

EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES EN LA GRECIA CLÁSICA: LA VALENTÍA Y LA CONFIANZA COMO VIRTUDES SUPERADORAS DEL MIEDO Y EL TEMOR SEGÚN ARISTÓTELES¹

Education of emotions in Classical Greece: boldness and trust as virtues to overcome fear and fright according to Aristotle

Luis Fernando Garcés Giraldo

lugarces@lasallista.edu.co

Orcid: 0000-0003-3286-8704

Corporación Universitaria Lasallista (Colombia)

Conrado de Jesús Giraldo Zuluaga

conrado.giraldo@upb.edu.co

Orcid: 0000-0003-1885-9158

Universidad Pontificia Bolivariana (Colombia)

462

Recibido: 04/09/2017

Aceptado: 08/12/2017

Resumen

A través del *corpus* aristotélico se encuentra una riqueza conceptual y teórica acerca de las emociones, de las cuales se puede decir que ejercen una influencia en el pensamiento y sobre los juicios que involucran a las personas. Desde esta perspectiva, y en el contexto de la Educación Emocional Positiva,

¹ Artículo derivado del proyecto de investigación “Contextos actuales de la antropología filosófica: perspectivas” con código CIDI 863B-07/17-42, en el marco de la estancia posdoctoral en Filosofía en el Grupo de Investigación Epimeleia de la Universidad Pontificia Bolivariana, realizada por Luis Fernando Garcés Giraldo en el tema “Las emociones en Aristóteles como facultades de realidades anímicas en los seres humanos”.

se realiza un análisis de la valentía y la confianza como virtudes que contrarrestan el temor y el miedo.

Abstract

In the *Corpus Aristotelicum* there is a conceptual and theoretical richness on emotions. It can be claimed that these emotions exert influence on the thought and judgements involving people. From this perspective, and in the context of Positive Emotional Education, we make an analysis of boldness and trust as virtues that counteract fear and fright.

Palabras Clave: Educación Emocional Positiva, virtudes humanas, confianza, valentía, miedo, temor, Aristóteles.

Keywords: Positive Emotional Education, human virtues, trust, boldness, fear, fright, Aristotle.

La importancia del cultivo de las virtudes y las fortalezas humanas en Educación Emocional Positiva

Una fortaleza es sustancialmente un rasgo de personalidad, una característica psicológica que se presenta en distintas situaciones y a lo largo del tiempo y que poseen un cierto valor moral (Peterson y Park, 2009). “Son los ingredientes psicológicos de las virtudes (Peterson, 2006), aquellas formas distinguibles en las que se manifiesta una virtud” (Ovejero, 2010, p.11). Las principales diferencias entre las fortalezas humanas y los rasgos de personalidad no están completamente establecidas, aunque se ha comprobado que las fortalezas humanas contribuyen en mayor medida que los rasgos de personalidad (tomando los Big Five) a la satisfacción con la vida (Ovejero, 2010, p.11). Estos autores también recuerdan que el enfoque de los Big Five parte de las aproximaciones léxicas, en las que uno de los criterios de exclusión de esos rasgos precisamente es el valor moral que poseen las fortalezas.

Para Ortega-Carrillo (2017), uno de los pilares básicos de la Educación Emocional Positiva es el cultivo de las denominadas *fortalezas personales* enunciadas por Peterson y Seligman (2004), que recuerdan el gráfico adjunto:

