

¿Sería posible superar los miedos a partir de argumentos filosóficos?

IES Jaume Vicens Vives, curso [2010-2011]

Grupo: 2nº de Bachillerato Internacional

Tutoria: Anna Sarsanedas Darnés

Quiero agradecer y dedicar este trabajo a mi tutora Anna Sarsanedas por la perseverancia y paciencia que ha tenido conmigo y este trabajo, a mi familia por el apoyo constante que me ha proporcionado y a mis compañeros de clase que me han ayudado a que el trabajo ejercido fuera menos pesado.

Índex de continguts

1. <u>Introducción</u>	5
2. <u>¿Se pueden superar los miedos a partir de argumentos filosóficos?</u>	6
3. <u>De la filosofía Helenística a la filosofía práctica</u>	7
3.1 <u>La filosofía Helenística</u>	7
3.1.1. <u>Epicuro (341-270 a. C.)</u>	8
3.1.2. <u>Séneca (4 a. C- 65 d. C)</u>	11
3.2 <u>Filosofía práctica</u>	12
3.2.1 <u>Lou Marinoff</u>	13
3.2.2 <u>Alain de Botton</u>	14
3.2.3 <u>Joan Méndez Camarasa</u>	15
4. <u>Análisis de los argumentos</u>	16
5. <u>Conclusión</u>	20
6. <u>Webgrafía</u>	22
7. <u>Bibliografía</u>	23
8. <u>Apéndice</u>	24

1. Introducción

El miedo es una de las emociones fundamentales del ser humano. Al igual que para el resto de seres vivos, es necesario para alejarse de aquellos peligros que se le presentan. A diferencia de los otros seres, el miedo humano puede convertirse en una trampa, llegando a incapacitarle e impidiéndole así conseguir muchos objetivos en la vida.

Es por eso que en este trabajo se quiere analizar todo aquello que, desde una visión filosófica, pueda ayudar a romper o resquebrajar los muros del miedo que, durante milenios, han obstaculizado muchos de los sueños que el hombre no se ha atrevido a realizar.

Desde finales del siglo VI a.C hasta la actualidad, podemos encontrar una extensa lista de pensadores que, aunque no siempre hablan directamente del miedo, han propuesto sus maneras de desplegar herramientas para poder entender el secreto de una vida feliz y sin perturbaciones (como las inducidas por el miedo). En los casos que se presentan aquí, se ha intentado que las teorías y los argumentos se pusieran en práctica.

Desde Pitágoras, que decidió mostrar a sus discípulos que la felicidad espiritual se podía basar en la ciencia, y ser aplicada, hasta el filósofo alemán Gerd Achenbach, quien abrió la primera consultoría de asesoramiento filosófico para ayudar a resolver problemas de temática existencial, se han ido abriendo caminos a una forma de convertir todo aquello que actualmente se aprende en las aulas, en una aplicación práctica a los problemas cotidianos.

En las siguientes páginas se va a indagar en los pensamientos de filósofos que quizás, no han hablado directamente sobre como vencer el miedo, pero que si han intentado dar claves de como conseguir una vida sin perturbaciones con tal de ser feliz. Es por eso que, en un intento de aplicar estos argumentos a la superación de los miedos, se va a procurar dar una nueva visión a esta filosofía para ser felices, entendiendo así que, tratándose de un deseo que todo ser humano anhela, este tema es lo suficientemente importante como para ser la inspiración de esta investigación.

2. ¿Se pueden superar los miedos a partir de argumentos filosóficos?

Desde siempre el miedo se ha considerado más una problemática psicológica que filosófica, y es por eso, que cuando alguien se siente asustado por algo, acude a un psicólogo, pero ¿Sería posible que la filosofía también fuera eficaz a la hora de superar los miedos?

El término miedo, a simple vista, se puede considerar como un término muy global, pero si nos paramos a pensar y analizar, podríamos llegar a afirmar que la gran mayoría (me atrevería a decir todos los miedos) se pueden relacionar de una manera o de otra con el miedo a sufrir. Podría enumerar centenares de miedos incluyendo los más comunes como: el miedo a morir, a la enfermedad, a la pérdida de un ser querido, al rechazo, al dolor físico e incluso al futuro, y si los observamos, todos pueden llegar a un mismo origen; el miedo al sufrimiento, provocado por infinidad de posibles causas.

Se puede sufrir de muchas maneras, y como seres humanos que somos, tememos incondicionalmente al sufrimiento. Si ya hablamos del sufrimiento, podemos encontrar algunos argumentos filosóficos, los cuales nos proponen, por ejemplo, que no rechazemos sistemáticamente el dolor, porque éste nos puede preparar para momentos del futuro de mayor plenitud.

Lo que hay que entender, pues, es que mucho del dolor que iremos viviendo en la vida es necesario para que podamos vivir momentos más felices. Esto no quiere decir que dejemos que todo dolor nos ataque, simplemente podemos concluir que no todo miedo es malo y que a veces es incluso necesario. Por lo tanto, podemos afirmar que el único miedo que debemos eliminar es aquel que, sin un objeto real, nos perjudica impidiendo desarrollar todas nuestras posibilidades y vivir con dignidad.

3. De la filosofía Helenística a la filosofía práctica.

A continuación se van a presentar los diferentes argumentos que los pensadores, a lo largo de nuestra historia, han ido ofreciendo para obtener una vida plena.

Se dice que Sócrates fue uno de los primeros que se propuso ayudar a la gente a "conocerse a si mismo", con su método de la *maieútica* (reconociendo la propia ignorancia y buscando a partir de ésta la verdad). Pero ya desde los pitagóricos (Siglo IV a. C.) se planteó la posibilidad de compartir con las personas unos conocimientos que ellos mismos podrían poner en práctica. Igualmente, de estos filósofos no podemos extraer argumentos claros, ya que cuando realmente se empieza a pensar sobre la posibilidad de utilizar la filosofía como una medicina del alma es a partir del Helenismo. Actualmente nosotros nos encontramos con la Filosofía Práctica, un método de aplicación de la filosofía, con el propósito de resolver problemas existenciales.

