ESTRABÓN, *Geografía*, trad. J. L. García Ramón y J. García Blanco, Gredos, Madrid, 1991.
- MICHEL FOUCAULT, *La hermenéutica del sujeto*, trad. H. Pons, Akal, Madrid, 2005.

- , 'Sobre la genealogía de la ética', trad. R. C. Paredes, *Michel Foucault: más allá del estructuralismo y la hermenéutica*, ed. H. Dreyfus y P. Rabinow, Nueva Visión, Buenos Aires, 2001.
- ERICH FROMM, *El arte de amar. Una investigación sobre la naturaleza del amor*, trad. N. Rosenblatt, Paidós, Barcelona, 2017.
- BALTASAR GRACIÁN, *Oráculo manual y arte de prudencia*, ed. E. Blanco, Cátedra, Madrid, 1995.
- IMMANUEL KANT, *Antropología en sentido pragmático*, trad. J. Gaos, Alianza, Madrid, 2004.
- ADOLPH KNIGGE, *De cómo tratar con las personas*, trad. J. Rafael Hernández Arias, Arpa, Barcelona, 2020.
- GEORG CHRISTOPH LICHTENBERG, *Aforismos*, trad. F. Pérez Varas, Cátedra, Madrid, 2009.
- MARCO AURELIO, *Meditaciones*, trad. R. Bach Pellicer, Gredos, Madrid, 1994.
- MICHEL DE MONTAIGNE, *Ensayos*, trad. J. Yagüe Bosch, Galaxia Gutenberg, Barcelona, 2014.
- FRIEDRICH NIETZSCHE, *Schopenhauer como educador. Tercera consideración intempestiva*, trad. L. F. Moreno Claros Valdemar, Madrid, 1999.
- , *La filosofía en la época trágica de los griegos*, trad. L. F. Moreno Claros, Valdemar, Madrid, 2003.
- , *El crepúsculo de los ídolos o Cómo se filosofa con el martillo*, trad. A. Sánchez Pascual, Alianza, Madrid, 2006.
- , *Ecce homo. Cómo se llega a ser lo que se es*, trad. A. Sánchez Pascual, Alianza, Madrid, 2006.
- , *La gaya ciencia*, trad. J. Jara, Ariel, Barcelona, 2019.
- PLATÓN, *Alcibiades I*, trad. J. Zaragoza, *Diálogos*, vol. VII, Gredos, Madrid, 1992.
- PLOTINO, *Enéadas*, trad. J. Igal Alfaro, Gredos, Madrid, 1982-1998, 3 vols.
- PLUTARCO, *Obras morales y de costumbres (Moralia)*, vol. 4, trad. F. Martín García, Gredos, Madrid, 1987.
- ARTHUR SCHOPENHAUER, *Parerga y paralipómena*, trad. P. López de Santa María, Trotta, Madrid, 2009, 2 vols.
- SÉNECA, *Epístolas morales a Lucilio*, trad. I. Roca Meliá, Gredos, Madrid, 1989-1994, 2 vols.
- SEXTO EMPÍRICO, *Esbozos pirrónicos*, trad. A. Gallego Cao y T. Muñoz Diego, Gredos, Madrid, 1993.
- , *Contra los dogmáticos*, trad. J. F. Martos Montiel, Gredos, Madrid, 2012.
- SHAFTESBURY, ANTHONY ASHLEY COOPER, *Los moralistas*, trad. J. V. Arregui y P. Arnau, Eiunsa, Barcelona, 1997.
- RICHARD SHUSTERMAN, *Practicing Philosophy. Pragmatism and the Philosophical Life*, Routledge, New York, 1997.
- , *Performing Live. Aesthetics Alternatives for the Ends of Art*, Cornell University Press, Ithaca, 2000.
- , *Estética pragmatista. Viviendo la belleza, repensando el arte*, trad. F. González del Campo Román, Idea Books, Barcelona, 2002.
- HENRY DAVID THOREAU, *Walden*, trad. J. Alcoriza y A. Lastra, Cátedra, Madrid, 2005.
- LUDWIG WITTGENSTEIN, *Tractatus Logico-Philosophicus*, trad. J. Muñoz e I. Reguera, Alianza, Madrid, 1995.

### **Estudios**

- MICHAEL VON ALBRECHT, *Séneca o el arte de la vida. Una introducción*, Universidad de Murcia, Murcia, 2019.
- ZYGMUNT BAUMAN, *El arte de la vida. De la vida como obra de arte*, Paidós, Barcelona, 2009.
- JOHN M. COOPER, *Pursuits of Wisdom. Six Ways of Life in Ancient Philosophy from Socrates to Plotinus*, Princeton University Press, Princeton, 2012.
- JULES EVANS, *Filosofía para la vida*, Random House Mondadori, Barcelona, 2013.

- JEAN GRONDIN, *Del sentido de la vida. Un ensayo filosófico*, Herder, Barcelona, 2005.
- PIERRE HADOT, *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*, Siruela, Madrid, 2006.
- , *La filosofía como forma de vida*, Alpha Decay, Madrid, 2009.
- ELISABETH LASCH-QUINN, *Ars Vitae. The Fate of Inwardness and the Return of the Ancient Arts of Living*, University of Notre Dame Press, 2020.
- JAMES MILLER, *Examined Lives from Socrates to Nietzsche*, Farrar, Straus and Giroux, Nueva York, 2011.
- ALEXANDER NEHAMAS, *El arte de vivir. Reflexiones socráticas de Platón a Foucault*, Pre-Textos, Valencia, 2005.
- MARTHA C. NUSSBAUM, *La terapia del deseo. Teoría y práctica en la ética helenística*, Paidós, Barcelona, 2012.
- MICHEL ONFRAY, *La escultura de sí, Errata Naturae*, Madrid, 2014.
- WILHELM SCHMID, *En busca de un nuevo arte de vivir. La pregunta por el fundamento y la nueva fundamentación de la ética en Foucault*, Pre-Textos, Valencia, 2002.
- PETER SLOTERDIJK, *Has de cambiar tu vida. Sobre antropotécnica*, Pre-Textos, Valencia, 2012.
- JOHN SELLARS, *The Art of Living. The Stoics on the Nature and Function of Philosophy*, Bloomsbury, London, 2009<sup>2</sup>.
- , *Lecciones de estoicismo. Filosofía antigua para la vida moderna*, Taurus, Madrid, 2021.
- , *Lecciones de epicureísmo. El arte de la felicidad*, Taurus, Madrid, 2021.

## 1

Alc. — Pero, ¡por los dioses!, Sócrates, ya ni siquiera yo mismo sé lo que digo, y es posible que sin darme cuenta haya estado hace tiempo en una situación muy vergonzosa.

Sóc. — Pues hay que tener confianza, porque si te hubieras dado cuenta de ello a los cincuenta años, te sería difícil poner remedio, pero con la edad que tienes ahora, es precisamente cuando tienes que darte cuenta.

Alc. — Y cuando uno se da cuenta de ello, ¿qué debe hacer, Sócrates?

Sóc. — Responder a las preguntas, Alcibíades. Y si así lo haces, si dios quiere y en tanto haya que fiarse de mis presentimientos, nos encontraremos mejor tú y yo.

Alc. — Así será en lo que dependa de mis respuestas.

Sóc. — Veamos: ¿qué es preocuparse de sí mismo (ya que a menudo sin darnos cuenta no nos preocupamos de nosotros mismos, aunque creamos hacerlo) y cuándo lo lleva a cabo el hombre? ¿Acaso cuando cuida sus intereses se preocupa de sí mismo?

[...]

Sóc. — Por consiguiente, cuando te preocupas de tus cosas, no te estás preocupando de ti mismo.

Alc. — De ningún modo.

Sóc. — Porque al parecer no es el mismo arte con el que cuidamos de nosotros mismos y de nuestras propias cosas.

Alc. — No lo parece.

Sóc. — Veamos, ¿con qué arte podríamos cuidar de nosotros mismos?

Alc. — No sabría decirlo.

Sóc. — Pero al menos en un punto estamos de acuerdo: en que no sería con el arte con el que pudiéramos mejorar cualquiera de nuestras cosas, sino con el que nos hiciera mejores a nosotros mismos.