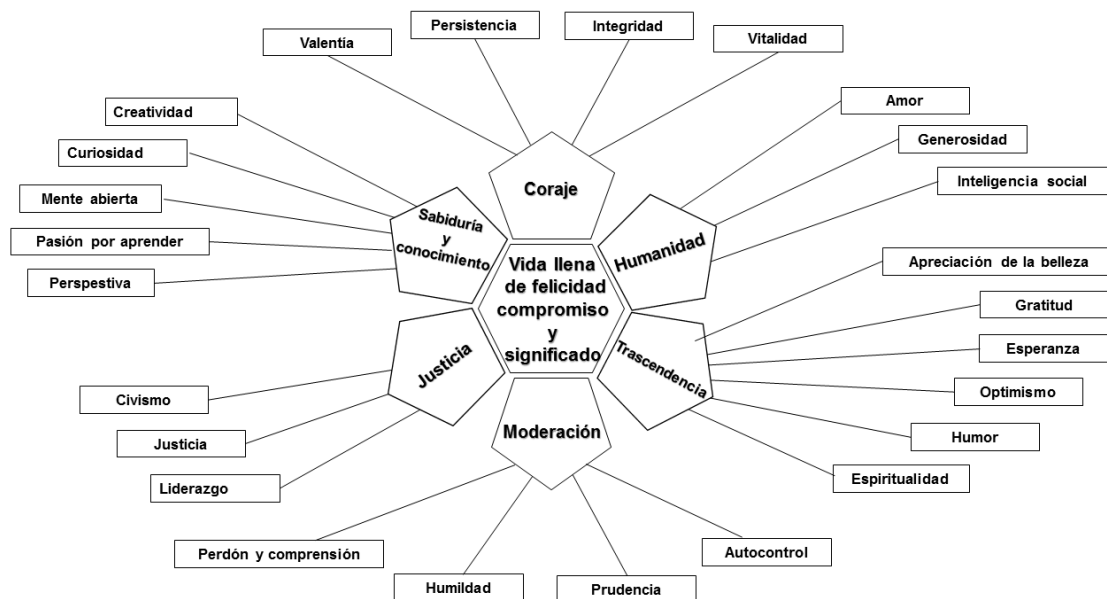


Fig. nº 1. Mapa de las fortalezas personales. Elaboración propia a partir de Peterson y Seligman (2004). Fuente: Reelaborado por Ortega-Carrillo (2017, p.49).

Las dos características más importantes de estas fortalezas son la posibilidad de cuantificación y medida, y que se pueden desarrollar mediante un entrenamiento y determinadas técnicas. Las tres principales conclusiones que derivan de este podrían ser:

- Que las fortalezas personales constan de una serie de predisposiciones a interpretar, desear y sentir relacionadas con la puesta en marcha de un plan de acción que conduce al reconocimiento por parte de los demás del valor y la excelencia de cada fortaleza.
- Que el llamado "buen carácter" postulado por estos autores se compone de un conjunto de rasgos positivos que han emergido a través de la historia como importantes para una vida satisfactoria o plena.

- Que llevar a la práctica una fortaleza implica escogerla por el valor que tiene para la persona dentro de su plan de vida. Esto conlleva necesariamente que la persona puede reflexionar sobre sus propias fortalezas y hablar sobre las mismas con los demás (Peterson y Seligman, 2004; Peterson, Park y Seligman, 2005).

La Educación Positiva postula empíricamente, tras años de investigación rigurosa sobre las herramientas de la felicidad, desde la certeza de que el bienestar se *puede* enseñar y aprender. Más aún, “la Educación Positiva propone que, por su valor intrínseco, así como por su valor instrumental (los beneficios consecuentes de la felicidad), las herramientas y el conocimiento del bienestar se *deben* enseñar” (Adler, 2017, p. 51).

En este contexto, Fernández, (2009) plantea que, para crecer en libertad, alegría, optimismo, capacidad de amar, paciencia, bondad, lucidez, sabiduría y apertura a la vida, es necesario:

Hacer un trabajo de curación de las heridas de la sensibilidad, que impiden a la persona actualizar lo que es y ser feliz. Además, es imprescindible llevar a cabo un proceso de reeducación para transformar actitudes y formas de funcionar, adquiridas a lo largo del proceso de desarrollo, que hacen daño a la persona, impidiéndole ser ella misma y feliz”, (p. 231).

Para llevar a cabo estos ideales y transformarlos en conductas cotidianas conviene generar conductas positivas portadoras de emociones igualmente positivas. Para conseguir tales logros conviene preguntarse si ¿son los centros educativos los lugares idóneos para la difusión de la cultura del bienestar? Ante esta pregunta crucial nos posicionamos con Bisquerra y Hernández, (2017) afirmativamente ya que en estas instituciones puede iniciarse tal difusión cultural desde edades tempranas, pudiendo además extenderse a toda la población escolarizada obligatoriamente desde la educación primaria.

En este empeño de innovación educativo-positiva resulta decisivo que los educadores lleven a cabo un proceso de crecimiento personal, a través del cual puedan trabajar en la construcción su bienestar, de su felicidad y de su propia maduración como personas. Desde ahí, desde su solidez personal, podrán contribuir a que sus alumnos aprendan a ser más positivos y felices. Este

trabajo sobre uno mismo permite vivir más sanos, optimistas y estables emocionalmente, así como desarrollar las propias potencialidades. Aprendiendo a mirar lo más positivo de nosotros mismos y de nuestra vida, viviremos con más bienestar, alegría y felicidad, y podremos acompañar mejor a nuestros alumnos en este proceso (Fernández Domínguez, 2005).