3.1 La filosofía Helenística

Durante el Helenismo se produjo una nueva repartición del antiguo imperio de Alejandro Magno, a causa de las incesantes guerras que condujeron a las personas a convertirse en un pueblo moralmente exhausto, y con la necesidad de cambiar su forma de vivir, de pensar y de sentir.

En la actualidad se puede encontrar un parecido a esa antigua sociedad que relaciona en gran parte lo que son la filosofía Helenística y la filosofía práctica. Esta semejanza la podemos encontrar en algunos aspectos como la distancia que se observa entre los individuos y el poder, la desconfianza ante la palabra del político, el hecho de la sobrevaloración de las emociones, y finalmente, en el hecho de que los individuos se cierran en su vida privada. La diferencia entre todo esto es que en la antigüedad esas actitudes estuvieron provocadas por los cambios radicales en la sociedad de la época y en su manera de vivir, en cambio en la actualidad nuestra conducta está generada prácticamente por el rápido desarrollo de las nuevas tecnologías.

A partir de este contexto histórico se desarrolló una nueva época, el Helenismo, donde encontramos diferentes corrientes de pensamiento (Estoicismo, Epicureismo, Cinismo, etc.). En esta época predomina el sentimiento de la pérdida del yo social a causa de las desgracias sucedidas en la guerra, impulsando a la población a la desmoralización y al miedo a la infelicidad.

Es por eso que las preocupaciones fundamentales del Helenismo se basan en conceptos morales y en la felicidad del individuo. Es a partir de este momento que se intenta crear una filosofía que sea capaz de ayudar a esta sociedad y a orientar su vida para conseguir alcanzar la felicidad. *"La filosofía es una actividad que con discursos y razonamientos procura la vida feliz"*¹ Epicuro

A continuación voy a exponer algunos argumentos de Epicuro y Séneca, dos pensadores de los cuales han bebido los actuales seguidores de la filosofía práctica:

3.1.1. Epicuro (341-270 a. C.)

Epicuro fue el primero en poner los cimientos filosóficos del individualismo y las actitudes utilitaristas en una época con una situación política de crisis y miseria. Fue el creador de una escuela: "El jardín", donde enseñaría a todo tipo de personas el valor de las pequeñas cosas, portadoras de la autentica felicidad.

Epicuro es un filósofo que me llamó la atención por su aplicación de la filosofía como medicina del alma. El filósofo es como el medico que puede curar los males de la mente. *"Contra las enfermedades de la mente, la filosofía dispone de remedios; por esta razón se la considera, con toda justeza, la medicina de la mente."*² Epicuro.

¹Cita de Epicuro extraída del apartado "Testimonios" de la web: www.antorcha.net/biblioteca_virtual/filosofia/epicuro/epicuro.html

²Cita de Epicuro en el libro de Lou Marinoff (2001): *Más platón y Menos Prozac*. Barcelona: Ediciones B. Página 5.

Centrándonos en la cuestión principal, Epicuro argumenta que el miedo es como una peste del alma, que nos contagia y nos mata . Por eso su filosofía propone un "medicamento" para resolver nuestros problemas del alma: el *cuadrifármaco*.

- No temer a la muerte
- No temer a los dioses
- No temer al placer insatisfecho
- No temer al dolor

Epicuro tiene unas *máximas capitales* muy conocidas, y en una de ellas, expone la "cura" al primer problema del alma: "*La muerte existe para mí, pero no es la mía. Mi muerte es la única que para mi nunca existirá porque la experiencia de la muerte es una experiencia de los vivos*"³. Con esto quiere decir que la muerte no es nada para nosotros, ni para el que muere, porque cuando mueres ya no eres sensible, por lo tanto no "sientes" la muerte.

Sobre el segundo problema del alma, Epicuro nos argumenta que el miedo a los dioses es absurdo, pues éstos en nada intervienen en los asuntos humanos. Dice que los dioses deberían ser un modelo de virtud y de excelencia a imitar, ya que viven en armonía mutua, manteniendo entre ellos relaciones de amistad y no algo que se deba temer.

El tercer miedo del alma es el miedo al placer insatisfecho. Epicuro daba mucha importancia al hecho de distinguir entre los placeres que eran verdaderamente beneficiosos, de aquellos que podían generar una dependencia y que terminaban por causar insatisfacción, bien porque fuesen irrealizables o bien porque eliminaban la autonomía del individuo. Por eso, según Epicuro, sólo se puede acceder al placer a través de la razón. Estrictamente sólo un sabio, capaz de reconocer los placeres correctos, puede ser feliz, porque la felicidad es la consecuencia de adoptar una posición racional. Por otro lado afirma que el placer, al igual que la filosofía, está al alcance de todos.

El último problema del alma que plantea Epicuro es el miedo al dolor. Según este, se trata de un miedo infundado, ya que todo dolor es en realidad fácilmente soportable. Epicuro nos quiere hacer saber que el dolor , cuando dura, es soportable, y cuando es fuerte, es de breve duración.

³ Cita extraída del apartado "*Autarquia i apatia del pensament*" de la web: www.alcoberro.info/planes/epicur.htm.

Después de los cuatro problemas del alma podemos encontrar otros argumentos que intentan guiarnos hacia la felicidad. Ante el miedo a ser infeliz, Epicuro argumenta que no podemos esperar la felicidad en el más allá porque, sencillamente, este más allá no existe. De esta manera los humanos han de procurar ser felices por si mismos, sin esperar nada de fuera, ni si quiera de la sociedad. De la misma manera que el saber nos hace felices, ya que cuando sabemos, eliminamos el miedo, que es la causa de las debilidades humanas: filosofar es luchar contra el miedo que nos hace vulnerables.

