



# FILOSOFÍA PRACTICA



Diálogos inspirados directamente por la realidad, herramientas, técnicas y ejercicios para pensar mejor y aplicar la filosofía a tu vida. Para más info escribe a [info@equanima.org](mailto:info@equanima.org)

## EJERCICIO

### Amor como acción frente al amor como pasión

Si hay un valor que mueve al ser humano, ese es **el amor**. Pero es un fenómeno extendido entender el amor como un recipiente vacío en el interior de cada cual que ha de ser llenado desde fuera.

**A**l menos, eso muestra el comportamiento generalizado: **vivimos esperando que lleguen a nosotros signos de amor**, muestras de cariño, gestos de reconocimiento, aprobación, etc. Pero el amor **puede concebirse de otro modo: como un motor capaz de generar y renovar amor** sin desgaste. Es decir, no como algo pasivo que se recibe, sino como algo activo que se crea: un acto, el de amar, que cada cual puede llevar a cabo en todo instante. La meta de este ejercicio es cultivar esta segunda acepción del amor.

#### CÓMO HACER EL EJERCICIO

**1** Permanezcamos alerta ante las demandas o exigencias de afecto (atención, cuidado, cariño, aprecio, etc.) que surgen en nosotros hacia los demás. **Y siempre que nos descubramos a nosotros mismos en esa espera de amor externo, frenemos.**

**2** Démosle la vuelta a la tortilla: hagámonos activos y **tengamos un gesto de amor desinteresado por otro**. Hacia la persona de la que estábamos exigiendo o bien a otra, no importa: lo que sí importa **es que sustituyamos el hábito de recibir por el de dar amor**. Que nuestro nuevo lema en el terreno afectivo sea algo así como: "Cada vez que quiera recibir, doy"; o bien: "El amor es activo, al dar amor recibo amor"; "El amor no lo obtengo de fuera, he de fabricarlo yo mismo"; etc.



#### VEAMOS UN EJEMPLO

**1** En cierto momento, un día como otro cualquiera siento una carencia afectiva. Ese sentimiento de soledad tan humano que a todos nos adviene de vez en cuando empieza a invadirme. **Y emergen en mí pensamientos de queja: "Qué solo estoy, a nadie le importo, no tengo a alguien que esté ahí para mí de forma incondicional...";** o bien: "Fulano debería ser más considerado, tener más gestos de cariño...". De pronto me **descubro a mí mismo en la espera de que alguien me contacte, esté pendiente de cómo estoy, me brinde un cuidado que necesito, etc.** No obtengo lo que quiero y, como consecuencia, me entristezco y decepciono.

**"El modo en que buscamos el amor normalmente nos lleva a la insatisfacción"**

**2** Me propongo el salto del amor como pasión al amor como acción. **Dejo de esperar que me den, volviéndome pasivo, y me pongo a dar.** Y lo que hago es contactar yo a alguien y regalarle una muestra de cariño gratuita, porque sí, sin esperar nada a cambio: una llamada para interesarme por alguien, ofrecer mi ayuda a un vecino, un mensaje amable, etc.

en que el amor capaz de colmarnos no es, al contrario de lo que solemos suponer, un amor recibido, sino un amor generado. El modo en que normalmente buscamos amor nos condena a la insatisfacción: porque no siempre hay alguien dispuesto y disponible para darnos lo que queremos; porque ese vaso que esperamos llenar parece tener un hoyo por el que todo se cuele y desaparece, dejando un sinsabor. En él nos hacemos pasivos, **como si no pudiéramos por nosotros mismos generar este ingrediente que nos es tan vital.** El amor como motor, en cambio, depende de uno mismo, puede uno activarlo a voluntad y permite sentir amor siempre, ya vaya este dirigido a uno mismo o a otro, porque al ser puesto en movimiento es sentido. Es un amor creativo que emerge de uno mismo, fuente inagotable e incondicional capaz de colmar todo instante. Saltar de este modo de lo pasivo a lo activo equivale a hacerse responsable y protagonista de la propia vida afectiva: si quiero amor, lo que tengo que hacer es amar.