Ortega-Carrillo (2017) ha esquematizado a modo de síntesis -usando la metáfora visual de un átomo de estructura molecular radial- las señas de identidad de la Educación Emocional Positiva, vertebrando los grandes campos del saber que la inspiran desde la Psicología Positiva teórica y aplicada. En gráfico adjunto muestra tal vertebración conceptual.



Fig. nº 2. Conceptos clave de Educación Emocional Psicología emanados de la Psicología Positiva Fuente: Ortega-Carrillo (2017, p. 69).

La sabiduría aristotélica sobre las ciertas fortalezas y emociones

Continuando con esta línea argumental conviene subrayar con López que las emociones pueden considerarse como “fuerzas ciegas, animales, irracionales, divorciadas de la cognición y del juicio, están vinculadas con las teorías fisiológicas que concebían las emociones como meras sensaciones², experiencias de cambios fisiológicos sin complejidad o contenido conceptual” (2015, p. 83). Por tanto, las emociones ejercen una influencia en el pensamiento o sobre los juicios que se realizan sobre objetos que nos interesen o situaciones específicas donde se involucran las personas.

Trasladando este discurso a la Grecia clásica, conviene recordar como el gran Aristóteles ya planteaba que las *facultades emotivas* permiten a los seres humanos impresionarse en función de los estados habituales. “Es entonces cuando se tiene la inclinación a las pasiones experimentadas de cierta manera o encontrándose libre de ellas” (Aristóteles, 2011a, p. 41).

Abundando en esta línea de pensamiento, el mismo Aristóteles en su *Retórica*, plantea que las *emociones* son las causantes de que los hombres cambien sus juicios:

Porque las emociones son, ciertamente, las causantes de que los hombres se hagan volubles y cambien en lo relativo a sus juicios, en cuanto que de ellas se siguen pesar y placer³. Así son, por ejemplo, la ira, la compasión, el temor y otras más de naturaleza semejante y sus contrarias. Ahora bien, en cada una se deben distinguir tres aspectos: en relación a la ira –pongo por caso- en qué estado se encuentran los iracundos, contra quienes suelen irritarse y

² Cáceres (2016, 164) habla de las sensaciones: “En el examen de la naturaleza como medio para la aprehensión de lo real, Aristóteles indica que las sensaciones comportan una utilidad, es decir, le sirven a los hombres para algo: para guiarse en un camino, para saber quién habla o qué se está escuchando, para conocer la salubridad de algún alimento, para determinar la textura de alguna cosa, para ubicarse en el mundo, en suma, para seguir con vida. Sin embargo, ese apego y ese amor a las sensaciones no se da por utilidad que tienen, sino por sí mismas. Según lo apuntado, al hombre no le interesa tanto eses situarse en el mundo que le procuran las sensaciones, sino saber que las tiene, que cuenta con ellas”.

³ La pena y el placer, no son emociones, sino sus componentes.

porqué asuntos; pues si solo contamos con uno o dos de esos aspectos, pero no con todos, no es posible que se inspire la ira (Aristóteles, 2010b, p. 696).

Para Fonseca y Prieto (2010):

El rango de cosas que pueden afectar el juicio es bastante amplio y de agrupamiento diverso y el propósito o fin de una emoción podría explicar un cambio de juicios; por ejemplo, la cólera va unida a la búsqueda de venganza y esto puede llevar a la construcción de juicios desfavorables con respecto a la persona que provocó tal emoción, de la misma forma que los juicios que provoca la persona amada tienden a ser siempre favorables (p.12).

También Cárdenas (2013), interpretando el pensamiento aristotélico como una forma de sentir y significar el tema de las emociones, plantea que:

Este saber emocional, así organizado por Aristóteles, es lo que permite hacerlo disponible para que los oradores puedan construir sus pruebas con las que inciden y orientan la formación del juicio en el oyente, quien, como miembro de una comunidad, evalúa una acción concreta y toma una decisión sobre si es conveniente, justa o digna de alabanza. De esta manera al poner sus opiniones sobre las pasiones en conexión con los criterios de lo justo, bueno y digno forma su juicio y al hacerlo va constituyendo estas nociones sin las que dice Aristóteles no es posible una vida en común (p. 175).