Alc. — Tienes razón.

Sóc. — Ahora bien, ¿podríamos reconocer qué arte mejora el calzado, sin saber lo que es el calzado?

Alc. — Imposible.

Sóc. — Ni qué arte hace mejores anillos, si no sabemos lo que es un anillo.

Alc. — Es cierto.

Sóc. — Entonces, ¿podríamos saber qué arte le hace a uno mejor si no sabemos en realidad lo que somos?

Alc. — No es posible.

Sóc. — ¿Y es efectivamente fácil conocerse a sí mismo y era un pobre hombre el que puso esa inscripción en el templo de Delfos, o, por el contrario, es algo difícil que no está al alcance de todo el mundo?

Alc. — En cuanto a mí, Sócrates, con frecuencia pensé que estaba al alcance de todo el mundo, pero a menudo también me pareció muy difícil.

Sóc. — Pues bien, Alcibíades, sea fácil o no, la situación sigue siendo la siguiente: conociéndonos, también podremos conocer con más facilidad la forma de cuidar de nosotros mismos, mientras que si no nos conocemos no podríamos hacerlo.

PLATÓN

*Alcibíades 127d-129a*

## 2

Si de estas cosas, y de las virtudes, y de la amistad y del placer, hemos hablado ya suficientemente en términos generales, ¿hemos de creer que el tema que nos habíamos propuesto ha llegado a su fin, o, como suele decirse, cuando se trata de cosas prácticas, el fin no es haberlas considerado todas y conocerlas, sino más bien hacerlas? Entonces tampoco, tratándose de la virtud, basta con conocerla, sino que se ha de procurar tenerla y practicarla, o conseguir cualquier otro medio de llegar a ser buenos.

ARISTÓTELES

*Ética a Nicómaco 10.9*

## 3

Es preciso, entonces, que quien va a investigar acerca de estas cuestiones no olvide que todas las cosas buenas y provechosas para la vida del hombre dependen del uso y de la acción, y no sólo del conocimiento; pues no estamos sanos por conocer las cosas que procuran la salud, sino por aplicarlas a nuestros cuerpos, ni somos ricos por conocer la riqueza, sino por poseer una gran hacienda; y lo más importante de todo, tampoco vivimos bien por conocer algunas propiedades de los seres, sino por obrar bien, pues en esto consiste verdaderamente ser feliz. En consecuencia, conviene que también la filosofía, si es provechosa, consista en una práctica de buenas acciones o bien en ser útil para tales prácticas.

ARISTÓTELES

*Protréptico, frag. 52*

## 4

Que nadie, mientras sea joven, se muestre remiso en filosofar, ni, al llegar a viejo, de filosofar se canse. Porque, para alcanzar la salud del alma, nunca se es demasiado viejo ni demasiado joven.

Quien afirma que aún no le ha llegado la hora o que ya le pasó la edad, es como si dijera que para la felicidad no le ha llegado aún el momento, o que ya lo dejó atrás. Así pues, practiquen la filosofía tanto el joven como el viejo; uno, para que, aun envejecido, pueda mantenerse joven en su felicidad gracias a los recuerdos del pasado; el otro, para que pueda ser joven y viejo a la vez mostrando su serenidad frente al porvenir. Debemos meditar, por tanto, sobre las cosas que nos reportan felicidad, porque, si disfrutamos de ella, lo poseemos todo y, si nos falta, hacemos todo lo posible para obtenerla.

EPICURO

*'Carta a Meneceo' 122*

## 5

Así pues, estas son las cosas que se dicen sobre Atenea, las cuales presentan la evidencia de un sentido diferente. En primer lugar, se habla de Metis como de una cierta sabiduría y un arte de los asuntos de la vida humana, y según este sentido hay

que tragarse las artes y almacenarlas, razón por la cual decimos de algunos que se tragan lo que se dice y, en concordancia con lo de tragarse, se habla también de depositar en el vientre. Conforme a esto, es razonable que tal arte, así tragada, dé a luz en ellos un arte semejante a la madre que la dio a luz, y, además, los productos engendrados en ellos por efecto de las ciencias.

Cómo saldría al exterior y por qué canal, es posible indagarlo. Pues es claro que la palabra es proferida a través de la boca por la cabeza, tomando la cabeza indistintamente, al modo en que se dice la cabeza de una oveja o que se arrancan las cabezas de algunos animales. Por esta razón, cuando surge, se dice que surge de la coronilla, y son muchas las alteraciones que tienen lugar según un sentido alegórico. Incluso, aparte de esta historia, por el mero hecho de haber nacido ésta de la cabeza, se podría decir algo parecido, pues no dice el poeta que haya nacido en la cabeza, a no ser que algunos distorsionen y alteren el argumento para decir vanamente que al nacer salió por esa vía. De modo que esto es, en mayor medida, un símbolo en comparación con lo otro, como dije, pues que lo nacido en ellos concerniente a las artes salga por la cabeza demuestra con evidencia el argumento mencionado.

CRISIPO DE SOLOS  
*Fragmento 316*

## 6

En cambio, sabes muy bien [Bruto] cuán sutil, o más bien espinoso, es el modo de disputar de los estoicos, y no sólo entre los griegos, son más aún entre nosotros, que incluso tenemos que crear palabras y dar nuevos nombres a nuevas cosas. Nadie medianamente culto se extrañará de esto, si considera que en toda ciencia cuyo uso no sea corriente y popular hay muchos nombres novedosos por tener que establecer el vocabulario de las materias propias de cada ciencia. Así, los dialécticos y físicos emplean palabras que ni siquiera en Grecia son conocidas, y los geómetras y los músicos, y también los gramáticos usan un lenguaje que les es propio. Incluso los tratados de retórica, enteramente dirigidos a la vida práctica y popular, emplean para su enseñanza expresiones que son, por decirlo así, de su exclusivo y particular dominio.

Y, pasando por alto estas ciencias distinguidas y liberales, los artesanos mismos tampoco podrían defender sus oficios si no emplearan vocablos desconocidos para nosotros, pero de uso común entre ellos. Más aún, la agricultura, que se mantiene alejada de toda exquisita elegancia, ha designado con nombres nuevos las cosas de que se ocupa. Con mayor motivo tiene que hacerlo así el filósofo. En efecto, la filosofía es la ciencia de la vida y no puede tomar de la plaza pública el lenguaje para expresar sus conceptos. Pues bien, de todos los filósofos, fueron los estoicos los más innovadores, y Zenón, su jefe, fue inventor no tanto de conceptos como de palabras. Pues si en esa lengua, que la mayoría considera más rica que la nuestra, se ha permitido que hombres doctísimos, al tratar de cosas aún no divulgadas, se sirvieran de términos inusitados, ¿con cuánta mayor razón se me debe permitir a mí, que soy el primero que me atrevo a tratar estos temas? Y, puesto que he dicho muchas veces, y, por cierto, no sin alguna protesta, no sólo de los griegos sino también de aquellos que prefieren pasar por griegos más que por romanos, que los griegos no sólo no nos aventajan en abundancia de palabras, sino que incluso somos nosotros en esto superiores, debemos esforzarnos para conseguir demostrarlo no sólo en nuestras ciencias peculiares, sino también en las propias de ellos. Aunque aquellas palabras que por tradición antigua usamos en lugar de las latinas, como la misma “filosofía”, la “retórica”, “dialéctica”, “gramática”, “geometría”, “música”, que hubieran podido decirse en latín, sin embargo, puesto que han sido recibidas por el uso, considerémoslas como nuestras. Esto en cuanto a los nombres de las cosas.

MARCO TULIO CICERÓN,  
*Del supremo bien y del supremo mal 3.1.3-3.2.5*

7

Mientras nosotros paseábamos, pues, se inició la conversación, cuyo principio fue más o menos el siguiente:

—Es imposible decir cuánto deleite, por no decir más bien cuánta utilidad, me ha procurado tu exposición de ayer, porque, a pesar de que soy consciente de que nunca he tenido un apego excesivo por la vida, sin embargo, en ocasiones embargaba mi alma una sensación de miedo y dolor al pensar que un día dejaría de ver esta luz del día y perdería todas las ventajas de la vida. De una inquietud de esta naturaleza, créeme, me he liberado hasta el punto de pensar que no hay nada que me preocupe menos.

