



Selectividad Filosofía
SeleFilo

¿CÓMO SE SUPERA UNA RUPTURA SENTIMENTAL?

FiloReto de Eduardo Infante.



Ilustración: SeleFilo.

¿TU PAREJA TE HA DEJADO?

Vale, estás pasando por un **momento difícil**. Seguro que has **hablado** con tus amigos, pero ¿se te ha ocurrido cómo sería hablar **con los filósofos** sobre tu ruptura?

Vamos a dialogar con ellos a través de la lectura de Eduardo Infante.



www.selectividadfilosofia.com

Elaborado por Esther Varela para uso educativo.





LO QUE HAN DICHO LOS FILÓSOFOS

Lee el #FiloReto 13 del capítulo *¿Cómo se supera una ruptura sentimental?* del libro **Filosofía en la Calle** de Eduardo Infante y reflexiona sobre las cuestiones que se te plantean a continuación.

MARCO AURELIO

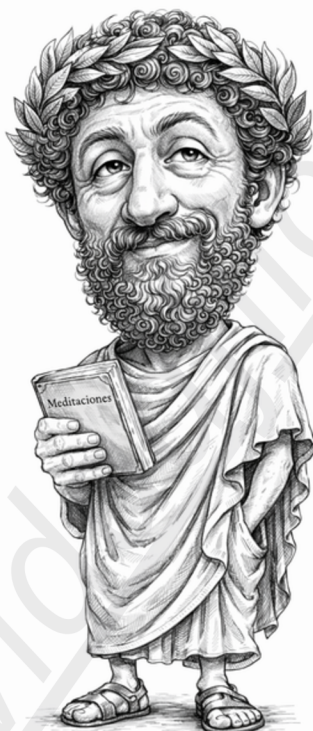


Ilustración: SeleFilo.

1. Di un **libro** que haya escrito Marco Aurelio. Por cierto, **¿quién** era? Ah, ¿y de qué **siglo**?
2. ¿Escribía para que otros lo leyeran? ¿Entonces, **para qué**? ¿Sobre qué cosas **escribía**?
3. Vale, párate aquí. No sigas leyendo. Sí, para en la página 164 del libro y ponle un marcador. Luego retomas la lectura. Ahora coge un bolígrafo y piensa en todas las **cosas buenas que hay en ti**. ¿A quién se las debes? Haz





una lista de al menos 7 cosas buenas que consideres que tengas **y escribe un mini-diario** como Marco Aurelio **agradeciendo a las personas** que te han aportado esas cosas buenas. Esto no es obligatorio pero, si esas personas están cerca de ti, comparte con ellas lo que has escrito.

4. ¿Qué es el **estoicismo**?
5. Explica en su libro, Eduardo Infante, que *“Un estoico no se preocupa, no conoce el miedo a o la ansiedad, no se enfada, no se estresa y no se queda”*. ¿Crees que es posible que exista una **persona** que sea siempre exactamente así? ¿Por qué? ¿Es fácil ser un estoico?
6. ¿Cuáles son los **6 principios** que debes seguir si quieres convertirte en un **estoico**? ¿Los ves fáciles o difíciles de llevar a cabo?
7. ¿Qué crees que **te diría Marco Aurelio** si tu pareja te acabase de dejar y te viera **triste**?
8. Escoge tres de las **frases** de Marco Aurelio que Eduardo Infante te propone en el libro y anótalas. ¿Por qué has escogido cada una de ellas? Busca otras tres frases de filósofos estoicos, di de quiénes son y justifica también porqué las has escogido.
9. Eduardo Infante te invita a que te hagas la pregunta que Steve Jobs se hacía, mirándose al espejo cada mañana: *“Si hoy fuera el último día de mi vida, ¿querría hacer lo que estoy a punto de hacer hoy?”*. Házte-la y **medita** sobre ella. A continuación **escribe tus reflexiones**. No importa que estemos en cuarentena, cada día cuenta, ¿no?