El temor⁴ o el miedo en Aristóteles

En el contexto de las emociones negativas, el temor es concebido por Aristóteles como es una turbación nacida de la idea de que es inminente un mal destructivo o penoso. Son temibles, por tanto, aquellas cosas que se manifiestan con gran poder para destruir o para provocar daños que lleven a estados de gran penalidad; son igualmente temibles los signos de tales cosas, ya que ponen de manifiesto la proximidad de lo temible. El temor se produce acompañado de un cierto presentimiento de que va a suceder algo muy destructivo ante las personas, las cosas y los momentos en los que se vive (Aristóteles, 2010b, pp. 716-719).

⁴ También denominado en algunas partes de su obra como “miedo”.

A propósito de este mismo tópico, Ferrer (2013) ofrece los siguientes puntos de análisis e interpretación:

El miedo es, en definitiva, un estado de ánimo, un afecto, un sentimiento, algo que no se confunde ni con la voluntad, ni con el intelecto. Algo que nos abre una configuración del mundo que vivimos como amenaza, como peligro, como incertidumbre. Una situación difícil y no ordinaria la cual debemos gestionar y a la que debemos hacer frente, es decir, ofertar una respuesta en la medida en que experimentamos una cierta conmoción, una cierta inquietud. Una desestabilización que nos avoca a una inevitable puesta en cuestión (p. 58).

El temor es causante de que se delibere rápidamente, y nadie debe deliberar desesperadamente sobre las situaciones momentáneas (Aristóteles, 2010b, p. 716-719).

Por su parte, Domínguez (2003) señala que:

El miedo es una emoción más o menos pasajera que aparece cuando se presiente o supone un peligro real o aparente (es decir, que aparece y no es) y concreto o incorrecto (vago, impreciso), que se puede sentir individual o colectivamente, lo que produce miedo no es para todos lo mismo, o lo que es igual, una cosa será más o menos temible según quien la considere, e incluso será temible por razones diferentes (p. 666).

469

Para López (2015, p. 85), el miedo tiene una “función informadora de alarma entre una amenaza y la capacidad para responder a aquella”.

Por su parte, Aristóteles plantea que el miedo es una emoción que se produce en el alma, como lo hemos afirmado. Para él, quien de todo huye y a todo le teme o le da miedo y nada soporta, es un cobarde, pero al contrario sucede, con quien no teme a nada y a todo se arroja, ese se convierte en un temerario, alguien con exceso de confianza ante lo temible o lo que produce miedo (Domínguez, 2003, 664).

También Ferrer (2013, p.58) analiza el miedo y la desestabilización que este produce, indicando que “ese estado de ánimo no es causa sino algo causado – un efecto; por tanto, a lo que se apela es a una exterioridad, a un afuera, a algo mundano- objeto, cosa, persona que es causa, la motivación, la razón de ser de esa inquietud, de esa desazón que me desestabiliza y afecta”. Para este autor, también producen miedo aquellos que cometen injusticias en cuanto puedan, de igual manera, aquellos que ya han sido víctimas de injusticia o consideran haberlo sido, porque estos andan siempre al acecho de una ocasión. Y causan miedo aquellos que ya han cometido injusticias, si tienen la capacidad de hacer daño. De otro lado, el autor indica que sienten miedo aquellos que consideran haber sufrido toda clase de desgracias y permanecen impasibles ante el futuro porque para sentir miedo es preciso que aún se tenga alguna esperanza de salvación por la que luchar.

Partiendo de la idea aristotélica de que de los actos nacen de los hábitos y que estos actos se pueden malograr tanto por defecto como por exceso -es así como un exceso de temor o miedo convierte a una persona en cobarde; mientras que por defecto lo convierte en un insensato hasta perder la vida- el miedo es un sentimiento primario o básico que, de acuerdo con sus características, no es regulado con conciencia antes de que el hecho por el que siente esta emoción suceda (Korstanje, 2013, 180).

Este mismo autor, citando a Aristóteles afirma que:

La huida del cobarde, aquel apoderado por el temor, que decide resguardarse ante una amenaza es movida por una significación previa del dolor, ‘en sí misma la cobardía es sin dolor; pero las circunstancias concretas ponen al hombre fuera de sí por la representación del dolor al punto de hacerle arrojar las armas e incurrir en otras descomposturas por todo lo cual la cobardía de la apariencia debe ser forjada. En el desenfrenado, al contrario, los actos son voluntarios, como quiera que son por él deseados y apetecidos’. El desenfreno obedece a una casusa que sigue la propia voluntad del sujeto mientras que no sucede lo mismo con la cobardía (p.182).

