

# Viaje retrospectivo a la Filosofía para la vida

---

Paola Elizabeth de la Concepción Zamora Borge  
*paolazamorab@gmail.com*

---

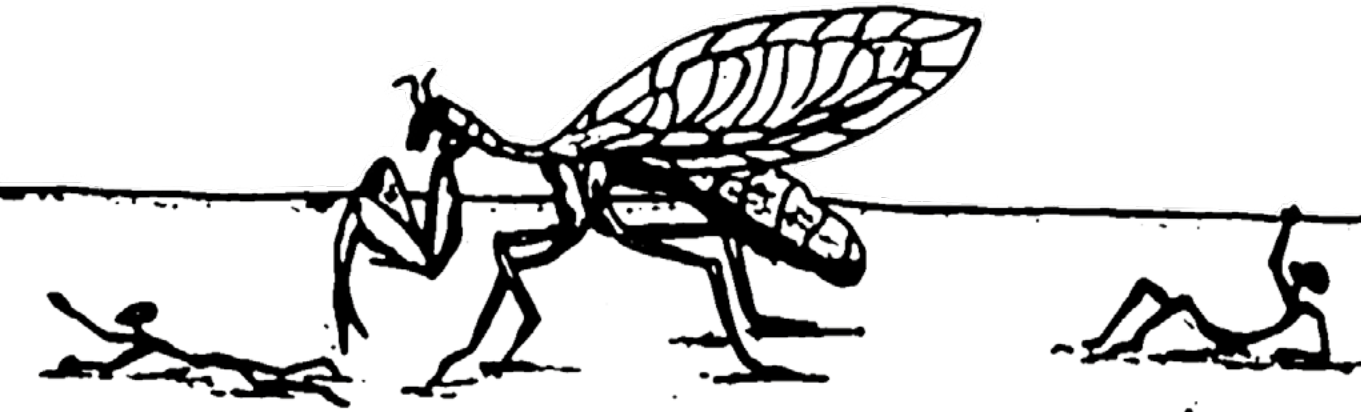
## Retrospective journey to Philosophy for life

**E**l presente texto es un transitar que, como recorrido, a veces se detiene y otras pasa de largo, por lo que suele ser enunciativo y nunca limitativo. Tiene como cometido un breve paseo por autores que se han ocupado en diferentes momentos de la filosofía para la vida o al arte de vivir. Como buen paseo, los pequeños descansos son a capricho, al igual que pasar de largo; por lo que, de antemano, se ofrecen disculpas por una trayectoria que no se detiene en alguna estación; más que una visita a profundidad, es un recorrido panorámico.

La filosofía ha tenido dos caminos. El más transitado corresponde a las grandes ideas dentro de todo un sistema de pensamiento que pondrá las bases del pensamiento científico y las humanidades. Tiene carta de naturaleza en la obra de Platón y ya en forma con el

estilo tratadista de Aristóteles; es la tradición de escuelas como la Academia y el Liceo. Son los grandes pensadores que encontramos en las enciclopedias de Historia de la Filosofía y que son infaltables en las cátedras universitarias. Es el carácter de una filosofía que ve lo general y pretender las respuestas totales, teniendo como apoteosis el pensamiento hegeliano. El otro camino no es una autopista, sino, quizá, una vereda a la que se llega en época de crisis, de ruptura, de decadencia, a decir de algunos comentaristas. Es el camino que piensa la filosofía como una práctica para el vivir.

A esta tradición no siempre se le menciona en las enciclopedias o se le hace justicia en los libros de historia de las ideas. Baste pensar en Demócrito, el filósofo de la alegría, a quien quizá su aire de ateísmo le condujo a ser omitido, lo mismo que de cierta forma pasó con Epicuro,



### Resumen

La filosofía como disciplina que interroga los aspectos esenciales como el saber, el conocer o el ser, también atiende al vivir; pero pareciera que ha transitado por dos vías. Un camino guiado por las respuestas más profundas y sistemáticas que encontramos en los compendios y programas filosóficos representados por los grandes pensadores, de todos conocidos. El otro camino es como una vereda libre no tan transitada que conduce a las preguntas de la vida, donde sus pensadores no siempre han sido documentados o bien, fueron olvidados. A mediados del siglo xx, pensadores franceses como Hadot, Foucault u Onfray nos vuelven a traer a la memoria la filosofía antigua como un arte de vivir. Así, la filosofía práctica de finales de siglo xx se ha dedicado a transitar y pavimentar un poco ese sendero. Sin duda, hoy en día es un paso obligado para también ver a la filosofía como un interrogar por el vivir.