Estos argumentos de Epicuro nos llevan a pensar que antiguamente ya se planteó la idea de superar los miedos mediante la filosofía y que ésta ayudaría al individuo a poder sentirse amparado por algo. Pero hay una dificultad en estas proposiciones de Epicuro y es que este dolor espiritual que se quiere aliviar tiene como origen una falacia de falsa causa (como el miedo irracional). Por eso es aquí donde la filosofía, argumenta el filósofo, nos ha de desengañar y mostrarnos la mentira que se encuentra tras nuestros miedos <<Cuando sabemos que el miedo es una ficción, estamos curados>>⁴ Epicuro.

Finalmente, en la *Carta a Meneceo*, Epicuro le comenta a su amigo que "*nadie por joven tarde a filosofar, ni, por viejo se canse. Pues para nadie es demasiado pronto ni demasiado tarde en lo que atañe a la salud del alma. [...] es preciso, pues, meditar en las cosas que producen la felicidad*"⁵. En este fragmento observamos que Epicuro intenta enseñar al joven a no temer al futuro y al viejo enriquecer su presente proponiendo una pequeña filosofía de vida, en donde se debe meditar sobre la felicidad para sanear el alma.

⁴ Cita extraída del apartado "*la filosofía com a medicina de l'anima* " de la web : www.alcoberro.info/planes/epicur.htm.

⁵ *Carta a Meneceo*, de Epicuro sacada de: <http://onomazein.net/4/epicuro.pdf> página 405.

3.1.2. Séneca (4 a. C- 65 d. C)

Séneca fue un pensador de la época Romana, seguidor del estoicismo (perteneciente a la época helenística), una corriente filosófica donde el bien moral del hombre consiste en vivir de acuerdo con la naturaleza, la vida sencilla y la búsqueda de la *ataraxia* (tranquilidad del alma). Séneca fue considerado un estoico porque murió de acuerdo con su propia filosofía. Séneca defendía el hecho de vivir la vida plenamente, exhortando a dejar de lado las banalidades y aquellos actos que acaecerían inútiles al final de la vida, y pone como ejemplo el miedo.

Según argumenta Séneca, el miedo irracional es algo que nos hace perder el tiempo sufriendo e impide vivir con dignidad, por cosas que no tienen un origen racional, por lo tanto, debemos liberarnos de éstos para poder vivir en paz y poder apreciar mucho mejor todas aquellas cosas que el miedo nos impide ver. Séneca no habla de eliminar los miedos, ya que el hombre por naturaleza teme, pero lo que anuncia Séneca, es una liberación de los miedos creados sin un peligro material, a partir de la razón. *"Es más cruel tenerle miedo a la muerte que morir"*⁶ Séneca.

Séneca nos invita a pensar en lo peor, porque según argumenta, si se ha anticipado todo lo malo y luego se ha aceptado, después, si no sucede nos sentimos mejor. De este argumento podría pensarse que intenta mostrar una actitud pesimista ante la vida, pero en realidad no tiene que entenderse de ese modo, sino como si se tratara de una filosofía simplemente preventiva. Su idea es que no debemos dar por supuesto que todo tenga que salir bien y prepararnos para vivir las cosas anticipando las posibles consecuencias.

⁶Cita extraída de: <http://latin.dechile.net/?Seneca>.

3.2 *Filosofía práctica.*

Después de haber indagado en las teorías y tesis de la filosofía antigua, es el momento de averiguar las aplicaciones que puede tener en la actualidad y de que manera, esta nueva filosofía podría, o no, ayudarnos.

En el año 1982 Gerd Achembach, un filósofo alemán, empezó a abrir las puertas a la actual Filosofía práctica creando la Sociedad Alemana de Consultoría y Filosofía Práctica (Internationale Gesellschaft für Philosophische Praxis) donde se pretendía crear un ambiente dedicado a resolver problemas cotidianos, sobretodo de carácter existencial y emocional. A partir de entonces, esta idea de aplicar la filosofía, se extendió por todo el mundo en pequeñas dosis, fomentando en España, la creación de asociaciones que se dedican a ofrecer a una persona sus conocimientos, para crearle un entorno, donde esta se puede dedicar a pensar a fondo sobre todo lo que le rodea. En otras palabras, lo que pretende la filosofía práctica es hacer de la teoría una práctica para ayudar a las personas. *"La práctica y la teoría van conjuntas. La teoría que no hecha raíces en la vida al final se pierde. Es por eso que la filosofía ha de ser capaz de encontrar respuestas a los problemas reales, o de facilitar la búsqueda de respuestas"*⁷

La novedad de este tipo de asociaciones, es que ofrecen unas sesiones en las cuales se crea un espacio, donde la persona, guiada por el orientador, es capaz de ir sacando en claro cual es su manera de pensar. Con la expectativa de tener mayor conciencia de su manera de pensar, la persona se habilita, permitiéndole así poder encontrar y desplegar herramientas para superar sus problemas, y para alcanzar la felicidad.

Después de esta pequeña explicación de la filosofía práctica, podemos presentar a varios de los autores del siglo XXI que han puesto su granito de arena aportando argumentos a favor de esta práctica.

⁷Frase extraída de la entrevista con Joan Méndez. Presidente de la *Associació de Filosofia Pràctica a Catalunya*. Se pueden consultar algunas ideas de esta asociación en: www.afpc.es/

3.2.1 Lou Marinoff

Lou Marinoff es actualmente un filósofo y escritor canadiense, autor del libro *Más platón y Menos Prozac*, dónde habla de la filosofía práctica, en un intento de darla a conocer mundialmente. Lou Marinoff, en este libro, explica un método que se apoya en grandes filósofos para aplicar sus enseñanzas a situaciones concretas, y también cuenta alguno de los casos que él ha resuelto mediante este asesoramiento. Lo que caracteriza a este libro, es que, independientemente de que cada asesor utiliza su método para resolver los problemas, plantea uno propio que se podría usar en muchas ocasiones. Este método es conocido como PEACE, siglas correspondientes a los términos: Problema, Emociones, Análisis, Contemplación y Equilibrio. Marinoff argumenta que, siguiendo los cinco pasos consecutivamente, uno podrá enfrentarse a los problemas cotidianos de la vida con ayuda de la Filosofía, trazando un camino para alcanzar una paz interior duradera.