La valoración de las cosas que se temen

Piensa Aristóteles (2010a, p87-88) que se teme a aquellas cosas temibles y que producen males; por eso el miedo es entendido como la expectación del mal. Para este filósofo, aquellas cosas que se temen son la infamia, la pobreza, la enfermedad, la falta de amigos, la muerte. El valiente le teme a estas cosas, porque el no hacerlo se considera vergonzoso, por ejemplo, a la infamia, el que le teme es honrado y decente, no temerlas es una desvergüenza.

También Aristóteles (2010a) ofrece una valoración de lo temible en términos de grados o niveles:

Lo temible no es para todos lo mismo, pero hablamos, incluso, de cosas que están por encima de las fuerzas humanas. Estas, entonces, son temibles para todo hombre de sano juicio. Pero las temibles que son a la medida del hombre difieren en magnitud y en grado, y, asimismo, las que inspiran coraje. Ahora bien, el valiente es intrépido como hombre: temerá, por tanto, tales cosas, pero como se debe y como la razón lo permita a la vista de los es noble, pues este es el fin de la virtud (p. 89).

También se cometen errores, por temer a las cosas que no se debe, como no se debe y cuando no se debe o en casos semejantes. Y lo mismo, en las cosas que inspiran confianza (Aristóteles, 2010a, p. 89). Para el filósofo, lo que produce miedo y lo que produce confianza, son cosas diferentes, pues una misma cosa no puede producir miedo y confianza a la vez (Domínguez, 2003, p. 665). En la *Magna Moralia*, Aristóteles afirma que la valentía tiene que ver con los sentimientos de confianza y de temor, pero es necesario establecer qué tipo de temores y confianzas son estos y acude a un ejemplo, así:

¿Acaso si alguien tiene miedo de perder sus bienes será cobarde y, en cambio, si se muestra confiado al respecto será valiente? De ningún modo. De forma semejante, si uno tiene miedo de una enfermedad o por el contrario la afronta confiadamente, no se puede decir ni que el que tiene miedo sea cobarde ni que el que no lo tiene sea valiente. Por consiguiente, la valentía no reside en esta clase de temores y confianzas. Por tanto, el valiente lo es respecto a los sentimientos de temor y confianza propios de los hombres. Quiero decir que será valiente aquel que se muestre animoso en situaciones

en las que la mayoría o todos los hombres sienten miedo. (Aristóteles, 2011b).

Si bien, para Aristóteles, se puede llegar a controlar la emoción del miedo por medio de la adquisición de buenos hábitos, esto no significa ni implica la eliminación del miedo o de alguna otra emoción ante las cosas que son susceptible de producirlas, es decir, por la adquisición de hábitos correctos, los seres humanos podemos entrar a manejar las emociones de buena manera, pero nunca podremos eliminarlas (Domínguez, 2003, p. 665):

Ferrer aborda otra arista del problema del miedo y, en ese sentido, afirma que: El miedo no es algo estático sino puramente dinámico; dinámico en la medida en que se resuelve en la proporción entre la cercanía y la lejanía. Es decir, experimentaremos un miedo mayor cuanto más cerca estemos del objeto amenazante, de la misma manera que nos relajaremos –digámoslo así- reduciremos nuestro temor, cuanto más lejano esté el objeto que nos amenaza (2013, p. 59).

El temor resulta de haber identificado con éxito una situación amenazante que produce temor, el temor es una emoción que se siente en carne propia y tiene un efecto paralizante pues no solo reduce la movilidad sino también a nuestra capacidad de respuesta, es una emoción intransferible y aunque yo no puedo vivir la vida de otro, ni quitarle el miedo a otro, existe para Aristóteles un miedo compasivo, compartido que es el temor por el otro, cuando el otro es inconsciente del peligro que corre, cuando es un temerario. Es por esto que el miedo se sitúa en el interior de la naturaleza humana, es algo que no es eliminable, está latente en la capacidad humana (Ferrer, 2013, p. 61).

En la *Retórica*, el pensador toca el tema del miedo e indica que no todos los males producen miedo, sino aquellos que tienen la capacidad de acarrear grandes penas o desastres -sobre todo los que están próximos a ocurrir- porque los males demasiado lejanos no generan miedo, así Aristóteles lo explica con un ejemplo y señala que “todo el mundo sabe que morirá, pero, como no es cosa próxima, nadie se preocupa” (Aristóteles, 2010b, p. 716). Pazos (2010) realiza una lista de las cosas que producen miedo o temor y que Aristóteles describe en su libro de la *Retórica*:

