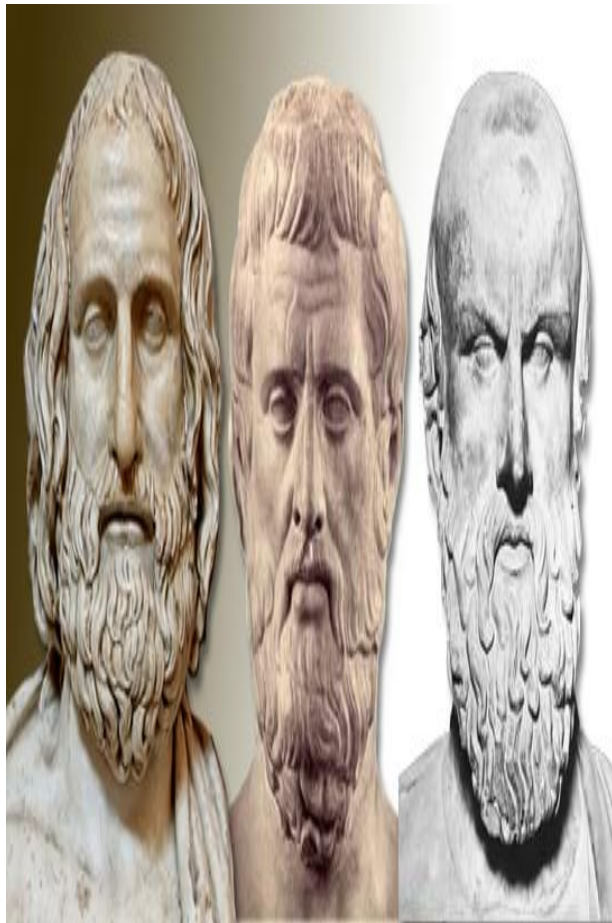


5 lecciones de vida de la filosofía griega

Sabiduría antigua para los tiempos moderno

La Antigua Grecia fue un centro intelectual que produjo algunas de las mentes más brillantes de la historia. La teoría política, la ciencia y la filosofía se incorporaron a la cultura de esta extraordinaria civilización. Y al igual que la gente de hoy, los griegos estaban obsesionados con cómo vivir una buena vida.



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

Si bien algunas de sus ideas no han resistido la prueba del tiempo, hay una razón por la cual la gente todavía lee filosofía griega. Estas obras antiguas están llenas de valiosos conocimientos que pueden cambiar nuestras vidas para mejor.

- **Concéntrate en lo que puedes controlar (Epictetus)**

Epicteto no es el filósofo griego más conocido, pero aún tiene muchas ideas interesantes.

Escribió extensamente sobre la agencia individual. En lugar de preocuparnos por cosas que están fuera de nuestro control, Epicteto cree que solo debemos preocuparnos por nuestras propias acciones y pensamientos

La muerte, por ejemplo, es algo inútil por lo que preocuparse, ya que nuestra propia mortalidad es inevitable. Sin embargo, tenemos control sobre nuestra percepción de la muerte. Aquellos que se preocupan por su esperanza de vida simplemente necesitan cambiar su actitud.

- [Los primeros humanistas del mundo](#)

Epicteto también aplica este concepto de agencia personal a aquellos que se obsesionan con las opiniones de los demás. Si nos preocupamos por cómo somos percibidos, nos convertimos en esclavos de algo que escapa a nuestro control, lo cual es una forma segura de llevar una vida miserable.

- **Déjate guiar por la razón (Platón)**

Platón cubrió muchos temas, pero uno de sus mantras más consistentes fue que la razón es primordial.

Argumenta que nuestras mentes están impulsadas por tres cosas: el placer, la reputación y la razón. Si bien estas tres fuerzas motrices a veces están de acuerdo, con frecuencia también están en desacuerdo.