—No hay nada de extraño en ello; en realidad éste es el efecto que produce la filosofía: cura las almas, hace desaparecer las preocupaciones, libera de los deseos, disipa los temores. Pero esta fuerza suya no ejerce el mismo poder sobretodos. Su eficacia es grande cuando se encuentra con una naturaleza idónea. No es sólo la fortuna la que ayuda a los fuertes, como se dice en el antiguo proverbio, sino mucho más aún la razón, que mediante determinados preceptos refuerza, por así decir, la eficacia de la fortaleza. Es evidente que a ti la naturaleza te ha engendrado de índole excelsa y elevada, desdeñosa de las cosas humanas y por esa razón la conversación que hemos mantenido en contra de la muerte ha hecho presa fácil en tu ánimo fuerte. ¿Pero tú crees que estos mismos argumentos surten efecto, con excepción de unos pocos, en quienes los han ideado, en quienes han tratado sobre ellos y los han puesto por escrito? ¿Cuántos puedes encontrar, entre los filósofos, que tengan una conducta, un modo de pensar y de vivir que se atenga a lo que la razón postula? ¿Cuántos hay que consideren su enseñanza no una ostentación de su saber, sino una ley que rige su vida? ¿Cuántos hay que sean consecuentes consigo mismo y se atengan a sus propios principios? Se puede ver a algunos con una frivolidad y jactancia tal que habría sido mucho mejor para ellos no haber aprendido nada, a otros ávidos de dinero, a algunos de gloria, a muchos esclavos de sus pasiones, de manera que se da una contradicción asombrosa entre sus palabras y su vida. Lo cual me parece sin duda la mayor desvergüenza. De la misma manera que, si habla con incorrección uno que se declara gramático, o si desentona en su canto quien pretende ser considerado un entendido en música, se comporta de un modo más desvergonzado porque falla precisamente en el campo en que se declara un experto, así también un filósofo que falla en su modo de vivir [*in vitae ratione*] es más desvergonzado porque resbala en la tarea [*in officio*] de la que pretende ser un maestro y porque, aunque se declara un experto en el arte de vivir, falla, sin embargo, en su vida.

—Si es como tú dices, ¿no hay que temer que tú estés adornando la filosofía con una gloria falsa? ¿Qué prueba mayor de su inutilidad que el hecho de que algunos filósofos perfectos viven de un modo vergonzoso?

CICERÓN

*Disputaciones tusculanas 2.10-12*

8

Por cierto, especialmente el conocimiento de las virtudes confirma que se pueden percibir y aprehender muchas cosas. Decimos también que sólo en éstas se apoya la ciencia (que nosotros consideramos que es, no sólo la aprehensión de las cosas, sino también estable e inmutable) e igualmente la sapiencia, el arte de vivir [*artem vivendi*], la cual, ella misma por sí sola, tiene la constancia. Pero si esa constancia no tiene ninguna percepción y conocimiento, pregunto de dónde nació o de qué modo. Pregunto también por qué aquel varón bueno que determinó sobrellevar todo tormento y ser lacerado por un dolor intolerable, antes que traicionar o su deber o su fe, se impuso tan graves leyes, si no tenía ninguna aprehensión, percepción, conocimiento, fundamento, acerca de por qué era oportuno proceder así. En consecuencia, de ningún modo puede suceder que alguien estime tanto la equidad y la fe que, con el fin de observarlas, no rehúse suplicio alguno, si no asiente a las cosas que no pueden ser falsas.

CICERÓN, *Cuestiones académicas 2.23*

## 9

“La felicidad —dicen— consiste en las acciones buenas; a las acciones buenas nos conducen los preceptos; luego para la felicidad bastan los preceptos”. No siempre los preceptos nos conducen a las acciones buenas, sino cuando el ánimo es dócil; en ocasiones se los invoca en vano, si las opiniones erróneas cautivan el espíritu.

Además, aunque los hombres obren así rectamente, no son conscientes de que obran rectamente. Pues ninguno que no haya sido educado desde el principio y regulado en la plenitud de su razón puede cumplir todas las exigencias de la acción moral, de forma que sepa cuándo debe actuar, en qué medida, con quién, de qué manera y por qué. No podrá esforzarse con todo ahínco hacia el bien ni siquiera con firmeza y gusto, sino que volverá sobre sus pasos y dudará.

“Si la acción buena —alegan— deriva de los preceptos, éstos son suficientes para la felicidad; es así que la premisa es verdadera, luego también la conclusión.” A éstos les responderemos que las acciones buenas se realizan también con ayuda de los preceptos, pero no sólo de los preceptos.

“Si a las demás artes —insisten— les bastan los preceptos, también le bastarán a la sabiduría, ya que ésta es el arte de la vida. Ahora bien, al timonel lo adiestra quien le da estos preceptos: “así debes girar el timón, así retirar las velas, así servirte del viento favorable, así resistir al contrario, así sacar provecho del indeciso y variable”. Son también los preceptos los que capacitan a los restantes artífices, luego otro tanto harán del sabio, artífice de la vida”.

Todas estas artes se ocupan de aquello que sirve para la vida, pero no de la misma vida en su totalidad; de ahí que muchas dificultades las frenan desde fuera y obstaculizan: la esperanza, la codicia, el temor. Pero a esta que se profesa como arte de la vida nada puede impedirle su ejercicio, porque disipa las dificultades y supera los obstáculos. ¿Quieres conocer cuán diferente sea la actividad de las restantes artes y la de ésta? En aquéllas es más disculpable la equivocación voluntaria que la casual, en ésta la culpa más grave radica en cometer la falta espontáneamente.

Lo que te digo entiéndelo así: un gramático no se ruborizará por un solecismo si lo ha hecho sin darse cuenta; un médico, sino se da cuenta de que el enfermo se muere, comete un yerro mayor respecto de su profesión que si finge no darse cuenta; por el contrario, en el arte de la vida es más vergonzosa la culpa cometida por propia voluntad. Añade, además, que también la mayoría de las artes —en especial las más liberales de todas— poseen sus principios básicos, no sólo los preceptos, como es el caso de la medicina; y así una es la escuela de Hipócrates, otra la de Asclepiades y otra la de Temisión.

SÉNECA

*Epístolas morales a Lucilio 95.4-9*

## 10

Los viejos dialécticos distinguen estos conceptos y su distinción ha llegado hasta los estoicos. Te explicaré cuál sea ésta. Una cosa es el campo, otra poseerlo; y ¿cómo no?, si poseer un campo se refiere no al campo, sino al poseedor. Así, una cosa es sabiduría y otra, ser sabio. Pienso que admitirás que el objeto poseído y el que lo posee son dos cosas distintas: la sabiduría es poseída, la posee quien es sabio. La sabiduría es el alma perfecta o conducida a la cúspide suprema de la perfección, puesto que es el arte de la vida. Ser sabio, ¿qué es? No puedo decir que sea el “alma perfecta», sino lo que alcanza el que posee el alma perfecta; así, una cosa es el alma buena y otra, tener un alma buena.

SÉNECA

*Epístolas morales a Lucilio 117.12*

11

De lo existente, unas cosas dependen de nosotros; otras no dependen de nosotros. De nosotros dependen el juicio, el impulso, el deseo, el rechazo y, en una palabra, cuanto es asunto nuestro. Y lo que depende de nosotros es por naturaleza libre, no sometido a estorbos ni impedimentos; mientras que lo que no depende de nosotros es débil, esclavo, sometido a impedimento, ajeno. Recuerda, por tanto, que si lo que por naturaleza es esclavo lo consideras libre y lo ajeno propio, sufrirás impedimentos, padecerás, te verás perturbado, harás reproches a los dioses y a los hombres, mientras que si consideras que solo lo tuyo es tuyo y lo ajeno, como es en realidad, ajeno, nunca nadie te obligará, nadie te estorbará, no harás reproches a nadie, no irás con reclamaciones a nadie, no harás ni una sola cosa contra tu voluntad, no tendrás enemigo, nadie te perjudicará ni nada perjudicial te sucederá.