El primer paso es, según Marinoff, detectar el problema que tiene la persona; en segundo lugar, descubrir las emociones que éste le produce, consecuentemente, lo que se debería hacer, es un profundo análisis de las posibles soluciones. El siguiente paso consiste en tener un encuentro filosófico con el problema, es decir, obtener una visión global del problema desde una perspectiva filosófica, observar el conjunto y adaptar el problema en formulaciones filosóficas apropiadas para el caso. Una vez pasado este proceso, se llegaría al quinto paso: el equilibrio, donde se revisaría el caso y se intentaría adquirir una comprensión de la esencia del problema, viendo así si se está preparado para resolverlo, y si se sabrá afrontar el cambio que conlleva.

3.2.2 Alain de Botton

Alain de Botton es un escritor suizo y presentador de televisión en Inglaterra que escribió el libro de *Las consolaciones de la filosofía* donde, a partir de la explicación de la vida de algunos filósofos, intenta dar las claves para entender problemas cotidianos, como las "frustraciones", el "dinero", el "desamor", la "impopularidad" o la "incapacidad".

Durante toda la lectura, el autor nos va dando argumentos claros para entender cada tipo de problema. Uno de los más cercanos al miedo lo encontramos en el capítulo de las frustraciones, donde explica la vida de Séneca, atrayendo al lector con la narración de su fatídico final. En este capítulo, Botton nos explica que todo ser humano tiene deseos y expectativas, pero que al bajar al mundo real, chocan con la realidad, provocando miedos y frustraciones que dificultan llevar a cabo esos objetivos.

Alain de Botton dice: *"Soportamos mejor aquellos miedos que comprendemos y para los que nos hemos preparado, mientras que nos causan más daño aquellos que menos esperábamos y que no acertamos a entender"*⁸. Aquí argumenta que la filosofía puede ayudar a que nuestros objetivos no se estrellen contra la realidad, y que esta prepara a nuestros deseos para un aterrizaje lo más suave posible contra el muro que levanta esta realidad. La filosofía nos permite entender, o conocer mejor nuestros miedos y frustraciones, ya que estos son dos conceptos que no comprendemos, y tememos aquello que desconocemos. Si intentamos comprender de donde procede el miedo, lo analizamos antes de afrontarlo y obtenemos diferentes perspectivas; entonces podemos tener una mayor conciencia las consecuencias que tiene sobre nuestras acciones. Siguiendo estas instrucciones nos será más fácil superar el miedo porque sabremos de donde procede.

⁸Cita de Alain de Botton (2001): *Las consolaciones de la filosofía*. Madrid: Taurus, página 120

3.2.3 Joan Méndez Camarasa

Joan Méndez Camarasa es profesor de filosofía y presidente de la asociación AFPC. (Associació de Filosofia Práctica de Catalunya). Ha sido uno de las personas que me ha ayudado a obtener información y argumentos que defienden la viabilidad y eficacia de la Filosofía Práctica.

Como ya mencioné al principio del trabajo, el tema del miedo, planteado en términos filosóficos, no ha sido uno de los temas de discusión más comunes y es por eso que ha sido difícil encontrar información. Gracias a una entrevista en persona con este profesor, pude debatir el tema con más claridad, de la mano de un experto en filosofía práctica.

Méndez expuso que el miedo siempre se ha considerado más una problemática psicológica que no filosófica, pero que la mayoría de veces puede verse como un problema filosófico, porque en todo miedo hay un elemento racional y uno irracional.

Joan Méndez argumenta que cuando el filósofo ve como el consultante le habla de un miedo que le molesta, lo que trata de procurar es que las personas intenten exponer explícitamente sus creencias, sus prejuicios, como combina unas ideas con las otras y todo el pensamiento que la persona relaciona con ese miedo. Se intenta encontrar de dónde sale ese miedo, como se relaciona, que visión tiene el consultante de los demás, de si mismo, de la relación con los demás, que piensa sobre la vida, sobre la muerte, sobre la amistad, intentando hacer ver a la persona las cosas con perspectiva, y no ver este miedo en la concreción, si no desde un prisma general.

Es pues, que en el miedo hay elementos pueden controlarse y otros que no, y por eso, el objetivo sería descubrir esos elementos que se pueden (o no) controlar ese miedo.

Un ejemplo que me propuso fue el del miedo a hablar en público. En un principio, se podría tratar de fobia, pero podemos verlo como filosófico ya que se trataría de una persona que no tiene clara su relación con los demás: Timidez, falta de autoestima, serían los sentimientos que provocarían que la persona piense que tiene unas ciertas limitaciones y quizás, si se piensan y se trata de comprender mejor como funciona su manera de pensar, puede despertar unas capacidades para adquirir confianza.

Pero no se debe confundir con el hecho de que una persona se de palabras de ánimo e insistir que el consultante piense ciegamente en positivo, ya que eso no tiene nada que ver con la filosofía práctica. Es por ello que Méndez argumenta como el hecho de comprender mejor todo el mecanismo que se genera, nos da más elementos para hacer frente a ese miedo. El afirma que la cuestión final es enfrentarse a éste mediante la reflexión.

La felicidad también pasa por ser valiente, de buscar la felicidad y de hacerlo con audacia, entendiendo la vida como una aventura y no como un problema que hemos de solucionar.

Joan Méndez dice que hay que ser valiente y asumir y vencer el miedo porque si no, en el futuro podemos sufrir, y eso puede limitarnos mucho en la vida y acabaríamos sufriendo más.