Platón cree que una mente (o alma) desordenada surge cuando no nos guiamos por la razón. La mentira, el robo, la burla y el rencor alimentan la parte egoísta e irrazonable de nuestras mentes. Si esto sucede con demasiada frecuencia, nuestros deseos superficiales y nuestra necesidad de reconocimiento pueden dominarnos:

“Este tipo de situación, cuando los elementos de la mente están confundidos y desplazados, es lo que constituye la injusticia, la indisciplina, la cobardía, la ignorancia y, en fin, las maldades de todo tipo”.

- **Elige sabiamente tus placeres (Epicuro)**

Si bien la insistencia de Platón en que la razón debe guiarnos es ciertamente valiosa, Epicuro ofrece un equilibrio muy necesario.

En lugar de simplemente evitar el placer, Epicuro quiere que seamos más selectivos. Argumenta que los mejores placeres son naturales y nos dejan con una sensación de satisfacción.

Comer hasta que ya no tengamos hambre, por ejemplo, es algo natural. Sin embargo, comer en exceso no es natural. En lugar de sentir satisfacción, nuestros cuerpos pueden sufrir dolor y nuestras mentes estarán plagadas de culpa. Esto también nos condiciona a esperar más de lo que necesitamos.

Utilizando este ejemplo como punto de referencia, Epicuro recomienda que evitemos los excesos en general. La abundancia de fama, dinero, comida y bebida nunca nos dejará satisfechos.

En cambio, debemos buscar placeres que nos dejen con una sensación de satisfacción a largo plazo.

- **Hazte amigo de los virtuosos (Aristóteles)**

Al igual que Platón, Aristóteles abarcó muchos temas durante su vida, incluida la importancia de la amistad. Pero lejos de recomendar a un gran número de amigos, Aristóteles cree que la calidad es más importante que la cantidad.

Las amistades más débiles tienden a basarse en una de dos cosas: utilidad o placer. Una relación comercial sería un ejemplo de lo primero. Mientras que un interés compartido en una actividad o tema en particular sería un ejemplo de esto último.

Mientras tanto, las amistades más fuertes están unidas por un sentimiento mutuo de buena voluntad:

“... aquellos que desean el bien de sus amigos por su bien son verdaderamente amigos... su amistad dura mientras sean buenos y la bondad es algo duradero”.

Hacerse amigo de los virtuosos, por lo tanto, es vital, porque las personas virtuosas tienen un nivel básico de bondad y son más confiables. Es poco probable que nos traicionen o fomenten la maldad.

Las amistades basadas en la buena voluntad y la virtud suelen tardar más en formarse, pero también son las amistades más valiosas que podemos hacer.

- **Hacer preguntas (Sócrates)**

Ninguna lista sobre la filosofía griega estaría completa sin Sócrates. El problema, sin embargo, es que no hay fuentes de Sócrates, ya que escribió muy poco. Los historiadores llaman a esto el "problema socrático".

Afortunadamente, conocemos a este gran hombre gracias a otros filósofos. Jenofonte, que además de filósofo era militar, dijo lo siguiente en relación con Sócrates:

“Nunca conocí a nadie que se preocupara más por averiguar lo que sabía cada uno de sus compañeros”.

A lo largo de sus muchos diálogos, la descripción de Platón es similar. Sócrates inicia debates y siempre equilibra el conocimiento con la curiosidad.

De hecho, Sócrates era famoso por hacer preguntas. Era un hombre al que le encantaba aprender. Y dado que la palabra "filósofo" significa literalmente "amante de la sabiduría" en griego antiguo, a menudo se cita a Sócrates como el padrino de la filosofía occidental.

Reconocer nuestra propia ignorancia y hacer preguntas es el primer paso hacia la iluminación. Si todos actuáramos como Sócrates, el mundo sería mucho más sabio.

20 sabias frases del filósofo Sócrates para recordar



Se le considera el mayor filósofo griego clásico y uno de los fundadores de la filosofía occidental. Sócrates era hijo del ateniense Sophroniscus y Phainarete.

Cuando creció, como la mayoría de los jóvenes de la época, siguió la profesión de su padre, que era albañil. Así, Sócrates recurrió a la escultura.