EPICTETO  
*Manual 1*

12

La filosofía no promete al hombre conseguirle algo de lo exterior; si no, estará aceptando algo extraño a su propia materia [ὄλης]. Al igual que la materia [ὄλη] del arquitecto es la madera y la del escultor el bronce, así la propia vida de cada uno [ὁ βίος αὐτοῦ ἐκάστου] es la materia [ὄλη] del arte de la vida [τῆς περὶ βίον τέχνης].

EPICTETO  
*Disertaciones 1.15.2*

13

No consumas la parte de la vida que te resta en hacer conjeturas sobre otras personas, de no ser que tu objetivo apunte a un bien común; porque ciertamente te privas de otra tarea; a saber, al imaginar qué hace fulano y porqué, y qué piensa y qué trama y tantas cosas semejantes que provocan tu aturdimiento, te apartas de la observación de tu guía interior. Conviene, por consiguiente, que en el encadenamiento de tus ideas, evites admitir lo que es fruto del azar y superfluo, pero mucho más lo inútil y pernicioso. Debes también acostumbrarte a formarte únicamente aquellas ideas acerca de las cuales, si se te preguntara de súbito: “¿En qué piensas ahora?», con franqueza pudieras contestar al instante: “En esto y en aquello», de manera que al instante se pusiera de manifiesto que todo en ti es sencillo, benévolo y propio de un ser sociable al que no importan placeres o, en una palabra, imágenes que procuran goces; un ser exento de toda codicia, envidia, recelo o cualquier otra pasión, de la que pudieras ruborizarte reconociendo que la posees en tu pensamiento. Porque el hombre de estas características que ya no demora el situarse como entre los mejores, se convierte en sacerdote y servidor de los dioses, puesto al servicio también de la divinidad que se asienta en su interior, todo lo cual le inmuniza contra los placeres, le hace invulnerable a todo dolor, intocable respecto a todo exceso, insensible a toda maldad, atleta de la más excelsa lucha, lucha que se entabla para no ser abatido por ninguna pasión, impregnado a fondo de justicia, apegado, con toda su alma, a los acontecimientos y a todo lo que se le ha asignado; y raramente, a no ser por una gran necesidad y en vista al bien común, cavila lo que dice, hace o proyecta otra persona. Pondrá únicamente en práctica aquellas cosas que le corresponden, y piensa sin cesar en lo que le pertenece, que ha sido hilado del conjunto; y mientras en lo uno cumple con su deber, en lo otro está convencido de que es bueno. Porque el destino asignado a cada uno está involucrado en el conjunto y al mismo tiempo lo involucra. Tiene también presente que todos los seres racionales están emparentados y que preocuparse de todos los hombres está de acuerdo con la naturaleza humana; pero no debe tenerse en cuenta la opinión de todos, sino sólo la de aquellos que viven conforme a la naturaleza. Y respecto a los que no viven así, prosigue recordando hasta el fin cómo son en casa y fuera de ella, por la noche y durante el día, y qué clase de gente frecuentan. En consecuencia, no toma en

consideración el elogio de tales hombres que ni consigo mismo están satisfechos.  
MARCO AURELIO, *Meditaciones* 3.4

## 14

El arte de vivir se asemeja más a la lucha que a la danza en lo que se refiere a estar firmemente dispuesto a hacer frente a los accidentes incluso imprevistos.

MARCO AURELIO  
*Meditaciones* 7.61

## 15

Y a partir de lo anterior, es evidente que tampoco podría haber un arte de vivir, pues si tal arte existe está en relación con la teoría de lo bueno, lo malo y lo indiferente; por lo cual, al ser irreales esas cosas, también será irreal lo del arte de vivir.

Y por otra parte, dado que los dogmáticos no ofrecen todos unánimemente un único arte de vivir, sino que unos proponen uno y otros otro, entonces caen en la discrepancia y en la problemática derivada de la discrepancia, como planteé al ocuparme del Bien.

Pero incluso si, por un suponer, todos dijeran que hay un único arte de vivir – por ejemplo, la celebrada cordura, ésa que se sueña entre los estoicos y que parece ser mucho más potente que las otras– ni aun así surgirían menos dificultades; pues dado que la cordura es una virtud y que sólo el sabio posee la virtud, los estoicos que no sean sabios no dispondrán de ese arte de vivir.

Y en general, puesto que ningún arte puede ser real (si se concibe) al estilo de ellos, entonces: a tenor de lo que ellos dicen, no habrá ningún arte de vivir.

De hecho, ellos afirman por ejemplo que un arte es un sistema de aprehensiones y que una aprehensión es el asentimiento a una representación mental aprehensiva (de la Realidad).

Pero la representación mental aprehensiva es imposible de encontrar. No cualquier representación, en efecto, es aprehensiva; y no puede tampoco saberse cual de las representaciones es una representación aprehensiva, porque no podemos, sin más, enjuiciar con cualquier representación cuál es aprehensiva y cuál no es tal y porque, necesitando de una representación aprehensiva para el reconocimiento de cuál es una representación aprehensiva, caemos en una recurrencia *ad infinitum*, al exigir una nueva representación aprehensiva para el reconocimiento de la representación que se toma como aprehensiva.

Y desde luego, los estoicos no proceden correctamente en la formulación del concepto de representación aprehensiva; pues, al llamar por un lado representación aprehensiva a la que se forma a partir de una cosa real y al mismo tiempo decir que es real lo que es capaz de suscitar una representación aprehensiva, caen en el *tropo* sin salida del círculo vicioso.

Pues bien, si para que haya un arte de vivir, antes debe haber algún arte; y para que se dé un arte debe darse previamente una aprehensión; y para que se dé realmente una aprehensión debe haberse aprehendido la validez del asentimiento a una representación aprehensiva; y si la representación aprehensiva es imposible de encontrar: entonces es imposible de encontrar el arte de vivir.

Y aun se argumenta esto.

Parece que cualquier arte se aprehende a partir de las conductas proporcionadas específicamente por él. Pero no hay ninguna conducta específica del arte de vivir; pues cualquier conducta que uno pueda decir que es específica de ese arte aparece también como común entre la gente normal; por ejemplo, honrar a los padres, devolver los préstamos, etc. Por consiguiente, no existe ningún arte de vivir.

Pues ni siquiera por el hecho de que parezca que algo se origina o se hace, como algunos dicen, desde una postura sensata y por alguien sensato, ni siquiera así sabremos si eso es resultado de la cordura. La tal cordura, en efecto, es una disposición inaprehensible, que no se muestra ni directa e inmediatamente por sí misma ni a partir de sus obras, pues estas son comunes también a la gente normal.

[...]

Tales son la mayoría de las cosas que dicen los filósofos; cosas que no osarían poner en práctica a menos que vivieran entre cíclopes y lestrigones.

Pero si son totalmente incapaces de hacer eso y lo que hacen es lo común entre la gente normal, entonces no existe ninguna conducta específica de quienes se supone que poseen el arte de vivir.

Así pues, si las artes deben aprehenderse forzosamente a partir de sus conductas específicas y no se observa ninguna conducta específica del llamado arte de vivir, éste no se aprehende. Por lo cual, tampoco puede nadie asegurar de él que sea realmente existente.

SEXTO EMPÍRICO

*Esbozos pirrónicos* 3.239-244,249

## 16

Si alguna actividad hay que sea propia del filósofo, precisamente lo es la geografía, disciplina que hemos elegido ahora para estudio. Y por muchas razones es obvio que no pensamos erróneamente. En efecto, los primeros que se animaron a entrar en contacto con ella fueron filósofos: Homero, Anaximandro el Milesio y Hecateo, conciudadanos suyos, según afirma Eratóstenes; y Demócrito, Eudoxo, Dicearco, Éforo y algunos más; y, además los que les sucedieron, como Eratóstenes, Polibio y Posidonio, filósofos todos ellos. Por lo demás, la multiplicidad de conocimientos, único camino mediante el cual es posible acceder a este tipo de trabajo, no se da en otro hombre sino en aquel que fija su atención en las cosas divinas y humanas, cuyo conocimiento se dice que constituye precisamente la filosofía. Y asimismo su utilidad, siendo como es muy polifacética (por una parte en lo que concierne a los asuntos políticos y a las prácticas de gobierno, por otra en lo que concierne al conocimiento de los cuerpos o fenómenos celestes y al de lo que hay en tierra y mar, animales, plantas, frutos y todo lo que en cada lugar es posible ver), prescribe implícitamente el mismo tipo de hombre, el que ocupa sus pensamientos en el arte de vivir y en la felicidad.

