

---

Bernat CASTANY PRADO

*Una filosofía del miedo*

Barcelona: Anagrama, 2022

364 p., ISBN: 9788433964823

Finalista del 49.º Premio Anagrama, el ensayo de Castany Prado consiste en una reflexión sobre el miedo desde la filosofía y la literatura concebidas con una intención declaradamente humanista. Profesor de literatura en la Universidad de Barcelona, el autor recoge mucho de lo que se ha escrito sobre el miedo y lo presenta con erudición, claridad expositiva, ciertas dosis de humor y una gran capacidad empática. No se limita, sin embargo, a la exposición, sino que el ensayo funciona como un conjunto de ensayos menores, que avanzan tentativa pero justificadamente mediante reflexiones y anécdotas, sin abandonar un tono e intención amablemente prescriptivos.

El texto se organiza en cuatro grandes apartados que se corresponden con las cuatro principales ramas de la filosofía: epistemología, ontología, ética y política. Cada apartado se divide a su vez en breves capítulos que facilitan una lectura interrumpible y distendida. Previamente, Castany se justifica e invita a la lectura en un breve prólogo que recoge una experiencia personal en la que una alumna, después de una clase sobre miedo y literatura, le pidió «más información sobre el miedo y la ascesis del valor» (p. 15). La posible insuficiencia de su respuesta y la inasistencia posterior de la alumna fueron los hechos que llevaron al autor, según explica, a escribir *Una filosofía del miedo*.

Una premisa necesaria para comprender el conjunto del ensayo es expuesta por el autor después del prólogo. Se trata de la partición del concepto de ‘miedo’ en dos categorías de tradición clásica: por un lado, el miedo racional y razonable, adecuado al contexto y a la acción, y beneficioso para cuerpo y mente; por otro, el miedo irracional y excesivo, desproporcionado en cuanto al contexto, y perjudicial para el cuerpo y especialmente para la mente (sus correspondencias griegas son, respectivamente, *deimos* y *phobos*). Esta división conceptual sobrevuela todo el texto y permite comprender que el interés práctico del autor es indagar, en compañía contrastiva del primer concepto, en el segundo, puesto que se trata del miedo más propio del ser humano y, a la vez, del miedo que más dificulta su bienestar. El autor ilustra la partición con una feliz metáfora: el miedo proporcionado

es como una alarma que funciona bien, y que por tanto se activa en el momento adecuado y se desactiva cuando el peligro ha pasado; el miedo desproporcionado es como una alarma defectuosa, «que se activa con demasiada frecuencia y en umbrales de peligrosidad muy bajos, y no se detiene cuando se lo indicamos» (p. 30).

El primer apartado reflexiona en torno a la incidencia del miedo en el conocimiento. El autor señala cómo el miedo puede deformar la percepción de la realidad, exagerando los peligros y disminuyendo la capacidad racional de detectar relaciones causales y matices. Entre los efectos del miedo sobre la cognición están las fobias, las obsesiones y la hipervigilancia: «El miedo desbocado es un abuso de la estadística. Lo posible le parece probable, y lo probable, seguro» (p. 46). Ante la distorsión de la realidad provocada por el miedo, Castany propone la acción antes que la contrargumentación racional, en un cierto posicionamiento cognitivo-conductual. Se trata, en efecto, del apartado más psicoterapéutico, pues en él el autor justifica cómo el miedo está detrás de la ansiedad, del insomnio o de las rumiaciones excesivas. Cabe señalar que Castany apenas se acerca al género de la autoayuda, que condena en reiteradas ocasiones, arguyendo que «no es literatura, ni jamás ayudó a nadie» (p. 22). La estrategia, en cambio, es remitir al lector a estoicos y epicúreos, a sus doctrinas de la acción y a su relación inmanente con la realidad.

El segundo apartado examina los miedos ontológicos, existenciales y religiosos. Frente a ellos la propuesta del autor son formas del *tetraphármakos* epicúreo, así como el reconocimiento de los propios límites según la sabiduría délfica. Sitúa el miedo a la muerte como epicentro de todos los miedos, siguiendo a Epicuro y a Baruch Spinoza, pero insiste paralelamente en que hay una fobia subyacente que es el miedo ontológico o existencial, consistente en temer la indeterminación de la propia vida y del contexto vital, y en el deseo de darle definición, identidad o sistematicidad. Ante este miedo Castany responde, en primer lugar, aludiendo a Pico della Mirandola, según el cual «la dignidad del ser humano reside, precisamente, en su indeterminación» (p. 119), y en segundo lugar a Séneca, Lucrecio, Spinoza y Nietzsche, que «buscaron el asentimiento del mundo» mientras que «Platón, Kant o Marx se inclinaron más por transformarlo» (p. 139).