ce tener un hoyo por el que todo se cuele y desaparece, dejando un sinsabor. En él nos hacemos pasivos, **como si no pudiéramos por**

**nosotros mismos generar este ingrediente que nos es tan vital.** El amor como motor, en cambio, depende de uno mismo, puede uno activarlo a voluntad y permite sentir amor siempre, ya vaya este dirigido a uno mismo o a otro, porque al ser puesto en movimiento es sentido. Es un amor creativo que emerge de uno mismo, fuente inagotable e incondicional capaz de colmar todo instante. Saltar de este modo de lo pasivo a lo activo equivale a hacerse responsable y protagonista de la propia vida afectiva: si quiero amor, lo que tengo que hacer es amar.



**Teresa Gaztelu**  
Profesora de Filosofías no occidentales y de Filosofía

budista en las universidades Pontificia de Comillas y Complutense de Madrid.

• [www.teresagaztelu.com](http://www.teresagaztelu.com)

#### INTERÉS DEL EJERCICIO

Este ejercicio nos permite reparar experiencialmente

## PARA PENSAR

# ¿ES EL NUEVO MODELO DE TRABAJO UNA FORMA ENCUBIERTA DE ESCLAVITUD?

Puede que tú que estás leyendo esto seas un *millennial*, que pertenezcas a esa nueva generación de personas preparadas, conectadas, que buscan trabajar en lo que les gusta, vivir y disfrutar a la vez, y contribuir comunitariamente a crear un mundo mejor.

Tienes la sensación de que haces lo que te apetece, o al menos, de que tienes más opciones que antes por la hiperconectividad que existe actualmente en el mundo laboral te facilitan la vida. Sin embargo, para el pensador de moda, el coreano Byung Chul Han, en *La sociedad del cansancio*, aporta una visión diferente que él llama el sujeto del rendimiento, el cual “está libre de un dominio externo que lo obligue a trabajar o incluso lo explote. Es dueño y soberano de sí mismo. De esta manera, no está sometido a nadie, mejor dicho, solo a sí mismo. En este sentido, se diferencia del sujeto de obediencia. **La supresión de un dominio externo no conduce hacia la libertad; más bien hace que libertad y coacción coincidan.** Así, el sujeto de rendimiento se abandona a la libertad obligada de maximizar el rendimiento. El exceso de trabajo y rendimiento se agudiza y se convierte en autoexplotación. Esta es mucho más eficaz que la explotación por otros, pues va acompañada de un sentimiento de libertad. El explotador es al mismo tiempo el explotado. Víctima y verdugo ya no

pueden diferenciarse. Esta autorreferencialidad genera una libertad paradójica, que, a causa de las estructuras de obligación inmanentes a ella, se convierte en violencia. Las enfermedades psíquicas de la sociedad de rendimiento constituyen precisamente las manifestaciones patológicas de esta libertad paradójica”.

En la historia de la filosofía hemos pasado de una concepción negativa del trabajar, en la edad Antigua, donde lo importante era la vida contemplativa para alcanzar la virtud, hasta llegar a ensalzar el trabajo como forma de dignificar al hombre de la Edad Moderna. La modernidad nos trajo la revalorización de una vida activa, donde se desarrolla la racionalidad científica de dominio de la naturaleza por el hombre. En su avance, poco a poco va poniendo a las máquinas a su servicio, alejándose de roles mecánicos y despreciándolos. Aquí entra la crítica al ocioso, al que no trabaja, al que lleva una vida contemplativa. El trabajo es por tanto la vía para desarrollarse. ¿Es posible un paradigma diferente?