ESTRABÓN

*Geografía* 1.1.1

## 17

Pero pienso que no es lo mismo excluir del banquete la palabra de un rétor que la del filósofo y que es otra la labor de la filosofía, cuyo arte, por versar sobre la vida, es natural que no se desligue de cualquier diversión o placer que entrañe un pasatiempo, sino que esté presente, poniendo en todo mesura y decoro; o, de lo contrario, reconozcamos que no se debe admitir ni la templanza ni la rectitud en los banquetes, por considerar ridícula en ellos la seriedad.

PLUTARCO

*Charlas de sobremesa* 613b

## 18

Retírate a ti mismo y mira. Y si no te ves aún bello, entonces, como el escultor de una estatua que debe salir bella quita aquí, raspa allá, pule esto y limpia lo otro hasta que saca un rostro bello coronando la estatua, así tú también quita todo lo superfluo, alinea todo lo torcido, limpia y abrillanta todo lo oscuro y no ceses de «labrar» tu propia estatua hasta que se encienda en ti el divinal esplendor de la virtud, hasta que veas «a la morigeración asentada en un santo pedestal».

Si has llegado a ser esto, si has visto esto, si te juntaste limpio contigo mismo sin tener nada que te estorbe para llegar a ser uno de ese modo y sin tener cosa ajena dentro de ti mezclada contigo, sino siendo tú mismo todo entero solamente luz verdadera no mensurada por una magnitud, ni circunscrita por una figura que la aminore ni, a la inversa, acrecentada en magnitud por ilimitación, sino absolutamente carente de toda medida como mayor que toda medida y superior a toda cantidad; si te

vieras a ti mismo transformado en esto, entonces, hecho ya visión, confiando en ti mismo y no teniendo ya necesidad del que te guiaba una vez subido ya aquí arriba, mira de hito en hito y ve.

PLOTINO  
*Enéadas 1.6.9.7-24*

**19**

Ya que, así como uno que sea cuerdo no querría cerrarse los ojos antes de irse a dormir, así tampoco nadie que reflexione correctamente estimaría oportuna la ausencia del Logos en el banquete, y haría mal si lo enviara a dormir antes de dedicarse a sus quehaceres. Más bien, todo lo contrario; el Logos no podrá jamás abandonar el propio trabajo, ni siquiera mientras dormimos. En efecto, incluso para ir a acostarse hay que convocarlo.

Porque la sabiduría, la ciencia perfecta de las cosas divinas y humanas, lo abraza todo, en la medida en que extrema su vigilancia sobre el rebaño humano, y se convierte en un arte de regir la vida; así, nos asiste en todo momento, mientras dura nuestra vida, cumpliendo siempre su propio cometido: lograr una vida feliz.

CLEMENTE DE ALEJANDRÍA  
*El pedagogo 2.2*

**20**

¿Qué hay, pues, que no pueda servir al alma de recordatorio de la primera Hermosura abandonada, cuando sus mismos vicios le aguijan a ello? Porque la sabiduría de Dios se extiende de este modo de uno a otro confín, y por ella el supremo Artífice coordinó todas sus obras para un fin de hermosura. Así, aquella bondad no envidia a ninguna hermosura, desde la más alta hasta la más ínfima, pues sólo de ella puede proceder, de suerte que nadie es arrojado de la verdad, que no sea acogido por alguna efigie de la misma. Indaga qué es lo que en el placer corporal cautiva: nada hallarás fuera de la conveniencia; pues si lo que contraría engendra dolor, lo congruente produce deleite. Reconoce, pues, cuál es la suprema congruencia. No quieras derramarte fuera; entra dentro de ti mismo, porque en el hombre interior reside la verdad; y si hallares que tu naturaleza es mudable, trasciéndete a ti mismo, mas no olvides que, al remontarte sobre las cimas de tu ser, te elevas sobre tu alma, dotada de razón. Encamina, pues, tus pasos allí donde la luz de la razón se enciende. Pues ¿adónde arriba todo buen pensador sino a la verdad? La cual no se descubre a sí misma mediante el discurso, sino es más bien la meta de toda dialéctica racional. Mírala como la armonía superior posible y vive en conformidad con ella. Confiesa que tú no eres la Verdad, pues ella no se busca a sí misma, mientras tú le diste alcance por la investigación, no recorriendo espacios, sino con el afecto espiritual, a fin de que el hombre interior concuerde con su huésped, no con la fruición carnal y baja, sino con subidísimo deleite espiritual.

AGUSTÍN DE HIPONA  
*De la verdadera religión 39.72*

**21**

Cuando ella [la Filosofía] vio en torno a mi lecho a las Musas de la poesía dictando palabras a mis lágrimas, se turbó durante unos instantes y, lanzando miradas amenazantes, exclamó indignada: “¿Quién ha permitido que se acerquen a mi enfermo estas despreciables prostitutas de teatro, que no sólo son incapaces de aliviar sus sufrimientos sino que además lo alimentan con sus dulces venenos? Son ellas quienes destruyen la cosecha fecunda de la razón con las espinas estériles de las pasiones y, en lugar de liberarlas, acostumbran a las mentes de los hombres a la enfermedad. Si, como sucede con frecuencia, vuestros encantos me arrebataran a un profano, lo consideraría menos grave, ya que en él mi labor no se frustraría en absoluto; pero irrebatarme precisamente a este hombre que se ha alimentado con los estudios eleáticos y

académicos! ¡Alejaos de aquí, Sirenas de cantos asesinos, y dejad a mis propias Musas cuidar y sanar a este enfermo!”

BOECIO

*La consolación de la filosofía* 1 pr. 1

**22**

¿Crees verdaderamente que es la primera vez que una sociedad corrupta ataca y pone en peligro a la sabiduría? ¿Acaso en el pasado, antes incluso de que viviera mi querido Platón, no libré a menudo duros combates contra la osadía de la ignorancia, e incluso cuando él vivía, su maestro Sócrates ni siquiera con mi ayuda consiguió la victoria sobre una muerte injusta?

BOECIO

*La consolación de la filosofía* 1 pr. 3

**23**

Dice Cicerón que filosofar no es sino prepararse para la muerte. Esto es porque el estudio y la contemplación apartan en cierta medida nuestra alma de nosotros y le dan un quehacer fuera del cuerpo, lo que tiene algo de aprendizaje y semejanza con la muerte. O tal vez sea porque toda la sabiduría y argumentación del mundo se reduce al cabo a esto: enseñarnos a no tener miedo a morir. [...] Quien enseña a los hombres a morir les enseña a vivir.

MICHEL DE MONTAIGNE

*Ensayos* 1.20

**24**

Los demás forman al hombre; yo lo describo, y represento a un ejemplar que está muy mal formado y que yo, en verdad, haría muy distinto de como es si tuviera que volverlo a moldear. Ahora ya está hecho. El caso es que los trazos de mi retrato no se extravían aunque cambien y varíen. El mundo no es sino un perpetuo vaivén. Todo en él se mueve sin cesar: la tierra, las peñas del Cáucaso, las pirámides de Egipto, tanto con el movimiento general como con el suyo propio. La constancia misma no es otra cosa que un movimiento más flojo. No puedo fijar mi modelo. Anda confuso y vacilante, con natural ebriedad. Lo atrapo en este punto, tal como es en el instante que lo observo. No pinto el ser, pinto el pasar: no el pasar de una edad a otra, o, como dice la gente, de siete en siete años, sino día a día, minuto a minuto.