**Palabras claves:** Filosofía para la vida, arte de vivir, prácticas filosóficas, helenismo.

### Abstract

Philosophy also considers living a discipline that interrogates essential aspects such as knowledge, knowing, or being. However, it seems that it has traveled in two ways. A path guided by the most profound and most systematic answers that we find in the compendiums and philosophical programs represented by the great thinkers of all known. The other is an accessible path that leads to the questions of life, where its thinkers have not always been documented or were forgotten. In the mid-twentieth century, French thinkers such as Hadot, Foucault, and Onfray brought ancient philosophy as an art of living. So, the practical philosophy of the late twentieth century has been dedicated to traveling and paving a little that path. Today is an obligatory step to see philosophy as an interrogation for living.

**Keywords:** Philosophy for life, the art of living, philosophical practices, Hellenism.

## Paola Elizabeth de la Concepción Zamora Borge

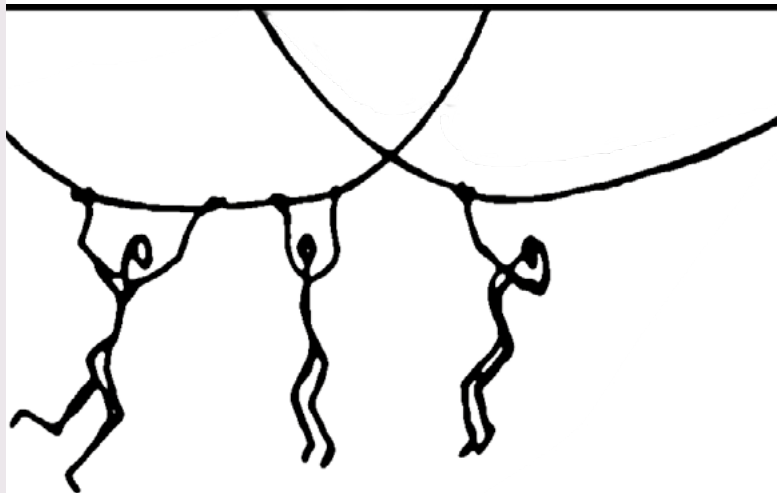
Es licenciada en Filosofía y maestra en Docencia para la Enseñanza de la Filosofía en Educación Media Superior. Profesora asociada "C" de tiempo completo, definitiva del Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH) plantel Azcapotzalco. Cuenta con diplomados en Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) y una certificación como Asesora en Problemas Filosóficos, aparte de más de 30 cursos disciplinarios y didáctico-pedagógicos. Ha dado cursos en línea como asesora en la Coordinación de Universidad Abierta Innovación Educativa y Educación a Distancia (CUAIEED). Ha impartido cursos a profesores sobre Pensamiento complejo y educación, Actualización disciplinaria (filosofía) y Filosofía y Literatura, así como cursos especiales a estudiantes como lo son el Programa de Apoyo al Egreso (PAE) y el Programa de Fortalecimiento a la Calidad del Egreso (Profoce). Ha sido tutora desde 2012. Participó en la elaboración del Plan de Acción Tutorial (PAT) para quinto semestre. Ha coordinado grupos de trabajo para la elaboración de la guía de exámenes extraordinarios de Filosofía I y II 2017-2018 y del Seminario para el Diseño e Impartición del "Programa de Fortalecimiento al Egreso" 2018-2019. Fue coordinadora y coautora del libro *Argumentación para el Bachillerato en el marco del Profece*; también es coautora de *Filosofía con niños y Adolescentes* (2016). Ha realizado conferencias y ponencias sobre temas filosóficos, de género, arte, educación y tutorías. Además, ha colaborado con artículos para las revistas del Colegio como *Eutopía*, *Murmulllos Filosóficos*, *Poiética* y *Delfos*, con temas sobre adolescencia y tecnologías, arte y educación; género y violencia. Es integrante del Comité Editorial de la revista *Murmulllos Filosóficos*. Ha participado como asesora de estudiantes y como integrante del Comité de Filosofía para la Olimpiada del Conocimiento, desde 2015 a la fecha. Ha sido jurado de diversas actividades académicas y consejera académica. Ha coordinado proyectos Infocab como el "Taller filosófico: Filocafé Azcapo" durante el periodo 2013-2014, y para 2019-2021 con el Curso de Argumentación para el "Fortalecimiento al Egreso".