El tercer apartado, sobre el papel del miedo frente a la prosecución de la «buena vida buena» (p. 143), es el más extenso y recoge mucho de lo ya dicho, lo cual revela que la tendencia filosófica del ensayo en su conjunto es eminentemente práctica. Se trata de una lúcida interpretación y combinación del hedonismo epicúreo y de la ética spinozista, en la cual el autor

describe, en tono divulgativo pero preciso, el contenido principal de ambas doctrinas. El resultado es una postura ética progresivamente explicitada según la cual no hay Bien ni Mal trascendentes, sino 'lo bueno' (aquello que beneficia el desarrollo de las propias potencias y que conlleva placer), y 'lo malo'. Castany refuerza su ética inmanentista con una decidida exaltación de la amistad (*philia*), que considera preferible al amor (*caritas*) porque este se debe a una trascendencia mientras que la amistad se da en un plano de horizontalidad: «de ahí que los miembros de una comunidad cristiana no sean ya amigos (*philoî*) sino hermanos (*adelphoi*)» (p. 189).

A su propuesta ética el autor añade el escepticismo, como medio indispensable para aproximarse a la *ataraxia* o serenidad de ánimo. Defiende un sentido laxo de escepticismo, según el cual debe suspenderse el juicio (*epoché*) ante cuestiones que van más allá de las capacidades cognoscitivas humanas, siendo todo lo demás dogmatismo y metafísica. Las siguientes líneas muestran cómo para Castany el escepticismo es la piedra de toque del programa humanístico-ilustrado en el que incluye su propia postura: «Fue en uno de sus célebres *Adagios* (y también en *De servo arbitrio*) donde Erasmo propuso el plan de autocontención cognoscitiva que se convertirá en el corazón de todo proyecto humanista e ilustrado, desde Montaigne a Kant, pasando por Shaftesbury, Voltaire o Hume. Esto es: "Lo que es sobre nos, no hace a nos"» (p. 222).

La tesis del autor es que la ausencia de miedo (*aphobía*) se alcanza en gran medida aplicando la *epoché* en aquellos asuntos sobre los cuales nunca se llegará a una solución conclusiva, mientras que todo aquello que pueda ser conocido a la luz de la razón y los sentidos debe ser explorado a fin de vivir mejor bajo la seguridad de lo descubierto. La culminación de ello es una defensa de la vida contemplativa (*bios theoretikós*) aristotélica, desligada de toda lectura tomista, según la cual la contemplación de «lo que es en tanto que es» es «la maravilla de las maravillas» y «nos hace más libres respecto de las circunstancias» (p. 241).

Finalmente, la justificación del bien moral queda a cargo de una interpretación epicúreo-spinozista según la cual «hacer el bien se traduce en la alegría mayor de ejercitar la propia potencia» (p. 257). Para fundamentarla, Castany afirma con Marcel Conche que la obligación moral sólo puede depender de una «fe filosófica» que lleva a una «convicción indemostrable de la que surge todo lo demás» (pp. 262-263). La fe se tiene en que la vida, entendida pluralmente como potencia vital conjunta, es preferible a la muerte. Lo que principalmente lleva al mal, y por tanto al alejamiento de la vida, es efectivamente el miedo que, tal y como argumenta convin-

centemente el autor, lleva a la imposibilidad de amar, al narcisismo, a la agresividad y al odio.