Dice Aristóteles que son todas aquellas cosas que manifiesten tener un gran poder de destruir o provocar daños que lleven a un estado de penalidad. A continuación el filósofo enumera aquellas cosas que podrían llegar a producir en el hombre temor, a saber: 1) la enemistad y la ira de quienes tienen capacidad de hacer daño, 2) la injusticia, 3) la virtud ultrajada, 4) el propio miedo de los que tienen la capacidad de hacer algún daño, 5) como la mayoría de los hombres son malos y están dominados por el afán de lucro y son cobardes en los peligros, con mucha frecuencia resulta temible estar a merced de otro, pues provoca miedo que si somos cómplices de una mala acción terminen por delatarnos o por abandonarnos, 6) miedo a aquellos que puedan cometer una injusticia, 7) el miedo que se sienten aquellos que ya han sido víctimas de una injusticia, 8) producen miedo los que han cometido injusticia, pues tienen la capacidad de hacer daño, 9) los que han cometido injusticia y sienten miedo por sufrir alguna venganza, 10) los antagonistas que buscan el mismo objetivo y no pueden obtenerlo simultáneamente, 11) miedo a los que son más fuertes que nosotros, 12) los que atacan a los que son más débiles, 13) miedo a aquellos que son calmos, irónicos o tortuosos, ya que nunca se descubre si están próximos a actuar o si su acción está ajena, 14) las cosas son aún más temibles cuando no se puede reparar la falta cometida, 15) son temibles las cosas que no tienen arreglo, y 16) son pues temibles todas las cosas que, cuando les suceden o están a punto de sucederles a otros, inspiran compasión, (p. 70).

Por tanto, es temible todo aquello que manifieste tener un gran poder de destrucción o de provocar daños que lleven a un estado de gran pena, pero, como ya se ha dicho, se teme lo que encontramos más próximo. El Estagirita indica las cosas que son temidas:

Las cosas de tal naturaleza son: la enemistad y la ira de quienes tienen la capacidad de hacer algún daño (pues es evidente que quieren y que pueden, de manera que están prontos a actuar); la injusticia cuando dispone de esa misma capacidad, porque intencionadamente es injusto el injusto; la virtud ultrajada, que asimismo dispone de esa capacidad (porque es obvio que la intención la tiene siempre, cuando ha recibido un ultraje, pero además que ahora puede); y el propio miedo de los que tiene, la capacidad de hacer algún daño (puesto que los que así hallan, por fuerza han de estar, ellos también, prestos a la acción. (Aristóteles, 2010b, p. 717)

Pero, además, algunos seres humanos están dominados por el afán de lucro y son cobardes en los peligros, con mucha frecuencia les resulta temible encontrarse a merced de otros, de sus cómplices y sentir miedo porque se piensa que estos los pueden delatar o terminen abandonándolos (Aristóteles, 2010b, p.717). También se siente miedo ante las víctimas en quienes hayan recaído actos injustos, porque en muchos casos las víctimas se mantienen al acecho de alguna ocasión para actuar en contra de quienes hayan cometido actos injustos contra ellos; porque se siente temor por sufrir alguna venganza de parte de aquellas personas con quien se han cometido actos injustos (Aristóteles, 2010b, p.718).

El Estagirita aclara aún más esto en la *Retórica*, frente a aquellos que hemos cometido actos injustos, y dice al respecto: “Como también son temibles, de entre los que hemos hecho víctimas de injusticia o son enemigos o rivales nuestros, no los coléricos o de palabra franca, sino los que son calmos, irónicos o tortuosos, ya que éstos no descubren si están prontos a actuar, de modo que tampoco queda nunca claro si su acción está lejana” (Aristóteles, 2010b, p. 718).

Se teme también a nuestros contradictores (antagonistas) en aquellas cosas en que ambos no pueden conseguir al mismo tiempo porque entre ambos existe una lucha permanente. También a aquellos a quienes consideramos más fuertes que nosotros cuando observamos que le producen daño a otros que también consideramos más fuertes, asimismo tememos a aquellos que han quitado del medio a aquellos que consideramos más fuertes que nosotros, pero también a aquellos que andan atacando a quienes consideramos más débiles que nosotros (Aristóteles, 2010b, p. 718). El Estagirita habla de las cosas que son temibles, cuando no cabe reparar la falta cometida y lo hace en estos términos:

Por lo demás, todas las cosas que son temibles lo son, más aún, cuando no cabe reparar la falta cometida, ya sea porque ello es completamente imposible, ya sea porque no está en nuestras manos, sino en las de nuestros adversarios. Y, lo mismo, las cosas que no admiten arreglo o no lo tienen fácil. Por decirlo simplemente, son, pues, temibles todas las cosas que, cuando les suceden o están a punto de sucederles a otros, inspiran compasión (Aristóteles, 2010b, p. 718).