MICHEL DE MONTAIGNE

*Ensayos* 3.2

**25**

Yo me estudio a mí mismo más que ningún otro objeto. Esta es mi metafísica, esta mi física. [...] Preferiría ser muy entendido en mí mismo antes que serlo en Cicerón. En la experiencia que tengo de mí encuentro bastante para volverme sabio, si fuera buen estudiante. [...] Esta prolongada atención que dedico a estudiarme a mí mismo me prepara para juzgar también adecuadamente a los demás, y hay pocas cosas de las que yo hable de manera más acertada y aceptable. [...] Componer nuestra forma de vida es nuestro deber, no componer libros, y ganar, no batallas y provincias, sino orden y tranquilidad en nuestra conducta. Nuestra grande y gloriosa obra maestra es vivir como es debido. [...] La grandeza del alma no consiste tanto en ir hacia arriba y hacia adelante como en saber ubicarse y limitarse. Ella considera grande todo lo que es suficiente, y muestra su elevación prefiriendo las cosas medianas a las sobresalientes. Nada hay tan hermoso y legítimo como hacer bien de hombre, y debidamente, ni ciencia tan ardua como saber vivir bien esta vida, y de modo natural; y de todas nuestras enfermedades la más bárbara es despreciar nuestro ser. [...] Es una perfección absoluta, y como divina, saber gozar con lealtad del propio ser. Buscamos otras condiciones por no entender el uso de las que son nuestras, y salimos fuera de nosotros por no saber lo que hay dentro. Así, de nada nos sirve subirnos a unos zancos, pues

sobre unos zancos aún tendremos que andar con nuestras propias piernas. Y, aun en el trono más alto del mundo, seguiremos sentados encima de nuestro culo.

MICHEL DE MONTAIGNE  
*Ensayos 3.13*

**26**

*Comprensión de sí.* En el genio, en el ingenio; en dictámenes, en afectos. No puede uno ser señor de sí si primero no se comprende. Hay espejos del rostro, no los hay del ánimo: séalo la discreta reflexión sobre sí. Y cuando se olvidare de su imagen exterior, conserve la interior para enmendarla, para mejorarla. Conozca las fuerzas de su cordura y sutileza para el emprender; tantee la irascible para el empeñarse. Tenga medido su fondo y pesado su caudal para todo.

BALTASAR GRACIÁN  
*Oráculo manual y arte de prudencia 89*

**27**

*Realidad y apariencia.* Las cosas no pasan por lo que son, sino por lo que parecen. Son raros los que miran por dentro, y muchos los que se pagan de lo aparente. No basta tener razón con cara de malicia.

BALTASAR GRACIÁN  
*Oráculo manual y arte de prudencia 99*

**28**

Por tanto, si la felicidad proviene parcialmente del yo y parcialmente de las cosas externas, entonces debe considerarse cada uno y asignarse un cierto valor a las preocupaciones de tipo interno y a las que sólo dependen del yo. Si es así, y considero cómo y en qué deben preferirse éstas, cuándo están en su momento y cuándo fuera de él, cuándo deben tener lugar y cuándo ceder; ¿qué estoy haciendo sino filosofía?

SHAFTESBURY  
*Los moralistas, p. 252*

**29**

Hacer que cada momento de la vida sea el mejor posible, independientemente de la mano del destino de la que provenga, de la favorable lo mismo que de la desfavorable, en esto consiste el arte de vivir y el verdadero privilegio de un ser racional.

GEORG CHRISTOPH LICHTENBERG  
*Aforismos, p. 315*

**30**

Los deberes que tenemos hacia nosotros mismos son los más importantes y serios y, por lo tanto, el trato con nuestra persona no es ni el más inútil ni el menos interesante. En consecuencia, es imperdonable que una persona que siempre esté en compañía de otras se descuide a sí misma, que parezca querer huir de sí misma, que no cultive su propio yo y solo se preocupe del trato con los demás.

ADOLPH KNIGGE  
*De cómo tratar con las personas 1.2.1*

**31**

Toda virtud humana en el trato social es moneda de vellón; niño es quien la toma por verdadero oro. Es, empero, mejor tener en circulación moneda de vellón que carecer de un medio como éste, y finalmente puede cambiarse por oro puro, aunque sea con una pérdida considerable. Considerarlas como puras *fichas de juego*, que no tienen por sí ningún valor [...] para impedir que nadie crea en la virtud, es una alta traición cometida contra la Humanidad. Hasta la pura apariencia del bien en los demás ha de

sernos estimable; porque de este jugar con ficciones que imponen respeto, sin merecerlo quizá, puede salir a la postre una cosa seria.

IMMANUEL KANT

*Antropología en sentido pragmático* Ak. 8.152-153

**32**

La gente que ha pasado la vida leyendo y ha sacado su sabiduría de los libros se parece a los que han obtenido información exacta de un país a partir de muchas descripciones de viajes. Estos podrán informar de muchas cosas: pero en el fondo no tienen un conocimiento coherente, claro y profundo de la naturaleza del país. En cambio, los que han pasado su vida pensando se asemejan a quienes han estado en aquel país: solo ellos saben realmente de qué se habla, conocen las cosas que hay allí en conexión y se encuentran en él realmente como en casa.

ARTHUR SCHOPENHAUER

*Parerga y paralipómena* 2.262

**32**

Lo único que buscamos con deseo insaciable es olvidarnos a nosotros mismos, vernos sorprendidos al margen de nuestra propiedad, perder nuestra memoria sempiterna y hacer algo sin saber cómo o por qué; en resumen, trazar un nuevo círculo. Nunca se logró nada grande sin entusiasmo. El camino de la vida es maravilloso; lo es por abandono.

RALPH WALDO EMERSON

*Ensayos*, p. 258

**33**

Todo hombre construye un templo, su cuerpo, para el dios al que adora, con un estilo propio, y no puede dejar de hacerlo para martillar el mármol. Somos escultores y pintores y nuestra materia es nuestra carne y sangre y huesos. La nobleza empieza en seguida a refinar los rasgos del hombre; la mezquindad o la sensualidad los embrutece.

HENRY DAVID THOREAU

*Walden*, pp. 256-7

**34**

Existen enemigos de la filosofía [...] Los médicos del pueblo rechazan la filosofía; por lo tanto, quien quiera justificarla, tiene que mostrar para qué necesitan, o han necesitado, los pueblos sanos la filosofía [...] Hay buenos ejemplos de pueblos sanos que han podido vivir sin ninguna filosofía o usándola muy moderadamente, casi haciendo un uso lúdico de ella; en su época de esplendor los romanos vivieron así, sin filosofía. Pero, ¿dónde se encontraría el ejemplo de un pueblo enfermo al que la filosofía le haya devuelto la salud perdida? Si la filosofía siempre se ha manifestado ayudando, salvando y protegiendo, eso fue con los sanos, a los enfermos los hizo cada vez más enfermos. Cuando un pueblo estaba desunido, sin que entre los individuos que lo componían existiesen vínculos fuertes y tensos, la filosofía nunca ha vuelto a recomponer esos lazos entre los individuos y el todo. Si alguna vez alguien estuvo dispuesto a aislarse y a rodearse con la barrera de la autosuficiencia, la filosofía estuvo siempre preparada para aislarse todavía más y destruirlo mediante este aislamiento. La filosofía es peligrosa, cuando no tiene pleno derecho a existir: sólo la salud de un pueblo, y no de un pueblo cualquiera, le otorga ese derecho. [...] Los griegos, en cuanto verdaderamente sanos, han *justificado* de una vez por todas la filosofía, por el hecho de que ellos han filosofado; y lo han hecho ciertamente más que todos los demás pueblos. [...] Otros pueblos tienen santos, los griegos tienen sabios. [...] En otras épocas el filósofo se presentaba como un caminante solitario y ocasional que en el más hostil de los ambientes, o bien pasaba de puntillas sigilosamente o buscaba abrirse paso con los puños cerrados. [...] Existe una necesidad férrea que encadena al filósofo a una

verdadera cultura: ¿pero cómo cuando esa cultura no existe? En tal caso el filósofo es un cometa imprevisible y que por eso infunde miedo, mientras que en el otro caso, en el caso favorable, resplandece en el sistema solar de la cultura como un astro principal. Por eso los griegos justifican al filósofo, porque solamente entre ellos no es un cometa.