Asimismo dice que la filosofía ha de favorecer estos conocimientos sobre uno mismo: “conocerse a uno mismo” (Sócrates). El asesoramiento filosófico, lo que hace es que seamos capaces de mejorar el conocimiento de nosotros mismos para desplegar maneras de pensar que jueguen a nuestro favor, ya que a veces el peor enemigo de una persona podemos ser nosotros mismos.

4. Analisis de los argumentos

En este apartado se va a analizar críticamente todos los argumentos que los filósofos han ido aportando, y se propondrán maneras de utilizar la filosofía para dejar de sufrir el miedo y ser felices.

Comenzamos con los argumentos aportados por Epicuro:

Epicuro parte de cuatro miedos fundamentales que se deben superar: la muerte, los dioses, el placer insatisfecho y el dolor. En base a los mismos, argumenta razones por las que no se debe temer a estos miedos.

En su primera exposición nos deja clara su concepción materialista influenciada por la teoría atomista de Demócrito. Epicuro argumenta que al morir los átomos se disgregan y nosotros dejamos de sentir, por eso, en el momento de la muerte no la sentimos.

De esta manera nadie puede tener la experiencia de la muerte porque la muerte consiste, precisamente, en el fin de las experiencias. La causa del temor a la muerte proviene del sentimiento doloroso que puede provocar, por tanto tendemos a pensar que cuando morimos hemos de sufrir. Pero, según Epicuro, si la muerte es una simple disgregación de átomos, no sentiremos nada, ni tan solo dolor. El sentir dolor pertenece a la vida y no a la muerte.

En su segundo argumento, Epicuro quiere dejar claro que los dioses no tienen nada que ver con nosotros y que, como mucho, deberíamos tomar ejemplo de estos y no temerlos. Sus dos últimos argumentos hablan de no temer al dolor y al placer insatisfecho. El primero dice que es soportable y que si es fuerte es de breve duración. Del segundo dice que todo el mundo lo puede alcanzarlo pero solo el sabio sabe cual es el correcto.

A parte de éstos propone hacer una limpieza de espíritu, una vez identificados los miedos. También afirma que la filosofía nos proporciona conocimiento y que ésta es capaz de desenmascarar la mentira del miedo, un hecho que nos proporcionará felicidad.

Epicuro ha sido una fuente de la que ha bebido la filosofía práctica y es por eso que en sus argumentos encontramos principios que se podrían aplicar actualmente, pero el punto flaco de estos argumentos se encuentra en que se trata de palabras que cada uno debe interpretar y que, dependiendo de como es cada persona, puede servir, o no.

El argumento sobre el miedo a la muerte, podríamos decir que se trata de un argumento fruto del razonamiento racional, ya que se apoya en las deducciones de Demócrito. Pero los demás parten de la experiencia de Epicuro, es decir de un razonamiento inductivo, sin basarse en nada que esté establecido. Igualmente, por muy razonable que parezca el primer argumento, podría tratarse de una falacia de falsa causa, porque esta afirmando que como los átomos se disgregan, no podemos sentir, por lo tanto no sentiremos la muerte. Este hecho no está ni verificado ni justificado, ya que nadie ha regresado de la muerte para explicar cual es la verdadera experiencia. Por eso, este argumento, se puede considerar una falacia. Por otro lado, cuando una persona temerosa de la muerte lee la máxima de Epicuro, pongo en duda que pierda ese miedo, ya que las personas necesitan algo más que desenmascarar esa posible verdad que propone el filosofo.

Séneca, a parte de tener unos argumentos que, a mi parecer, son insuficientes, sigue un camino parecido al de Epicuro. En síntesis, plantea que para vivir plenamente debemos aparcar los miedos, y que para sufrir menos deberíamos pensar en lo peor. A la hora de la verdad, este concepto no creo que motive a un temeroso a ser valiente, ya que ni siquiera da una receta de como se debe ser. El hombre quiere respuestas; cabe decir porque siempre necesita que le guíen. Por otro lado, sus argumentos también parten de un razonamiento inductivo extraído de las experiencias de su filosofía estoica, como por ejemplo, la búsqueda de la *ataraxia*.

Haciendo un gran salto temporal, nos trasladamos a las teorías actuales comenzando por Lou Marinoff.

Este filósofo nos ha propuesto el método PEACE con el que siguiendo los cinco pasos llegaríamos a solucionar el problema. Como podemos ver en su sección, sus argumentos son mucho más fundados y sólidos que los de los antiguos Helenistas. En realidad, sus argumentos podrían calificarse de inductivos, porque los ha creado según su experiencia, pero este hombre cuenta con una gran lista de casos resueltos gracias a su método, aunque ninguno tenga relación con el miedo. Esto me lleva a pensar que puede haber tres razones por las que no aparezcan casos así. Podría ser que no se le da la suficiente importancia filosófica a los miedos, o que quizás no haya tenido éxito con esos casos y no los ha incluido en su libro. También podría ser que, simplemente, por casualidad, no se haya encontrado con un caso así.

Alain de Botton nos recuerda el claro proceso que siguen nuestros deseos al bajar al mundo real, chocando con éste y creándonos miedos que impedirían cumplir ese deseo. Lo que hace de Botton es parecido a lo que nos plantea Epicuro, porque solo explica que la filosofía desentraña la mentira del miedo y que lo que debemos hacer es obtener diferentes perspectivas, y una mayor conciencia de éstos para superarlos. Pero como el filósofo Helenista, sus argumentos se basan en la experiencia, y no nos da unas directrices claras con las que podamos escoger cual es la mejor filosofía, o como podríamos entender que este miedo irracional no es real... Volvemos al hecho de que el ser humano necesita algo más.

