

La filosofía como forma de vida

Diana Melisa Paredes Oviedo

Pensar que se puede vivir filosóficamente implica para muchos considerar una existencia en donde constantemente cada uno está preguntándose sobre el mundo o las experiencias que vive; quizá otros creen que se trataría de una vida donde los individuos están sumergidos en una lectura permanente de textos que asumimos como “filosóficos”. En este caso, situaremos la mirada en un enfoque sobre la vida filosófica, el que propone Pierre Hadot en sus textos *La filosofía como forma de vida y Ejercicios espirituales y filosofía antigua* donde se delinea como una forma de vivir en busca de un camino hacia la sabiduría y no como un diagnóstico de los modelos de realidad social, política y cultural, hábito que heredamos de la modernidad. Hadot fue un filósofo y filólogo que indagó durante muchos años sobre el sentido de la filosofía en la antigüedad y sus transformaciones hasta el modo como la conocemos en el presente. En su trabajo con el mundo antiguo encuentra el autor una visión de la filosofía como actividad que transforma la vida, la misma que encontrará en todo su rastreo histórico hasta el presente. En ese sentido, de entrada, la filosofía no la ve como una doctrina o una construcción de sistemas, sino como una elección de vida.

La filosofía entendida como una manera de vivir tiene pues sus bases en la filosofía antigua; los filósofos de la antigüedad griega y latina la presentan como una actividad cuya meta era modelar los espíritus para una buena vida. Siguiendo entonces lo que propone Hadot, no se puede confundir la historia de la filosofía con la historia de las filosofías, si asumimos la filosofía como aquella que se ocupa de los discursos teóricos y los sistemas filosóficos. A su lado estará el estudio de los comportamientos

y modos de vida filosóficos de cada época y la invitación de este autor es a comprender la historia de la filosofía con el ánimo de reconocer en ella aquellos modelos filosóficos de valor existencial y hermenéutico que nos ayuden a orientar un modo de vida dedicado a la búsqueda del conocimiento.

Vivir filosóficamente, a partir de la lección del mundo antiguo grecorromano, supone una actitud moral y una forma específica de estar en el mundo. Algo que se ha logrado a través de una serie de prácticas que transforman la existencia en su conjunto y que el autor denomina *ejercicios espirituales* —nos ocuparemos de ellos en la siguiente parte del texto— que se entienden como un ejercitarse continuo que no solo implica un movimiento del pensamiento, sino la totalidad psíquica de cada individuo. La meta de estos ejercicios es conectar a cada individuo con el todo, recuperar en cada uno un sentimiento que este filósofo denomina oceánico y que compara con una mística salvaje que se caracteriza por ese vínculo con el espíritu objetivo, sin orden, y que opera en nosotros una suerte de arrobamiento en el que experimentamos el estar presentes aquí y ahora, en medio de un mundo intensamente existente. Así, la filosofía se constituye como un arte de la existencia para aprender, precisamente, a vivir. Se trata, nuevamente siguiendo a Hadot, de una forma de existencia caracterizada por tres aspectos fundamentales: la paz espiritual (*ataraxia*), la libertad interior (*autarkeia*) y la consciencia cósmica (*megalopsuchia*) o consciencia de pertenencia al todo humano.

Para finalizar esta breve introducción, es necesario señalar que cada escuela de la antigüedad descrita emplea el discurso filosófico en

sus formas oral y escrita con un propósito educativo. Bajo cada sistema filosófico se procuraba persuadir a los discípulos, conducirlos a que memorizaran los principios y, finalmente, a que los aplicaran en su propia vida. Ahora pasaremos a hablar propiamente de los ejercicios espirituales.

¿Qué son los ejercicios espirituales?

En el capítulo “Ejercicios espirituales” de su libro *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*, Pierre Hadot inicia describiendo por qué considera necesario recuperar esta expresión para hablar de la propuesta que nos deja la antigüedad grecorromana sobre la transformación de sí, a través de la filosofía, como opción para los hombres del presente. Considera que, si bien el término “ejercicio espiritual” puede no ser de muy buen recibo, es el que recoge con amplitud el propósito de estas prácticas, mientras que otros más populares como “ejercicios morales”, “ejercicios del pensamiento” o “ejercicios éticos” restringen la acción a ciertas áreas de lo humano. Los ejercicios espirituales corresponden a un cambio en la visión del mundo e implican una transformación profunda de la personalidad. Dentro de estos ejercicios se destacan cuatro formas terapéuticas de la filosofía:

1. La filosofía como terapia de las pasiones

Si bien cada escuela filosófica de la antigüedad contaba con su propio método, uno de los elementos comunes entre ellas era que situaban a la filosofía como el camino para transformar a un hombre agobiado en un hombre libre. De los ejemplos ofrecidos solo mencionaré de pasada el



Luis Camnitzer. *Compass*. 2003

de Filón de Alejandría y sus dos textos en los que nos ofrece una terapia filosófica de carácter estoico-platónico. En el primer texto menciona ejercicios como el estudio, el examen en profundidad, la lectura, la escucha, la atención, el dominio de uno mismo, la indiferencia ante las cosas indiferentes; y en el segundo texto, por su parte, se nombran la lectura, la terapia de pasiones, la rememoración de cuanto es beneficioso, el dominio de uno mismo y el cumplimiento de los deberes.