El cuarto y último apartado trata de las relaciones de poder y de las direcciones que en ellas toma el miedo. En primer lugar, Castany hace una apología de las virtudes clásicas y pide recuperarlas contra el miedo como arma de los poderosos. El discurso del autor se vuelve, aquí, no sólo más político, sino también más social: «Se ha intentado realmente desapropiar al pueblo de esas virtudes mediante una educación infrasubvencionada, desustancializada y gamificada», por ello «la recuperación del discurso de las virtudes, o mejor dicho la recuperación de la declinación humanística e ilustrada de las virtudes, es una cuestión filosófica y política», pues ante ellas se encuentra el miedo, que las transforma en «apocamiento, cobardía, cortedad, desánimo o intemperancia» (pp. 287-292). Más genéricamente, el miedo al poder mengua la libertad, que el autor erige como el otro gran valor humanista, aludiendo de nuevo a Erasmo y a Pico della Mirandola. Castany no piensa, sin embargo, en la libertad individual propia de los excesos del capitalismo, que no deja de denunciar, sino en una libertad colectiva sin la cual las potencias de vida individuales se ven coartadas por los intereses del poder. El autor recalca que esta libertad colectiva tiene que fundamentarse en la amistad, no en la identidad. Ya sean nacionales o religiosos, los identitarismos homogeneizantes consisten para Castany en mitos que facilitan el dominio por parte del poder, y que si bien surgen para proteger del miedo (a lo desconocido, a lo diferente), tienden a implicar peligros mucho mayores. Contra el identitarismo, el autor receta la tolerancia y el escepticismo de Montaigne y la *philía* epicúrea.

La conclusión de Castany, si bien política, integra lo defendido en los apartados anteriores. Propone aprender de Étienne de La Boétie que la sumisión es muchas veces voluntaria, causada por una falta de ánimo que impide enfrentarse al miedo, y que, por tanto, la mejor respuesta de la libertad es decir «no». Un «no» que en último término es un «no» a la muerte, pero un «sí» a la vida: «No a la dominación, a la sumisión, a la injusticia, a la impotencia y al miedo. Sí a la libertad, a la justicia, a la potencia y al valor» (p. 354).

Con esta conclusión el autor cierra un ensayo que halla su punto álgido en las páginas centrales, en las que se descubre una filosofía práctica debidamente justificada y de una gran coherencia pese a los múltiples pensadores que amalgama. En ellas emerge un programa humanista que se presenta como el único rival digno del miedo, pero que además es la otra cara del ensayo, el contenido positivo de este, que transluce desde la pormenorizada

descripció de las causas y los efectos del temor. En cierto modo, pues, *Una filosofía del miedo* es más bien una filosofía *contra* el miedo y una filosofía *de* la esperanza, fundamentada en el humanismo, el hedonismo, el escepticismo y el materialismo. Por tanto, Castany compone ante todo un libro terapéutico, es decir, un libro que pretende curar al individuo y a la sociedad de la enfermedad del miedo. Miedo que, como queda sólidamente argumentado, se halla detrás, de una forma u otra, de las debilidades y sufrimientos que se interponen en el camino de los esfuerzos humanos por llevar una buena vida buena.

Oscar-Daniel LORENTE MARTÍNEZ, Universitat de Barcelona

olorenma7@alumnes.ub.edu | DOI: 10.1344/conv36.730.45295

© Oscar-Daniel Lorente Martínez, 2023 – CC BY-NC-ND

---

Núria Sara MIRAS BORONAT

*Filòsofes de la contemporaneïtat*

Barcelona: Edicions de la Universitat de Barcelona, 2023

428p., ISBN: 9788491689140

Des de fa dècades, la teoria feminista ha mantingut la indissociable connexió entre teoria i praxi. En el volum *Filòsofes de la contemporaneïtat*, Núria Sara Miras Boronat pren implícitament aquesta premissa —l'absoluta coimplicació entre vida i pensament— com a punt de partida per presentar l'obra de sis filòsofes notables que fins fa poc no han començat a ser prou reconegudes. De fet, aquesta premissa sembla actuar com a criteri de selecció: el llibre recull pensadores que, amb diversos graus d'intensitat, han rebutjat la jerarquitització tradicional que la filosofia moderna ha imposat entre ment i cos i han desenvolupat projectes teòrics intrínsecament lligats a les seves vides.

L'acceptació d'aquest plantejament també es manifesta en la importància que l'autora atorga a la recepció de les pensadores. Juntament amb una contextualització històrica minuciosa, Miras examina amb força detall com les idees de cada filòsofa han perviscut fins a l'actualitat, un aspecte primordial per veure com les entenem avui en dia i que sovint queda oblidat. Aquest enfocament constitueix un dels dos trets que fan que *Filòsofes de*