En su investigación filosófica, Sócrates analizó cuestiones de sociedad, política e incluso religión. Poco a poco, ganó fama y, en consecuencia, "seguidores", ya que sus "lecciones" se impartían en todos los puntos de la ciudad. Su aporte a la filosofía fue tan grande que se convirtió en un "hito de la historia", ya que todos los filósofos anteriores a él fueron llamados "presocráticos"

Sócrates, que hizo honor a su nombre, pasó a la historia no sólo por sus palabras, sino que dejó un fuerte legado para el futuro de la filosofía.

- Esta fue una generación de discípulos que difundió, desarrolló e incluso desafió sus palabras.

Los atenienses, Platón y Antístenes, Euclides, Megareo, Fedón de Ilia y muchos otros fueron la próxima "generación" de filósofos que desarrollaron aún más la filosofía y fundaron escuelas filosóficas en muchas partes de Grecia.

Pero, llegó un momento en que su ciudad, Atenas, sintió que el gran filósofo estaba corrompiendo a la juventud con sus análisis y llevándola a cuestionar a los dioses y las instituciones. Por lo tanto, fue llevado a juicio.

En este juicio, los atenienses condenaron a muerte a Sócrates y lo obligaron a beber cicuta. Pero por extraño que nos parezca, dada la grandeza de este hombre, este juicio fue perfectamente legal y quizás no tan injusto.

A pesar de la insistencia de sus alumnos en huir, Sócrates finalmente acepta el cargo, muere y permanece en la historia.

A continuación, hay 20 palabras sabias para recordar:

1. "La única verdadera sabiduría es saber que no sabes nada".
2. **"No vale la pena vivir la vida si no se dedica a un propósito."**
3. "Solo hay un bien, el conocimiento, y un mal, la ignorancia".
4. "No puedo enseñarle nada a nadie. Solo puedo enseñarle a pensar".
5. "Sé amable, cada persona que conoces está librando una dura batalla".
6. "Las grandes mentes discuten ideas, las mentes mediocres discuten hechos, las mentes débiles discuten sobre otros".
7. "Si te casas con una buena mujer, serás feliz. Si te casas con una mala mujer, te convertirás en filósofo".
8. "Si no eres feliz con lo que tienes, no serás feliz con lo que te gustaría tener."
9. "A veces construimos muros no para mantener a la gente afuera, sino para ver a quién le importa lo suficiente como para derribarlos".
10. "El principio de la sabiduría es la búsqueda".
11. "Para encontrarte a ti mismo, tienes que pensar por ti mismo".
12. "La educación es encender una llama, no llenar una vasija".
13. "Conócete a ti mismo"

14. "Si quieres cambiar el mundo, primero debes cambiarte a ti mismo".
15. "El secreto de la felicidad no está en querer más, sino en desarrollar la capacidad de estar satisfecho con lo menos posible."
16. "El secreto del cambio es enfocar toda la energía de uno no en luchar contra lo viejo, sino en construir lo nuevo."
17. "No soy ni ateniense ni griego, sino ciudadano del mundo".
18. "Prefieren el conocimiento a la riqueza, porque uno es transitorio, el otro perpetuo".
19. "Entender la pregunta es la mitad de la respuesta"
20. "La verdadera sabiduría llega a cada uno de nosotros cuando nos damos cuenta de lo poco que sabemos sobre la vida, sobre nosotros mismos y el mundo que nos rodea.

Otros aportes de la psicología.



REFLEXIONES Y ALTERNATIVAS

Para una Mejor Salud Mental

Por Lázaro Castillo, Jr.

- [Por qué todos somos banqueros corruptos](#)
- [¿Interactuar con mascotas reduce la presión arterial y el estrés?](#)
- [Errores en el lenguaje corporal](#)
- [¿Son las personas casadas realmente más saludables que los demás?](#)
- [Enfrenta tu sombra para crecer más allá de tu tipo de personalidad](#)
- [Una descripción general de las teorías de Sigmund Freud](#)