otro de los menos reconocidos en la antigüedad. Así lo observa Michel Onfray (2007), filósofo contemporáneo que investiga y expone la llamada contrahistoria, en donde señala que el helenismo, y sobre todo el epicureísmo, ha sido el menos valorado.

En la Grecia antigua se encuentran referencias sobre el arte del vivir, que inicia con Sócrates como la búsqueda de una vida virtuosa a través del autoexamen y, por ello, digna de ser vivida. Así, se inaugura una filosofía aplicada a la vida, por ser consecuente con la justicia, la muerte y el proceder conforme a la conciencia y la virtud. Él sienta un precedente en el camino que seguirán las escuelas helenísticas como el Cinismo, el Estoicismo y el Epicureísmo. Por eso, regresamos una y otra vez a quien no escribió nada y hablaba en todas partes y con todo aquel dispuesto a responder sus cuestiones; es el filósofo de la calle y la vida meditada.

Suele ocurrir que este camino terroso a veces recurre al aforismo o al ensayo, como Schopenhauer, quien mira la sabiduría y la religión oriental y trata de la felicidad con aforismos, como un pesar que debería no ser deseado, pero —al igual que Montaigne— ocupará su pensamiento en el tema de la vida. Con esta mirada fuera de la tradición, se abre el camino a lo que también hace Nietzsche al regresar a la Grecia arcaica, y con aforismos expresa su filosofía vitalista como un canto a la vida.

Ya en el siglo **XX**, la filosofía para la vida se expresa en obras de divulgación como el *best seller Más Platón y menos Prozac*, de Lou Marinoff (quien luego revisará la filosofía oriental a través del Tao), y *Las consolaciones de la Filosofía*, de Alain de Botton (2001); en ambos





casos, y en esa línea, encontraremos la divulgación filosófica abordando diversas preguntas filosóficas y las respuestas de los filósofos. La filosofía se vuelve asequible pero también la catalogan de *light* o diluida. Precisamente, estos juicios emanan de la idea elitista de que la filosofía debe ser intrincada para comprender los grandes problemas y las grandes preguntas sobre las primeras causas, tanto como los principios y categorías supremas. Pese a ello, el mundo necesita filosofía, esa que se puede discutir en un café para hacer pensar, lo mismo que en un consultorio de asesoramiento filosófico al modo que hace Ran Lahav, los talleres empresariales de Oscar Brenifier o los talleres en cárceles del Proyecto Boecio, coordinado por José Barrientos. Así, de manera activa, encontraremos el movimiento de filosofía práctica en el último tercio del siglo *xx*, que va desde llevar la filosofía a otras poblaciones (como

En la Grecia antigua se encuentran referencias sobre el arte del vivir.

los niños o las personas dispuestas a preguntar) y pensar en serio en los cafés y talleres. En estos espacios, Sócrates revive e inspira a hacer filosofía para los de a pie, lo mismo que Foucault con esa estética de la existencia, que nos hace revisar el menú de prácticas y recuperación de la memoria de la antigüedad.

Aunque los estudios clásicos no son novedad, gracias a Pierre Hadot (2003) se vuelve a revisar la influencia socrática y el mundo helénico para nutrir las formas de ubicar la filosofía para la vida (2009). Así, encontramos la significación de los ejercicios espirituales, como un cierto guiño a los de San Ignacio de Loyola (2003). Pero, sin lugar a duda, será Michel Foucault quien retome esta perspectiva para revisar cómo, en otros momentos de la historia, el ser humano pudo encontrar un sentido y significado de sí mismo. Al investigar cuáles eran esos saberes, encontraron que en la antigua Grecia las prácticas filosóficas dieron respuesta al cómo vivir y procurar el arte de vivir; es decir, ejercitarse para alcanzar una forma de vida basada en la reflexión y autoexamen.