FRIEDRICH NIETZSCHE

*La filosofía en la época trágica de los griegos 1*

**35**

Una época que sufre de la llamada formación general, pero que no tiene cultura alguna ni unidad de estilo en su vida, no podrá sacar nada bueno de la filosofía, aunque fuese proclamada por el mismo genio de la verdad por las calles y mercados. En una época así, la filosofía queda reducida a un monólogo erudito del caminante solitario, al raptó casual de un individuo, a un escondido secreto de alcoba, o a las inocuas chácharas entre niños y viejos académicos. Nadie puede aventurarse a satisfacer en sí mismo la ley de la filosofía, nadie vive filosóficamente con aquella fidelidad simple y viril que en la Antigüedad obligaba a un hombre, en el caso de que hubiese jurado fidelidad a la Stoa, a comportarse como un estoico en cualquier parte donde estuviese y en cada una de sus acciones.

FRIEDRICH NIETZSCHE

*La filosofía en la época trágica de los griegos 2*

**36**

La palabra griega que designa al “sabio», hace referencia etimológicamente a *sapio*, yo saboreo, *sapiens*, el que degusta, Sisyphos, el hombre de gusto refinado; por lo tanto, según la conciencia popular el verdadero arte del filósofo consiste en un sutil percatarse y conocer los detalles más pequeños, o sea una importante capacidad para distinguir. [...] Mediante esta elección y distinción de lo insólito, lo extraño, lo difícil y lo divino, la filosofía establece sus límites frente a la ciencia, del mismo modo que los establece acentuando lo que es inútil frente a la astucia. Sin una elección semejante, sin un gusto refinado como éste, la ciencia se precipita sobre todo lo que es cognoscible con el ciego deseo de querer conocerlo todo sea como sea; el pensamiento filosófico, por el contrario, va siempre tras las huellas de las cosas más dignas de saberse, de los conocimientos más grandes e importantes.

FRIEDRICH NIETZSCHE

*La filosofía en la época trágica de los griegos 3*

**37**

Para mí un filósofo es importante en la justa medida en que esté en condiciones de dar ejemplo. [...] Pero ese ejemplo se ha de dar mediante la vida visible y no meramente con libros, es decir, tal como enseñaban los filósofos de Grecia, mediante el rostro, la actitud, el vestido, la comida y las costumbres más que con la palabra o sólo con la escritura.

FRIEDRICH NIETZSCHE

*Schopenhauer como educador 3*

**38**

*Del alivio de la vida.* Un medio capital para aliviarse la vida es la idealización de todos los sucesos de la misma; pero uno debe aclararse bien a partir de la pintura que significa idealizar. El pintor pide que el espectador no observe demasiado exacta, agudamente, le obliga a retroceder a distancia para que contemple desde allí; se ve forzado a presuponer un distanciamiento enteramente determinado por parte de quien contempla el cuadro; más aún, tiene incluso que suponerle a éste un determinado grado de agudeza visual; en absoluto le cabe la indecisión sobre tales cosas. Todo aquel por tanto que quiere idealizar su vida no debe querer ver demasiado exactamente y sí mantener siempre su mirada en un cierto distanciamiento. Goethe, por ejemplo, entendió este artificio. FRIEDRICH NIETZSCHE, *Humano, demasiado humano* 1.279

## 39

Por último, para que lo esencial no quede sin ser dicho: de tales abismos, de esa grave y larga enfermedad, también de la larga enfermedad que es la grave sospecha se regresa como *recién nacido*, desollado, más susceptible, más maligno, con un gusto más delicado para la alegría, con una lengua más tierna para todas las cosas buenas, consentidos más alborozados, con una segunda inocencia más peligrosa en la alegría, más infantiles a la vez, y cien veces más refinados que todo lo que jamás se fue antes.

FRIEDRICH NIETZSCHE

*La gaya ciencia*, Prefacio a la segunda edición, 4

## 40

*Una cosa es necesaria.* “Dar estilo» al propio carácter: ¡un arte grande y escaso! Lo ejerce aquel cuya vista abarca todo lo que de fuerzas y debilidades le ofrece su naturaleza, y luego les adapta un plan artístico hasta que cada una aparece como arte y razón, en donde incluso la debilidad encanta al ojo. Aquí se agregó una gran masa de naturaleza de segunda, allá se quitó un trozo de naturaleza de primera; en ambas ocasiones, luego de un largo ejercicio y trabajo diario con ello. Aquí se ocultó lo feo que no se podía quitar, allá se lo reinterpreto como algo sublime. Mucho que era vago y se resistía a ser modelado se lo guardó y utilizó para ser visto a distancia; debe señalar hacia la vastedad y lo inconmensurable. Por último, cuando la obra está terminada, se revela que era la coacción del mismo gusto la que dominaba y daba forma a lo grande y a lo pequeño: poco importa si era un buen o un mal gusto, si se piensa que... ¡basta con que sea un gusto!

Son las naturalezas fuertes y ávidas de dominio las que disfrutarán de su más delicada felicidad con una coacción de ese tipo, con una sujeción y perfección bajo la propia ley; la pasión de su vehemente querer se aligera ante la visión de todos los seres vencidos y serviciales, incluso cuando tienen que construir palacios y diseñar jardines, se resisten a dejar libre a la naturaleza.

A la inversa, son los débiles, que carecen de poder sobre su propio carácter, los que *odian* la sujeción del estilo: sienten que si se les impusiera esta amarga coacción malignarse convertirían en naturalezas *ordinarias* bajo ella: se convierten en esclavos tan pronto sirven, y odian servir. Tales espíritus –que pueden ser espíritus de primer orden– siempre están dispuestos a modelarse o a interpretarse a sí mismos y a su contorno como naturalezas *libres*: salvajes, arbitrarias, fantásticas, desordenadas, sorprendidas; ¡y hacen bien con ello, pues sólo así se hacen un bien a sí mismos! Pues una cosa es necesaria: que el hombre *alcance* su satisfacción consigo mismo, ya sea a través de este a aquel poetizar y arte: ¡pues sólo entonces se hace plenamente soportable mirar al hombre! Quien está insatisfecho consigo mismo, está constantemente dispuesto a vengarse por ello: los demás seremos sus víctimas, aunque sólo sea porque siempre tengamos que soportar sus feas miradas. Pues la mirada de lo que es feo hace mal y pone sombrío.

FRIEDRICH NIETZSCHE

*La gaya ciencia* 290

## 41

[...] Cuando hablamos de valores, lo hacemos bajo la inspiración, bajo la óptica de la vida: la vida misma es la que nos compele a establecer valores, la vida misma es la que valora a través de nosotros *cuando* establecemos valores. [...]

[...] Consideremos todavía, por último, qué ingenuidad es decir: “¡el hombre *debería* ser de este y de aquel modo!» La realidad nos muestra una riqueza fascinante de tipos, la exuberancia propia de un pródigo juego y mudanza de formas: ¿y cualquier pobre mozo de esquina de moralista dice a esto: “¡no!, el hombre *debería* ser *de otro modo*”?... Él sabe incluso *cómo* *debería* ser él, ese mentecato y mojado, se pinta a sí mismo en la pared y dice *¡ecce homo!*... Pero incluso cuando el moralista se dirige nada más que al individuo y le dice: “*¡tú deberías* ser de este y de aquel modo!” no deja de

ponerse en ridículo. El individuo es, de arriba abajo, un fragmento de *fatum*, una ley más, una necesidad más para todo lo que viene y será.

FRIEDRICH NIETZSCHE

*Crepúsculo de los ídolos*, 'La moral como contranaturalidad', 5-6

42

La filosofía, tal como yo la he entendido y vivido hasta ahora, es vida voluntaria en el hielo y en las altas montañas – búsqueda de todo lo problemático y extraño que hay en el existir, de todo lo proscrito hasta ahora por la moral.