Joan Méndez es con quien he podido entender mejor, y me ha detallado, paso a paso, el posible proceso por el cual, se podría llegar superar los miedos (tal vez me ha ayudado el hecho de haber podido hablar con él). Como filosofo asesor, nos explica la manera por la cual se podría motivar al consultante a pensar por si mismo los posibles elementos que puede desarrollar para controlar el miedo a base de cuestionarle cosas sobre su manera de pensar. Aparte, defiende que hay que ser valiente. El hecho de que Méndez no explique el "cómo" serlo es porque él cree que cada uno ha de encontrar una fuerza interior lo suficientemente potente como para enfrentarse a sus temores, y evitar posibles limitaciones en el futuro.

Sus argumentos son, con diferencia, los más razonables, siguiendo un método deductivo, ya que sus ideas provienen de unas bases ya establecidas.

De la manera que él expone sus argumentos, parece que sería bastante viable el control de esos miedos, ya que, a parte de que el conoce algún caso en el que se ha conseguido, sus directrices son claras, y dejan poca cosa en el aire con lo cual un consultante se pueda sentir perdido. En cambio con los Helenistas y Alain de Botton, a mi parecer, no sucede, ya que sus argumentos no son suficientemente motivadores para la mayoría de personas que desearían desprenderse de algún miedo.

5. Conclusión

La cuestión, cuya reflexión he desarrollado en esta investigación, se ha querido resolver a base de indagar en teorías del pasado y del presente. He intentado también, encontrar una solución desde la filosofía, buscando, quizás, una alternativa a la psicología y a la medicina, en dónde a uno se le trata como enfermo que debe seguir un tratamiento para curarse, y no como a una persona que tiene un problema.

El miedo es un sentimiento muy complejo, que forma parte del ser humano, y del cual, uno no debería más que desprenderse de la parte que no procede de una realidad, o que realmente dificulta su manera de vivir.

Al final de este trabajo he podido concluir que los mejores argumentos proceden de movimientos filosóficos actuales, pero que sin duda han bebido de aquellos argumentos que antiguamente se plantearon. Y a partir de aquí comencé a analizar y a pensar en la posible solución a mi cuestión.

Finalmente mi opinión se aproxima más hacia la posibilidad de que la filosofía si permite ayudar a superar los miedos, pero queriendo aclarar antes algunos matices. A mi parecer la filosofía práctica es una gran herramienta que puede ayudar a muchas personas a abrir su mente a nuevas posibilidades, y que puede llegar muy lejos, pero cabe decir que no es la filosofía la que quita los miedos, sino uno mismo.

El miedo que cada uno alberga en su interior es completamente distinto, eso por un lado, y cada persona tiene su pensamiento interior sobre éste y sobre todo lo demás.

El filósofo asesor puede guiar a esta persona a generar armas internas para luchar contra el miedo, pero el que pone los cimientos es uno mismo y el verdadero resultado dependerá de esa persona, si quiere realmente liberarse y si esta dispuesto a ser valiente, a tener paciencia, a luchar... Al fin y al cabo todo en la vida es cuestión de esfuerzo.

Joan Méndez decía que la vida también pasa por ser valiente y de buscar la felicidad, entendiendo la vida como una aventura, no como un problema a resolver. Pero esa valentía no puede proporcionártela ni un psicólogo, ni un médico, ni siquiera la filosofía, ya que esa valentía, esas ganas de seguir adelante, esos grandes deseos que se quieren alcanzar sin temer al miedo, salen única y exclusivamente de uno mismo y de sus ganas de vivir. Sin ese ímpetu, la vida se reduciría a nada y es entonces cuando el miedo realmente se apodera de uno.

6. Webgrafía

- <http://www.e-torredebabel.com/Historia-de-la-filosofia/Filosofiagriega/Filosofiahelenistica/FilosofiaHelenistica.htm>
Torre de babel Ediciones. Portal web de filosofía, psicología y humanidades en internet. [Primera consulta de 19 de Marzo de 2010]
- <http://www.xtec.es/~gluri/fl.htm#miedo>
Glosario de filosofía [Primera consulta de 20 de Marzo de 2010]
- <http://onomazein.net/4/epicuro.pdf>
Carta a Meneceo de Epicuro. [Primera consulta de 10 de Abril de 2010]
- <http://www.alcoberro.info/planes/epicur.htm>
Web de Ramon Alcoberro sobre filosofía y pensamiento [Primera consulta de 10 de Abril de 2010]
- http://www.imperivm.org/cont/textos/txt/seneca_tratados-morales_libro-v.html
Web de textos clásicos. Séneca. *Tratados Morales*-Libro quinto. *Sobre la brevedad de la vida* [Primera consulta de 10 de Abril de 2010]
- <http://serbal.pntic.mec.es/AParteRei/arnaiz53.pdf>
A parte Rei. Revista de filosofía. ¿Que es la filosofía práctica? [Primera consulta de 12 de Abril de 2010]
- <http://www.afpc.es/>
Web de la Asociación de Filosofía Práctica de Catalunya. [Primera Consulta de 24 de Abril de 2010]
- <http://www.alcoberro.info/pdf/filohelenistica.pdf>
PDF sobre las corrientes en el Helenismo. [Primera Consulta 10 de Abril de 2010]
- <http://filosofiaceuta.files.wordpress.com/2009/10/05-helenismo.pdf>
Dossier sobre la filosofía Helenística. Del Prof. Manuel Calleja Salado [Primera consulta de 30 de Abril de 2010]
- <http://www.joseantoniomarina.net/index.asp>
Página oficial del escritor Jose Antonio Marina, autor de *Anatomía del miedo*. [Primera consulta de día 6 de Mayo de 2010]
- <http://filosofia.idoneos.com/index.php/328460>

Portal informativo. Apartado de filosofía: Estoicismo.