De esta revisión se da cuenta en su *Historia de la sexualidad* (1989) como en sus conferencias de los años 81 al 83 (2002 y 2009), en el College de France, a partir del *gnóthi seautón* y el *epimelesthai sautou*, para precisarnos las *Tecnologías del Yo* (2000), desde las cuales la filosofía es una forma de pensamiento que se interroga no desde lo que es verdadero o falso, sino que es lo que hace que haya y pueda haber verdad o falsedad; esto permite al sujeto tener acceso a la verdad, siendo ésta no solo un acto de conocimiento, sino de transformación. La vía para ello es mediante la búsqueda, práctica y experiencias autodisciplinarias.

Foucault señala que el arte se ha reducido a los objetos como obras de producción, pero también debería abocarse a la creación de uno mismo, de personas, de relaciones. Esto se refiere a que la Estética, como disciplina que estudia el arte y la sensibilidad, ha de ampliarse al estudio del arte de vivir y de hacernos personas, es decir de la existencia. Así hay que entender las prácticas sensatas y voluntarias por las que los seres humanos no sólo se fijan reglas de conducta, sino que buscan transformarse a sí mismos, modificarse en su ser singular y hacer de su vida una obra que presente ciertos valores estéticos y responda a ciertos criterios de estilo (Foucault, 1990a, p. 14). El primer requisito para esta práctica del cuidado es no mentirnos, o sea, decir la verdad o *parrhesia*. Esto quiere decir que tenemos que partir del principio de ser honestos, pues el camino del engaño —y más preciso aún el autoengaño— es un obstáculo para el conocimiento. Se requiere el coraje para decir la verdad (Foucault, 2009, p. 65) y agregaría que es el adhesivo para construir una vida propia.

Mientras que Compte Sponville (2001) recupera a Spinoza, como el filósofo que ve la alegría de vivir y busca la felicidad desesperadamente; Martha Nussbaum nos regala con la *Terapia del deseo* una mirada a las filosofías Helénicas; Mónica Cavalle concibe el arte de vivir y el arte de pensar hermanando la filosofía oriental con Heráclito.

Sin duda, ha sido el estoicismo muy prolífico desde la antigüedad y con influencia en las prácticas cristianas, es el que hoy día tiene más adeptos en sentido de recuperarlo, leerlo y, en lo posible, practicarlo adecuándolo a nuestras condiciones de vida. Los clubes,

grupos, sitios y talleres, así como los divulgadores del estoicismo, son tan abundantes que es merecido pensar cómo hasta algunos íconos del capitalismo y la riqueza dicen abrazarse a esta filosofía, e incluso practicarla. Lo que es indudable, es que hoy por hoy contamos con muchas fuentes, desde las primarias hasta los que comentan y divulgan nuevas formas de entender esa famosa escuela. Esto quizá es así, no sólo por su influencia en la tradición cristiana, sino porque su propuesta principal es cómo vivir en paz en medio de la incertidumbre o la turbulencia, como la que hemos vivido en el mundo en estos últimos años.

Séneca es de quien más se habla, quizá por su prolífica producción literaria, y en los últimos años, las meditaciones de Marco Aurelio han alcanzado récords de ventas, mientras que de Epicteto nos queda el *Manual a Arriano*, que más bien son los apuntes de uno de sus alumnos. Su filosofía podemos encontrarla como un

eco en la famosa frase religiosa y en uno de los doce pasos de Alcohólicos Anónimos que señala: “Ten la fuerza para cambiar lo que puedas cambiar, paciencia para lo que no se puede cambiar y sabiduría para reconocer la diferencia”. Epicteto ve en las representaciones, es decir, que son las ideas que tenemos de las cosas lo que nos hacen sufrir, más que las cosas mismas. Esto es una forma de practicar la libertad: dejar de ser esclavo de mis representaciones, y darme cuenta que nada hay grave en lo que las cosas son. Pues la libertad existe en tanto pueda cambiar lo que esté en mi voluntad, como dejar de depender de las cosas que no puedo cambiar.