10. ¿En qué consiste el ejercicio que propone Eduardo Infante sobre pensar en las **versiones de ti mismo**? ¿Cuál es el objetivo?
11. ¿Sería estoico dedicarte a **odiar** a la persona que dice que ya no quiere seguir contigo en una relación? ¿Por qué?

NIETZSCHE



Ilustración: Nacho García.

1. Este filósofo es del **siglo...** ¿cuál? ¿Y de **dónde** es?
2. ¿Quién era **Lou Andrea-Salomé**? ¿Y **Paul Rée**?
3. ¿Qué opinas de la **carta** que Nietzsche escribió a Lou Andrea-Salomé? ¿Qué crees que lo mueve a escribir lo que escribe? ¿Qué **emociones** crees que estaría **sintiendo** el filósofo?
4. Comenta las **palabras** de Nietzsche: “Fragmentos de estrellas: de estos fragmentos construí un mundo”.





5. ¿Quién es **Irvin Yalom**? ¿Ha escrito algún otro **libro** en el que se hable de algún otro filósofo?
6. Hazte un bol de palomitas y ponte a ver la película de Pinchas Perry (2007): *El día que Nietzsche lloró*.
7. ¿Quién era **Josef Breuer**? ¿Y a qué se dedicaba?
8. Vale ...¿Y **Freud** quién era? Busca más información sobre él y sus métodos.
9. ¿Qué es el **psicoanálisis**?
10. ¿Qué tiene que ver el **libro** de Nietzsche: *Así habló Zaratustra* con su ruptura sentimental?
11. ¿Y **Zaratustra**, quién es? ¿Cuál es su mensaje?
12. ¿Dónde considera el profeta que hemos **aprendido** que la **razón** debe oprimir al **instinto**? ¿Y qué es **lo bueno y lo malo**?
13. ¿Qué significa que somos libres para crear nuestros propios valores? ¿Y qué condición previa tiene que darse para que esto suceda?
14. Piensa en ti, ¿**te dedicas a copiar** lo que otros dictan? Reflexiona antes de responder y ten en cuenta todas las posibles influencias que tienes en tu vida.
15. ¿A qué se está refiriendo Nietzsche con el concepto de **“superhombre”**?
16. ¿Qué es un **código moral**? ¿Tú tienes algún código moral que consideres que está **haciendo que te reprimas** en algunos aspectos?
17. ¿Qué es una conducta gregaria?





18. Comenta la siguiente frase de **Eduardo Infante**: “Nietzsche supo usar la fuerza contenida en el dolor que Lou le causó para dejar de ser un hombre y transformarse en superhombre”. ¿Qué significa?
19. ¿Quién introdujo la **visión lineal** del tiempo? Vale, pero ¿en qué consiste la visión lineal y a qué otra visión se contraponen?
20. ¿Qué es el **eterno retorno**? ¿En qué obra introduce este concepto Nietzsche?
21. ¿Te daría **miedo** estar **repitiendo constantemente tu vida** tal y como la has vivido hasta el momento? Responde tú y a continuación, plantéale esta pregunta a tus padres. Anota vuestras respuestas. ¿Qué diría Nietzsche: estáis viviendo **plenamente** la vida?
22. ¿El superhombre considera el eterno retorno como algo **positivo o negativo**? ¿Por qué?
23. Entonces Nietzsche, ¿qué te diría si te ve **enfadadísimo y odiando** a tu pareja por querer dejarte?
24. Por lo general, ¿tiendes a **reprimir** tu dolor o a **aceptarlo**? ¿Te sientes identificado con Zaratustra o no? Pon algún ejemplo que ayude a comprender mejor tu respuesta.
25. ¿Has sentido, en algún momento de tu vida, un dolor que hayas transformado después en una “fuerza que te empuje a vivir con mayor intensidad”? Explica con detalle esa **transformación** y de qué manera la has **incorporado a tu vida**.