[Primera consulta de 27 de Mayo de 2010]

- <http://www.filosofiaparalavida.com.ar/artedevivir.htm>

Página dedicada a la filosofía práctica. [Primera consulta de 4 de Junio de 2010]

- <http://filosofia.laguia2000.com/filosofia-en-roma/seneca-sobre-la-brevidad-de-la-vida>

Buscador de filosofía. Apartado de *Sobre la brevedad de la vida* de Séneca. [Primera consulta de 27 de Mayo de 2010]

- http://www.antorcha.net/biblioteca_virtual/filosofia/epicuro/epicuro.html

Web dedicada a Epicuro. [Primera consulta 5 de Junio de 2010]

- <http://www.alaindebotton.com/>

Página web oficial del escritor Alain de Botton.

[Primera consulta de 2 de Julio de 2010]

7. Bibliografía

- de Botton, Alain(2001): *Las consolaciones de la filosofía*. Madrid: Editorial Taurus
- Compte-Sponville, André (2003): *Diccionario filosófico*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Ferry, Luc(2006): *Vencer los miedos: la filosofía como amor a la sabiduría*. Madrid: Editorial Edaf.
- Marina, José Antonio(2006) *Anatomía del miedo: Un tratado sobre la valentía*. Barcelona: Edición Anagrama
- Marinoff, Lou (2001): *Más platón y Menos Prozac*. Barcelona: Ediciones B.
- Zambrano, María (1994): *Séneca*. Madrid: Editorial Siruela.

8. Apéndice

- Anotaciones sobre la entrevista con Joan Méndez Camarasa:

1. En qué consiste la filosofía práctica?

Nace en 1982. Alemania. por Gerd Achenbach. La Filosofía práctica desde la AFPC, lo entendemos no solamente como asesoramiento filosófico sino como la filosofía más allá de las aulas. Como por ejemplo que hay cafés filosóficos, filosofía en la empresa... más dinámica para aplicar la filosofía a la vida y que no sea solo en las aulas. Hasta ahora si hacías la carrera de filosofía tenías que ser profesor o escribir. AFPC intenta buscar otras salidas para que el que el estudiante de filosofía no tenga porque necesariamente hacer de profesor. La filosofía ofrece una alternativa a la psicología, pero no se intenta crear una competencia. Incluso en el futuro se pretende formar gabinetes donde te puedan atender un psicólogo un psiquiatra y un filósofo. Ofrecen a la persona un espacio para pensar a fondo.

Elementos que diferencian un psicólogo y un filósofo: el psicólogo entra dentro del paradigma médico. Se usa un lenguaje técnico donde se trata como médico-paciente, "usted tiene un problema y yo lo tengo que curar" y en la FP no tienen pacientes sino consultantes. Ayudan al cliente a tomar sus propias decisiones pero no son una especie de consejeros fantásticos. Lo que se intenta es que la persona ella misma decida el que hacer con su vida. El trabajo es hacer las preguntas adecuadas para que en su mente aflore el pensamiento de forma que aquello le permita hacerse cargo de su vida con una mayor comprensión de las opciones que tiene por delante.

ASEPRAF: Asociación Española para la práctica y el asesoramiento filosófico.

ETOR: educación y tratamiento de orientación racional.

Organizan cursos de formación, para aprender a leer a los filósofos en clave de aplicación a la vida cotidiana. Pensar en todo aquello que se ha aprendido para ayudar a personas. En España todavía se están desarrollando, las asociaciones. Tienen unos 6-7 años, pero hay poca actividad porque los socios activos son minoría. Y la gente a veces desconfía....

2. sería posible una asistencia filosofica para poder, ayudar a superar o calmar los miedos?

El miedo se ha considerado más una problemática psicológica no filosófica. En la FP se presentan más bien problemas existenciales: desorientación, no saber que hacer con su vida, crisis de pareja, decisiones críticas....

El filósofo no quiere trabajar solamente del punto de vista de la razón. En todo miedo hay 1 elemento racional y 1 irracional.

Dentro del pensamiento helenístico de Epíteto a veces lo que nos angustia no son las cosas sino nuestros pensamientos sobre las cosas.

3. Como esta filosofía puede ayudar a las personas, es decir, que métodos se utilizan, y sobretodo, Ya que es el tema de mi trabajo, como podría ser útil todo esto para superar los miedos?

No hay un metodo. Se ha discutido mucho si debe haber un metodo o no. Lo que si que hay es que quizás cada asesor tiene su metodo.

Jose barrientos rastrojo: introducción al asesoramiento y la orientación filosófica. Organizador de algunos congresos de FP. En este libro barrientos contactó con diferentes expertos en FP donde los preguntaba a cada cual qué metodo seguían. Lo que si que hay es una finalidad común pero, podriamos decir que hay como dos estilos en los extremos. 1. frances oscar brenifier que hace preguntas muy concretas de sí o no y somete a la persona como un tipo de interrogatorio para que la persona reaccione. 2. estilo más Achenbach de que la persona explique tranquilamente y a veces el asesor hace preguntas abiertas para dejar pensar y que la persona encuentre otras alternativas...

Yo trabajo a partir de analisis de peliculas, que presenten problematicas con cierta analogía con el problema de la persona. A veces a la persona hablar directamente le cuesta, y es mas facil hablar de algun otro. Todo depede de la cultura. También se podría hacer con literatura pero siempre es más facil hacer ver una pelicula que un libro. Los resultados con peliculas son siempre muy positivos.

Buscar parecidos y diferencias entre la pelicula y tú.

De entrada es dejar que la persona se explique y a partir de aquí ver todo el que he dicho antes...

Cuando el filósofo ve como el consultante le habla de que un miedo lo molesta, lo que trata es procurar que las personas intenten explicitar sus creencias, sus prejuicios, como relaciona unas ideas con otras, todo el pensamiento que la persona relaciona con aquel miedo. Que es lo que te da miedo? Ver de dónde sale: cómo se relaciona este miedo, qué visión te de los otros, de si mismo, de su relación con los otros, con la vida, con la muerte, con la amistad. Ver las cosas con perspectiva. No ver este miedo en la concreción sino con un marco general.