Incluso, este andar por la vereda no le ha sido ajeno a algunas corrientes de la psicología,



Foucault señala que el arte se ha reducido a los objetos como obras de producción.

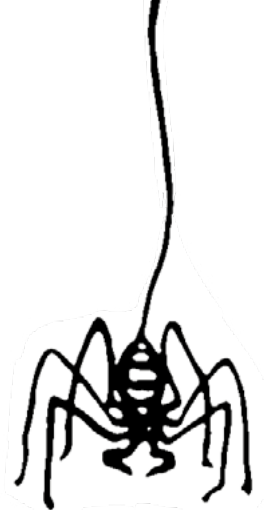


como lo es la corriente cognitiva-conductual que considera que el constructo de creencias influye en ciertos comportamientos como el Trastorno Obsesivo Compulsivo.

También la corriente humanista, desde un Carl Rogers o Víctor Frank, tiene semejanzas con estas tradiciones, y me atrevo a relacionar a un Cyrulniky la tan necesaria y revisada (ahora llamada) resiliencia. Finalmente, este pensar desde la existencia vinculando psicología y filosofía lo vemos en las novelas de D. Yalom (como *Un año con Schopenhauer*, *El día que Nietzsche lloró* o *El Enigma Spinoza*). Así pues, hemos llegado al final de la estación, y donde nos recibe un pequeño mapa antiguo cuya leyenda al frente dice “conócete a ti mismo”, mientras que un anuncio nos deja la impresión de si bien puede ser la filosofía, un enorme contar sobre el gran pensamiento de occidente. También, quizá, tan solo sea, como apunto Epicuro, una medicina para el alma.

## Bibliografía

- Botton, A. (2001). *Las consolaciones de la filosofía*. Madrid: Taurus.
- Cavalle, M. (2002). *La sabiduría recobrada: filosofía como terapia*. Barcelona: Kairós.
- Cavalle, M. y Machado, J. D. (2007). *Arte de vivir, arte de pensar*. Iniciación al asesoramiento filosófico. Bilbao: Desclée.
- Comte-Sponville, A. (2000). *El amor la soledad*. Barcelona: Paidós.
- (2001). *La felicidad desesperadamente*. Madrid: Paidós
- (2002). *Invitación a la filosofía*. Barcelona: Paidós.
- Foucault, M. (1989). *Historia de la sexualidad, 1. La voluntad de saber*. 16va ed. México: Siglo XXI.
- (2000). *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Barcelona: Paidós.
- (2002). *La hermenéutica del*



- sujeto. Curso en el Colloège de France (1981-1982)*. México: FCE.
- (2009). *El gobierno de sí y de los otros*. México: FCE.
- Hadot, P. (2003) *Elogio de la filosofía antigua*. México: Me Cayó el Veinte.
- (2000) *No te olvides de vivir Goethe y la traducción de los ejercicios espirituales*. Madrid: Siruela.
- (2009). *La filosofía como forma de vida*. Barcelona: Alpha Decay.
- (2015). *Manual para la vida feliz*. 2da. ed. Madrid: Errata Nature.
- Marinoff, L. (2000). *Más Platón y menos Prozac*. Barcelona: Ediciones B.
- (2011). *El poder del Tao*. Barcelona: Ediciones B.
- Nussbaum, M. (2013). *La terapia del deseo*. Barcelona: Paidós.
- Onfray, M. (2002). *Cinismos. Retrato de los filósofos llamados perros*. Barcelona: Paidós.
- (2007a). *Las sabidurías de la antigüedad. Contrahistoria de la filosofía I*. Barcelona: Anagrama.
- (2007b). *El cristianismo hedonista, Contrahistoria de la filosofía II*. Barcelona: Anagrama
- (2008). *La fuerza de existir, manifiesto hedonista*. Barcelona: Anagrama.
- (2009). *Los libertinos barrocos. Contrahistoria de la filosofía II*. Barcelona: Anagrama.
- Schopenhauer, A. (2012). *Aforismos sobre el arte de vivir*. Madrid: Alianza.