2. La filosofía como aprender a dialogar

Se trata de la segunda función terapéutica de la filosofía que expone Hadot. Aquí el personaje que destaca es Sócrates, no porque sea quien haya creado esta función, pero sí porque tiene el mérito de haber puesto de relieve el diálogo en Occidente como trabajo filosófico. Con Sócrates, la pregunta esencial no es sobre qué se habla sino sobre aquel que habla y no importa quién empieza a hablar, pues de un modo u otro la conversación va guiando a los interlocutores de manera

que terminan dando cuenta de sí mismos, tanto en lo que corresponde a la condición presente de su existencia como a lo vivido en el pasado. Y, una vez llegados a ese punto en la conversación socrática, que obliga a examinarse de manera profunda, se opera la transformación, una en la que el filósofo no enseña nada, solo guía al interlocutor hacia sí mismo a través de infatigables preguntas.

3. La filosofía como aprender a morir

Esta es la tercera función terapéutica de la filosofía, siguiendo lo expuesto por Hadot. La imagen paradigmática que caracteriza esta función es la muerte de Sócrates por fidelidad al *logos*, acontecimiento que funda el platonismo. Al parecer, las almas de mayor valor desprecian el ser por el sumo bien. Sócrates decide morir por la virtud, por responder a las exigencias de su conciencia, pudiéndose decir, por tanto, que la filosofía supone el ejercicio y el aprendizaje de la muerte, si aceptamos que somete el deseo de existencia, propio del cuerpo, a las exigencias superiores del pensamiento. En el diálogo *Fedón o del alma* se exponen las características de este ejercicio espiritual. Hadot las aclara mostrando que no se apela a algún estado de trance o catalepsia en su concreción.

4. La filosofía como aprender a leer

Esta es la cuarta y última función terapéutica de la filosofía que menciona Hadot. Antes de describirla en detalle, ofrece una conclusión anticipada de este trabajo: tras la aparente variedad de ejercicios en las escuelas filosóficas, hay una profunda unidad, tanto en los medios utilizados como en la finalidad buscada. Además, todas sitúan la razón como aquello en la naturaleza humana conforme a lo que se debe actuar. Los medios utilizados abarcan técnicas retóricas y dialécticas persuasivas, formas de control del lenguaje interior y concentración

mental. La meta de estas técnicas es la realización y mejora de uno mismo a través de la acción constante, de forma análoga a lo que hace un atleta. Antes de la conversión filosófica, el hombre se encuentra en una profunda inquietud, es víctima de sus preocupaciones y se encuentra desgarrado por sus pasiones. Por medio de los ejercicios espirituales el hombre persigue el cultivo de sí que se traduce en alcanzar la liberación de ese estado de confusión y acceder a una verdadera existencia. Aquí la sabiduría es un ideal al que se tiende, por lo cual nunca se alcanza y esto hace que los ejercicios espirituales en pos de ella se renueven cada día.

Para concluir, de acuerdo con lo expuesto, el filósofo es visto como alguien que se halla en un estado intermedio, no es un sabio y tampoco un no sabio. Su vida transcurre en la tensión entre una existencia no filosófica y una vida filosófica; en otras palabras, entre lo cotidiano y la conciencia existencial. Una vida filosófica hace que el filósofo se aparte de la vida cotidiana y adquiera, a través de los ejercicios espirituales, un estilo de vida en pos de la sabiduría que implica una inversión de valores, una aceptación de nuevos valores auténticos, la adopción de una mirada sencilla sobre la vida y el gozo por el mero hecho de existir. La verdadera filosofía en la antigüedad es, en suma, práctica de ejercicios espirituales.

Bibliografía

- 1 Hadot, P. (1998). *¿Qué es la filosofía antigua?* Fondo de Cultura Económica.
- 2 _____. (2006). *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. Siruela.

Diana Melisa Paredes Oviedo es profesora del Instituto de Filosofía. Doctora en Educación de la Universidad Pedagógica Nacional (Colombia).