



# Helenismo terapéutico: sabiduría antigua para el bienestar moderno

Docent: Belén González Barros

Curs 2024-25: UNED-Sènior Barcelona

Hores lectives: 30

Dia i hora: dimecres de 9-11h

Idioma: castellà

Calendari: febrer: 12, 19 i 26

març: 5, 12, 19 i 26

abril: 2, 9, 23 i 30

maig: 7, 14 i 28

juny: 11

## Introducció

Alguna vegada has sentit que les ensenyances de la filosofia antiga poden oferir respostes als dilemes actuals? Aquesta assignatura de la UNED Sènior t'invita a descobrir com les idees de la filosofia hel·lenística —desenvolupades fa més de dos mil anys per estoics, epicuris i escèptics— aporten solucions aplicables a la vida moderna.

Què té a veure l'hel·lenisme amb la vida actual? L'hel·lenisme fou una època de canvis profunds, on la filosofia es va convertir en una guia pràctica per aconseguir la felicitat, la pau mental i la saviesa en temps d'incertesa. Avui dia, enfrontem desafiaments personals,

socials i ètics que, tot i ser diferents, s'assemblen en el sentit de recerca i adaptació. Igual que aleshores, avui busquem formes de gestionar l'estrès, comprendre el propòsit de les nostres accions i construir una vida plena. Per això, en aquest curs, intentant entendre i explicar millor el nostre present, explorem com les escoles hel·lenístiques inspiren el benestar emocional i la resiliència.

Els principis estoics, epicuris i escèptics ens ensenyen a desenvolupar la serenitat i a enfortir la capacitat d'afrontar adversitats, aplicant conceptes que van des de l'autosuficiència fins a l'agraïment i la percepció del canvi.

L'estudi de l'ètica pràctica dut a terme durant el període hel·lenístic ens ajuden a situar l'ésser humà concret al centre de la seva reflexió. Això la converteix en una eina ideal per a aquells que cerquen un sentit de propòsit, alineant valors i accions en el seu dia a dia.

En el darrer bloc de l'assignatura, treballarem el neoplatonisme i la recerca de la transcendència, per comprendre la perspectiva sobre la dimensió espiritual i ètica que proposa l'hel·lenisme tardà, el qual ens invita a reflexionar sobre el nostre lloc en el cosmos i la nostra relació amb allò transcendental en un món cada cop més orientat al rendiment i la immediatesa.

## Objectius

Aquests objectius permetran als alumnes beneficiar-se de la saviesa antiga de l'Hel·lenisme, aplicant-la a la seva vida diària per millorar el seu benestar.

- Comprendre els principis de l'Hel·lenisme: Familiaritzar-se amb les idees clau de la filosofia hel·lenística, com l'estoïcisme, l'epicureisme i l'escepticisme, i com es poden aplicar al benestar personal.

- Aplicar eines pràctiques de la filosofia: Explorar i practicar tècniques filosòfiques, com ara la meditació, l'autoreflexió i el maneig de les emocions, per millorar la qualitat de vida i la salut mental.
- Fomentar el benestar emocional i la resiliència: Desenvolupar estratègies inspirades en l'hel·lenisme que permetin afrontar l'ansietat, la solitud i altres desafiaments propis de la vida.
- Crear una comunitat d'aprenentatge i suport: Promoure un espai de reflexió i diàleg on els participants comparteixin experiències i aprenguin junts, enfortint el sentit de pertinença i suport mutu.

## Programa

1. Introducció a l'Hel·lenisme i Context Històric  
Contingut: Definició *d'hel·lenisme*, context històric i transició entre Grècia Clàssica i període hel·lenístic. Introducció a la filosofia com a recerca de saviesa i ètica personal.
2. Orígens de l'Estoïcisme: Zenó de Citi i l'Estoïcisme Primerenc  
Contingut: Fonaments de l'estoïcisme, influència de Zenó i la importància de la raó i la naturalesa en la vida quotidiana.
3. Principis Estoics: Raó i Natura  
Contingut: Aprofundiment en la doctrina estoica de viure en harmonia amb la natura i la raó. Anàlisi de com aquests principis es poden aplicar a la vida moderna.
4. Ètica Estoica: L'Art de la Resiliència  
Contingut: Estoïcisme pràctic, el concepte *d'apatheia* (absència de passions pertorbadores) i la seva rellevància per a la resiliència moderna.