**La autoexplotación es mucho más eficaz, pues va acompañada de un sentimiento de libertad**



He aquí una propuesta para cuestionar y salir de este estado de inocencia criticado por Han. En parte, el capitalismo está viéndose dinamitado por la precariedad, por el sufrimiento, por las deudas y la falta de sustento, por trabajadores infelices que se suicidan y también por aquellos que creen en una sociedad más colectiva, colaborativa, donde el trabajo sea parte de la vida, en un tándem de creatividad y felicidad. Esta visión optimista y que vislumbra un hueco de cambio no ha de dejarse engatusar por aquella falsa libertad de trabajar más horas gracias a la hiperconectividad, o entender el ocio como vía de escape de consumo compulsivo. **Conjuguemos inteligentemente la vida contemplativa con la actividad equilibrada, enriquecedora** y que contribuye socialmente, siendo críticos con un sistema que solo pretende que consumamos el último *gadget*.

**EQUÁNIMA**  
LABORATORIO FILOSÓFICO EMPRESA-SOCIEDAD

EQUÁNIMA aplica las herramientas de pensamiento que la filosofía ha desarrollado durante siglos a los problemas de hoy, generando innovación social y empresarial. Para conocer nuestros servicios: [www.equanima.org](http://www.equanima.org) Búscanos en *twitter* y en *facebook*.

## EJERCICIO

# El gimnasio estoico

El **estoicismo** nos ha legado breves ideas que se encaminan a ejercitar nuestra mente y filosofía propias. Planteados como ejercicios, los **pensamientos de Marco Aurelio, Séneca o Epicteto** son fuertes inspiraciones para la acción sobre nuestra vida.

Vamos a ver una forma fácil de ejercitarnos estoicamente y aplicar sus pensamientos a nuestros problemas cotidianos. Tomando estas cuatro ideas del estoicismo, vamos a pasar por su filtro cualquier inquietud que tengamos. En nuestras sesiones de **Escuela de Vida**, cuyo primer laboratorio está ocurriendo en la **Casa del Lector del Matadero Madrid** (<http://casalector.fundaciongsr.com/2572/>), los participantes propusieron abordar la siguiente inquietud: “El desasiego que produce la vida de derroche en comparación con la necesidad de acciones que busquen mayor igualdad para quienes no la tienen”.

### Ideas del estoicismo:

- Las emociones nacen del juicio que hacemos nosotros ante un hecho.
- El universo tiene un orden y unas leyes, y los hechos ocurren según ese orden y esas leyes.
- Una cosa son los hechos y otra nuestra opinión sobre ellos.
- Nuestra opinión sobre los hechos es algo que depende de nosotros, mientras que los hechos mismos, u otras cosas, no dependen de nosotros.

### Y esta es nuestra aplicación a tal inquietud:

- Según el primer filtro estoico, el desasosiego es la emoción resultante al juicio que hacemos ante el hecho de las desigualdades; bien podríamos entonces hacer otro juicio y experimentar otra emoción.
- El hecho de que haya desigualdades es algo dado en el universo.
- Aquí es importante de nuevo distinguir claramente que el hecho de que haya desigualdades es algo dado por el universo y debe ser aceptado, y por otro lado, hemos de distinguir nuestra opinión sobre ese hecho, es decir, que yo me sienta mal, desasosegado o incluso que quiera tomar una acción al respecto.
- Esta opinión “que yo me sienta mal, desasosegado o incluso que quiera tomar una acción al respecto” depende de mí y puedo cambiarla, pero no puedo cambiar que haya desigualdades.

¿O sí? ¿Cómo mantener un equilibrio ante una postura activa de cambio de lo que no me gusta y mi tranquilidad de aceptar la realidad modificando mis juicios sobre esta? Anímate a reflexionar sobre estas ideas con ejemplos de tu vida y a valorar una forma de salir del talón de Aquiles del estoicismo.

**M<sup>a</sup> Ángeles Quesada**  
Filósofa,  
CEO & cofounder de Equánima