FRIEDRICH NIETZSCHE

*Ecce homo*, Prólogo

43

Descontado, pues, que soy un *décadent*, soy también su antítesis. Mi prueba de ello es, entre otras, que siempre he elegido instintivamente los remedios *justos* contra los estados malos; en cambio, el *décadent* en sí elige siempre los medios que lo perjudican. Como *summa summarum* [conjunto] yo estaba sano; como ángulo, como especialidad, yo era *décadent*. Aquella energía para aislarme y evadirme absolutamente de las condiciones habituales, el haberme forzado a mí mismo a no dejarme cuidar, servir, *medicar*– esto revela la incondicional certeza instintiva sobre *lo que* yo necesitaba entonces ante todo. Me puse a mí mismo en mis manos, me sané yo a mí mismo: la condición de ello –cualquier fisiólogo lo concederá– es *estar sano en el fondo*. Un ser típicamente enfermizo no puede sanar, aun menos sanarse él a sí mismo; para un ser típicamente sano, en cambio, el estar enfermo puede constituir incluso un enérgico *estimulante* para vivir, para más-vivir. Así es como de hecho se me presenta *ahora* aquel largo período de enfermedad: por así decirlo, descubrí de nuevo la vida, y a mí mismo incluido, saboreé todas las cosas buenas e incluso las cosas pequeñas como no es fácil que otros puedan saborearlas, – convertí mi voluntad de salud, de *vida*, en mi filosofía...

FRIEDRICH NIETZSCHE

*Ecce homo*, 'Por qué soy yo tan sabio' 2

44

La solución del problema de la vida se nota en la desaparición de ese problema. (¿No es ésta la razón por la que personas que tras largas dudas llegaron a ver claro el sentido de la vida, no pudieran decir, entonces, en qué consistía tal sentido?)

LUDWIG WITTGENSTEIN

*Tractatus* 6.521

45

El proceso de aprender un arte puede dividirse convenientemente en dos partes: una, el dominio de la teoría; la otra, el dominio de la práctica. Si quiero aprender el arte de la medicina, primero debo conocer los hechos relativos al cuerpo humano y a las diversas enfermedades. Una vez adquirido todo ese conocimiento teórico, aún no soy en modo alguno competente en el arte de la medicina. Sólo llegaré a dominarlo después de mucha práctica, hasta que eventualmente los resultados de mi conocimiento teórico y los de mi práctica se fundan en uno, mi intuición, que es la esencia del dominio de cualquier arte. Pero aparte del aprendizaje de la teoría y la práctica, un tercer factor es necesario para llegar a dominar cualquier arte –el dominio de ese arte debe ser un asunto de fundamental importancia; nada en el mundo debe ser más importante que el arte. Esto es válido para la música, la medicina, la carpintería y el amor-. Y quizá radique ahí el motivo de que la gente de nuestra cultura, a pesar de sus evidentes fracasos, sólo en tan contadas ocasiones trata de aprender ese arte. No obstante el profundo anhelo de amor, casi todo lo demás tiene más importancia que el amor: éxito, prestigio, dinero, poder; dedicamos casi toda nuestra energía a descubrir la forma de

alcanzar esos objetivos y muy poca a aprender el arte del amor. E. FROMM, *El arte de amar*, pp. 22-23.

**46**

Juzgar si la vida vale o no vale la pena vivirla es responder a la pregunta fundamental de la filosofía.

ALBERT CAMUS  
*El mito de Sísifo*, p. 214

**47**

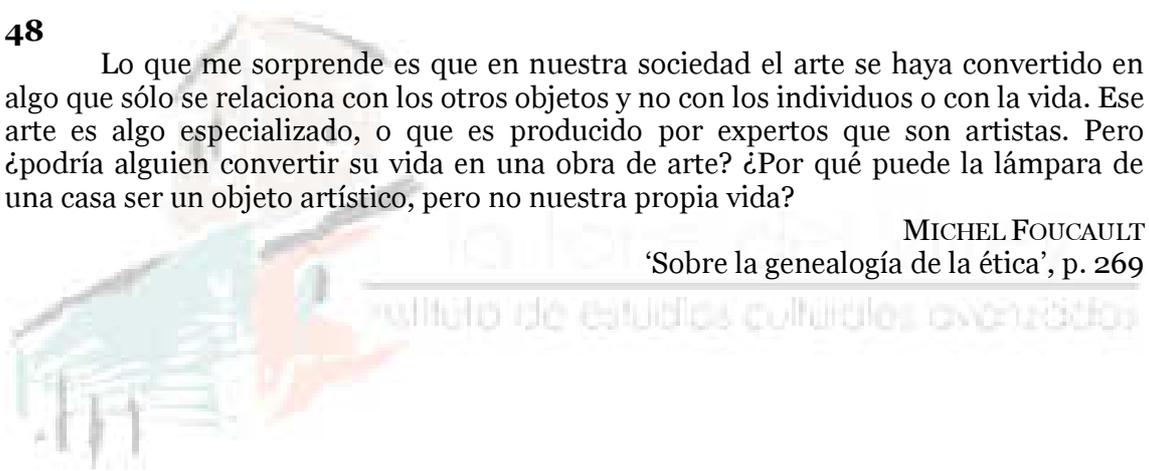
Hacer de la vida el objeto de una *tekhne*, hacer de ella por consiguiente, una obra –obra que sea (como debe serlo todo lo que produce una buena *tekhne*, una *tekhne* racional) bella y buena–, implica necesariamente la libertad y la elección de quien utiliza su *tekhne*. Si una *tekhne* tuviera que ser un corpus de reglas a las cuales fuera preciso someterse de cabo a rabo, de minuto en minuto, instante en instante, y no existiera, justamente esa libertad del sujeto, que pone en juego su *tekhne* en función de su objetivo, del deseo, de su voluntad de hacer una bella obra, no haría perfección de la vida.

MICHEL FOUCAULT  
*La hermenéutica del sujeto*, pp. 395-396

**48**

Lo que me sorprende es que en nuestra sociedad el arte se haya convertido en algo que sólo se relaciona con los otros objetos y no con los individuos o con la vida. Ese arte es algo especializado, o que es producido por expertos que son artistas. Pero ¿podría alguien convertir su vida en una obra de arte? ¿Por qué puede la lámpara de una casa ser un objeto artístico, pero no nuestra propia vida?

MICHEL FOUCAULT  
‘Sobre la genealogía de la ética’, p. 269



# UNA VIDA NORMAL

## SEMINARIO DE FILOSOFÍA TERAPÉUTICA

1. Hiperfilosofía. Antonio Lastra.

Disponible en  
YouTube 

<https://www.youtube.com/watch?v=CgbxEkZsMkU&t=7s>

2. Las pasiones del alma. Natanael Pacheco.

Disponible en  
YouTube 

<https://www.youtube.com/watch?v=PsFX3aC3D8M&t=17s>

3. Psicología con rostro humano. Javier Torró. Jueves 13 de octubre, 19 h.

Disponible en  
YouTube 

<https://www.youtube.com/watch?v=MIzbpOvksZs>

4. Tutoría afectiva. Felipe Zaragoza Cabañas. Jueves 20 de octubre, 19 h.

Disponible en  
YouTube 

[https://www.youtube.com/watch?v=SYb7\\_bDz1rc&t=7s](https://www.youtube.com/watch?v=SYb7_bDz1rc&t=7s)

5. Filosofía y enfermería. Juan Diego González Sanz. Jueves 27 de octubre, 19 h.

Disponible en  
YouTube 

<https://www.youtube.com/watch?v=9sqnuQBlEb0>

6. Filosofía experiencial con personas en riesgo de exclusión social. José Barrientos. Miércoles 2 de noviembre, 19 h.

Disponible en  
YouTube 

<https://www.youtube.com/watch?v=VWZ3Es7Gjog>

7. Filosofía terapéutica. Juan Carlos Castelló. Jueves 10 de noviembre, 19 h.

Disponible en  
YouTube 

<https://www.youtube.com/watch?v=czreZaFOBzw>

8. Arte de vivir. Francisco Arenas. Miércoles 17 de noviembre, 19 h.

<https://us06web.zoom.us/j/84764729739>

9. Emerson y la confianza en sí mismo. Fernando Vidagany. Jueves 24 de noviembre, 19 h.

<https://us06web.zoom.us/j/82330466458>

10. Una vida normal. Mesa redonda con todos los ponentes. Jueves 1 de diciembre, 19 h.

Presencial en el Salón de Grados de la Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación de la Universidad de Valencia y on-line a través del enlace

<https://us06web.zoom.us/j/87920429005>



COLEGIO CERVANTES  
DE DOCTORES Y LICENCIADOS  
EN FILOSOFÍA Y LETRAS Y CIENCIAS  
DE VALENCIA Y CASTELLÓN



UNIVERSITAT DE VALÈNCIA  Facultat de Filosofia i Ciències de l'Educació