5. L'Epicureisme: Epicur i la Cerca del Plaer Racional

Contingut: Introducció a la filosofia epicúria, el concepte de plaer (*hedoné*) i el rebuig de la religió com a font de por.

6. Felicitat i Serenitat a l'Epicureisme

Contingut: Anàlisi de la felicitat i la tranquil·litat (*ataraxia*) a l'epicureisme. Estratègies per reduir la por i ansietat.

7. Comparació entre Estoïcisme i Epicureisme

Contingut: Contrastos i punts en comú entre estoïcisme i epicureisme quant a ètica, felicitat i maneig de les emocions.

8. L'Escepticisme: Pirró i la Cerca de la Impertorbabilitat

Contingut: Introducció a l'escepticisme, els seus fonaments i el concepte *d'epoché* (suspensió del judici).

9. La Pràctica Escèptica: El Valor del Dubte

Contingut: Aplicació de la suspensió del judici a la vida moderna com a mitjà per reduir l'estrès i les decisions impulsives.

10. La Filosofia Hel·lenística i la seva Rellevància Ètica

Contingut: La filosofia com a teràpia de vida a l'hel·lenisme. Comparació entre la filosofia hel·lenística i les teràpies modernes.

11. Neoplatonisme: Orígens i Desenvolupament

Contingut: Introducció al neoplatonisme, enfocament de Plotí i la seva influència a l'espiritualitat de l'època.

12. L'U i el Bé al Neoplatonisme

Contingut: Estudi de la concepció de "Un" i la seva interpretació de la recerca d'un sentit transcendent a la vida.

### 13. Neoplatonisme i Religió a l'Època Hel·lenística Tarda

Contingut: Connexions entre neoplatonisme i religiositat hel·lenística. Transició del paganisme a l'espiritualitat cristiana.

### 14. Aplicacions Modernes de la Filosofia Hel·lenística

Contingut: Revisió de com els conceptes de l'estoïcisme, epicureisme i escepticisme s'apliquen a la psicologia positiva, el *mindfulness* i les filosofies pràctiques actuals.

### 15. Reflexió Final i Debat

Contingut: Revisió dels conceptes apresos i debat sobre l'impacte de la filosofia hel·lenística actualment. Conclusions i perspectives futures d'investigació.

## Metodologia

Aquesta assignatura és ideal per a estudiants de qualsevol disciplina interessats en el desenvolupament personal, la psicologia aplicada i l'estudi de l'ètica. A més d'entendre un període crucial a la història del pensament, adquirireu habilitats i coneixements aplicables a la vida actual. Per això, treballarem amb textos que permeten la comprensió profunda de cada escola i l'aplicació dels seus principis a contextos actuals, creant un pont entre el pensament antic i les inquietuds de la vida moderna.

No es requereixen coneixements previs, ja que a les sessions setmanals treballarem amb textos i comentaris accessibles en castellà. El curs està dissenyat per a qualsevol persona que es vulgui submergir en la saviesa hel·lenística. Uneix-te i descobreix com els filòsofs antics poden ajudar-te a viure amb més pau i significat en el present.

## Bibliografía

Marco Aurelio, *Meditaciones*, Alianza, Madrid, 2007

Epicuro (M. Jufresa; M. Camps; F. Mestre), *Obras*, Tecnos, Madrid 2008

Sexto Empírico, *Esbozos pirrónicos*, Gredos, Madrid, 2002

Pierre Hadot, *Philosophy as a way of life: ancients and moderns*, Chichester, West Sussex, U.K, 2013

M<sup>a</sup> José. Hernández Espinosa, *Epicuro / Séneca: Leyendo Carta a Meneceo / la Vida Feliz*, Universidad de València Servicio de Publicaciones, Valencia, 2012.

Werner Jaeger, *El cristianismo primitivo y paideia griega*, FCE, Madrid, 2004

Diógenes Laercio, *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*, Alianza Editorial, Madrid, 2022

Salvador Más Torres, *Epicuro, epicúreos y el epicureísmo en Roma*, UNED, Madrid, 2018

Martha C. Nussbaum, *La terapia del deseo. Teoría y práctica en la ética helenística*, Paidós, 2003

Plotino, *Enéadas*, Gredos, Madrid, 2002

Giovanni Reale, *Historia de la filosofía*, Herder, Barcelona, 2010.