En este miedo hay elementos que tú puedes controlar y otros que no.

Objetivo: descubrir qué elementos puedes y no puedes controlar con este miedo.

1: Trabajo de que la persona nos diga como es su manera de pensar y entender la vida (filosofía de vida) ← muchas veces las personas no se paran a pensar cosas, de la vida de sí mismos, de cómo se comportan...

Las sesiones generan un espacio donde la persona guiada por de orientador sea capaz de ir sacando en claro cual es su manera de pensar. Con la expectativa de que tomar mayor conciencia de nuestra manera de pensar nos habilita mejor a ser capaces de enfrentar nuestros miedos.

Ejemplo: Miedo hablar en publico: fobia (¿?) o podemos ver como filosofico puesto que la persona no tiene clara su relación con los demas: timidez, falta autoestima donde él mismo se ha provocado unas ciertas limitaciones que quizás pensando y tratando de compender mejor como funciona su pensamiento puede despertar capacidades para adquirir confianza. La FP no quiere insistir en que la persona piense en positivo y se dé frases de animos.

Quizás el compendrer mejor todo el mecanismo que genera nos muestra mas elementos para hacer frente al miedo. Es cuestión de pensar bien: porque me pasa esto? Cómo pienso yo que piensan los demas, como reacciono ante la mirada de los demas...¿ captar a fondo todos los pensamientos relacionados con aquel miedo. (a veces funciona a veces no)

El trabajo de saber el origen de aquel miedo puede ser larguísimo (pero no siempre hace falta) pero si analizar muy bien qué tipo de reacción tanto emocional como a nivel de ideas genera.

Constantemente reaccionas a las cosas pero no te paras a pensar: cogiendo mejor comprensión de un mismo uno empieza a liberarse de estos comportamientos reactivos.

Mostrar que ciertos miedos tienen un grado de absurdidad importante es un buen primer paso. Si como mínimo todo lo que té a ver con la comprensión se supera, los elementos sentimentales se pueden ir trabajando.

Lo que intenta la filosofía es desplegar herramientas para la felicidad. (el consuelo de la filosofía)

No todo miedo es malo, incluso a veces es necesario, porque puede hacerte más prudente. Cuando la persona potencia elementos que le permiten ver la vida como una oportunidad para ser feliz y asume que el dolor forma parte de esta vida también puede ser capaz de integrar ciertos miedos como elementos que se tienen que admitir como inherentes de la existencia humana.

Nietzsche: *“Lo que no me mata me hace más fuerte. La escuela más importante de la vida se el dolor.”*

Otros filósofos nos han dicho que no deberíamos rechazar sistemáticamente el dolor, puesto que estos nos pueden preparar para momentos en el futuro de mayor plenitud. No se trata de buscar el dolor por el dolor. Pero si entender que mucho dolor que iremos viviendo a la vida es necesario, y nos permitirán vivir momentos más felices.

Muchas veces el miedo va asociado a una incapacidad de aceptar el dolor como una parte inherente a la vida.

La felicidad también pasa por el hecho de ser valiente, de buscar la felicidad y buscándola con audacia, entendiendo la vida como una aventura y no como un problema que tenemos que resolver.

Tienes que ser valiente y asumir el miedo por que sino en un futuro sufrirás, y esto te puede limitar mucho a tu vida y acabaras sufriendo más.

La filosofía tiene que favorecer estos conocimiento sobre un mismo: concóctete a ti mismo.

El asesoramiento filosófico lo que hace es: que seas capaz de mejorar en el conocimiento de ti mismo para desplegar maneras de pensar que jueguen a tu favor. El peor enemigo de una persona a veces es un mismo

4. Cree que todo esto también depende el tipo de persona?

Cada asesor tiene que tener la capacidad de entender de qué manera puede entrar mejor en diálogo con la persona. Porque si una persona con miedo a la muerte le dices, y porque no te matas? Claro, a según quién esto no se lo puedes decir...

En cada caso se tiene que saber ver cual puede ser la manera funcional de ayudar a la persona.

5. Podría explicarme si ha conocido algún caso dónde se han aplicado los métodos con alguien que ha querido superar los miedos? Que resultados se han obtenido?

Caso mujer: tenía carné de coche y un buen día le cogió miedo a conducir fue a ver al filósofo para ver si podía arreglale el problema. Al final de unas cuántas sesiones la mujer volvió a coger el coche.

6. De Séneca he encontrado muy poco respecto al miedo, me podría usted decir alguna cosa sobre él?

Seneca nos invita a pensar muy mal, lo peor, porque si has anticipado todo lo malo y lo has asumido luego, si no pasa te sientes mejor. Pesimista? no se tiene que mirar con una clave del todo pesimista, es solo una filosofía preventiva. “no des por supuesto que todo tenga que salir bien” “vive las cosas anticipandote a las posibles consecuencias”

7. Podría decirme algunos autores filosóficos que me sirvieran de apoyo?

Podemos decir que Sócrates se vio como una figura de referencia con el que se intentar ayudar a la gente por la vida de la filosofía. Método socrático.

Martha Nussbaum: libro destacando la importancia de la filosofía helenística.
Descartes: cartas con Isabel de Bohemia, donde alguna carta se puede entender como asesoramiento filosófico.

Leibniz: filosofía para princesas

Kant: ¿qué es ilustración? Atrévete a saber. Todos buscan a alguien que le diga que tiene que hacer... hay autoridades por todas partes. Atrévete a pensar por tú mismo.

En Girona: Terricabras. Libro: atrévete a pensar. <http://www.terrincabras-filosofia.cat/cat/>

<<La práctica y la teoría van conjuntas. La teoría que no arraiga en la vida al final se pierde. Es por eso que la filosofía tiene que ser capaz de encontrar respuestas a problemas reales o de facilitar el encuentro de esas respuestas.>> Joan Mendez