Existen algunos aspectos que deben ser tenidos en cuenta, como las causas por las que se siente miedo. Cuando el temor está acompañado del presentimiento de que se va a sufrir alguna afección destructiva o algún mal; se siente miedo ante las personas, las cosas y los momentos que pueden provocarlo, todo lo contrario sucede con aquellos que ostentan gran fortuna y bienestar, que suelen pensar que nada los puede perturbar, de ahí que sean soberbios, despectivos y temerarios; pues creen que esta condición los hace afortunados por su riqueza, su éxito social y su poder (Aristóteles, 2010b, 719).

La valentía y su relación con el temor

En la *Ética a Nicómaco*, Aristóteles nos dice que la valentía es el término medio⁵ entre el miedo⁶ (defecto) y la temeridad⁷ (exceso). El valiente no le tiene miedo a las cosas malas como la infamia, la pobreza, la enfermedad, la falta de amigos, la muerte; nadie mejor que el valiente puede soportar tales cosas. Se podría llamar valiente en el más alto sentido al que no teme a la muerte, ni a las contingencias que lleva consigo (Aristóteles, 2010a, p. 88). El filósofo griego hace una distinción entre las cosas que inspiran confianza y el cobarde:

475

La valentía es el término medio en relación con las cosas que inspiran confianza o temor, y en las situaciones establecidas, y elige y soporta el peligro porque es honroso hacerlo así, y vergonzoso no hacerlo. Pero el morir por evitar la pobreza, el amor o algo doloroso, no es propio del valiente sino

⁵ En la *Ética a Nicómaco* dice (Aristóteles, 2010a, 89): “El cobarde, el temerario, el valiente, entonces, están en relación con las mismas cosas, pero se comportan de diferente manera frente a ellas. Pues los dos primeros pecan por exceso o por defecto, mientras que el tercero mantiene el justo medio y como es debido. Los temerarios son, ante el peligro, precipitados y lo desean, pero ceden cuando llega; los valientes, en cambio, son ardientes en la acción, pero tranquilos antes de ella”.

⁶ El miedoso, también denominado cobarde, es un desesperanzado, lo teme todo. Evita lo penoso y dificultoso (Aristóteles, 2010a, 90). Teme incluso lo que no debe. No confía en los peligros, incluso aun cuando la razón se lo manda.

⁷ La temeridad, también denominada audacia (*Ética eudemia*). Es el que se excede en audacia respecto de las cosas temibles; es un jactancioso con apariencias de valor. Se manifiesta como un valiente frente a lo temible, por lo tanto, lo imita en lo que puede. El que se excede en el temor es cobarde; pues teme lo que no se debe y como no debe; le falta coraje (Aristóteles, 2010a, 90). El temerario es osado incluso en las cosas que no debe; confía frente a los peligros.

más bien del cobarde; porque es blandura evitar lo penoso, y no sufre la muerte por ser noble, sino por evitar un mal. El valiente es intrépido, el valiente sufre y actúa de acuerdo con los méritos de las cosas y como la razón lo ordena, para el valiente la valentía es algo noble, y tal lo será el fin correspondiente, porque todo se define por su fin. Es por esta nobleza, entonces, por lo que el valiente soporta y realiza acciones de acuerdo con la valentía; es audaz y esperanzado (Aristóteles, 2010a, p. 89).

La valentía más natural parece ser la inspirada por el coraje. Cuando se le añade elección y finalidad afronta los peligros temibles para el hombre, ya sean reales o aparentes, porque es honroso hacerlo así y vergonzoso no hacerlo (Aristóteles, 2010a, p. 93). Aunque se vean afectados por los mayores sufrimientos, los valientes los padecen con calma y con menos intensidad que la mayoría de las personas, lo que afecta a la mayoría de los seres humanos no alcanza a afectarlos a ellos. El valor para este acompaña la razón y la razón manda escoger lo bueno; es valeroso el que obra por causa de lo bueno (Aristóteles, 2011a, p. 71). El valiente confía y teme cuando la razón se lo dicta, de otro lado, la razón no le manda a soportar cosas muy difíciles y destructivas, a no ser que sean bellas y buenas (Aristóteles, 2011a, p. 72). Al valiente las cosas le aparecen en su entera verdad, no es valiente aquel que soporta las cosas temibles por ignorancia, ni tampoco aquel que, conociendo la magnitud del peligro, lo hace por arrebató. Aristóteles nos dice en la *Ética Eudemia* que:

Puesto que toda virtud implica una elección (hemos dicho ya antes que entendemos por esto: la virtud hace que se elija todo con vistas a algo, que es el fin, y esto es bueno), es evidente que, siendo la valentía una virtud, hará que el hombre soporte las cosas temibles por algún fin, de tal manera que no es por ignorancia (ya que, más bien, hace juzgar rectamente), ni por placer, sino porque es bueno, pues en el caso de que no sea bueno sino insensato, no lo soportará porque sería vergonzoso. (Aristóteles, 2011a, p.76)

Se es valiente, respecto a los sentimientos de temor y confianza propios de los hombres, será valiente aquel que se muestre animoso en situaciones en las que la mayoría de los seres humanos sientan miedo. Es valiente el que considera que lo que hace es noble, esté o no esté presente alguien, en la valentía deben estar presentes la pasión y el impulso y el impulso debe salir de la razón y con miras a lo noble (Aristóteles, 2011b, p.162-163).

De la misma manera, no significa que el valiente no albergue ningún temor pues un ser humano al que nada le dé miedo, no significa que sea valiente porque se podría decir entonces que una piedra o un ser inanimado serían valientes porque no sienten este tipo de emociones. Con ello se quiere decir que, para Aristóteles, el miedo -el temor- debe ser sentido por los seres valientes. Existen algunos temores y peligros que son más importantes que otros, como por ejemplo aquellos que amenazan la existencia y sobre todo aquellos que se encuentran más cerca, no los que se encuentre muy lejos (Aristóteles, 2011b, p.163).

La confianza aristotélica, un antídoto contra el temor

Aristóteles define la confianza como lo contrario del temor, y la define como una esperanza acompañada de la fantasía sobre que aquellas cosas que pueden salvarnos están próximas a ocurrir; y al contrario, están lejanas aquellas que nos provocan temor:

Da confianza, así pues, el que las desgracias estén lejos y los medios de salvación cerca; el que existan remedios y se disponga de recursos, sean éstos muchos o grandes o ambas cosas a la vez; el no haber sido víctima de injusticia ni tampoco haberla cometido; el no tener en general antagonistas o el que éstos no tengan capacidad de hacernos daño o, en caso de que la tengan, sean amigos o nos hayan hecho algún beneficio o lo hayan recibido de nosotros (Aristóteles, 2010b, p. 720).

Una característica de la confianza en los seres humanos, es el querer a sí mismos; de lo contrario puede ser peligroso para la confianza. Se llama entonces dignas de confianza a aquellas personas que han convertido en hábito el interesarse por los demás; un hábito que lo hará un ser humano bueno, de un buen carácter, que, como lo afirma Aristóteles, esta es la virtud, la capacidad que se adquiere por los hábitos de hacer las cosas verdaderamente buenas y deseables. La virtud es aquello que capacita a alguien para valerse

por sí mismo y solo este puede ser confiable y justo y generar confianza en los otros (Spaemann, 2005, p. 138-139).

Existen algunas disposiciones que favorecen la confianza en las personas, como ocurre con aquellos que han triunfado en muchas ocasiones y no han sufrido ningún mal; también los que han estado al borde de la desgracia y han escapado a ella; cuando lo temible, no lo es para los que son nuestros iguales o nuestros inferiores o personas de las que nos consideramos superiores. Aquellos que creen tener más y mejores medios como la abundancia de dinero, la fuerza física, los amigos, las propiedades, igualmente, los que no han cometido injusticia contra nadie, ni contra aquellos que inspiran temor (Aristóteles, 2010b, p. 721).

En este sentido, Spaemann (2005) indica que el que confía debe estar dispuesto a fracasar y se debe de estar dispuesto al fracaso:

Sólo puede confiar aquel que está dispuesto a aceptar el fracaso. Pero lo mismo es válido para el merecimiento de confianza. Sólo es digno de confianza aquel que está dispuesto a aceptar una derrota. La disposición a pagar cualquier precio por algo, vuelve indigna de confianza a la persona. Sólo se puede confiar en aquel que está dispuesto a mucho, pero no a todo, (p. 148).

Conclusión

A lo largo de la historia de la Pedagogía la preocupación por “educar las emociones” ha sido una constante, si bien en las últimas décadas del siglo XX los estudios sobre inteligencia emocional y educación emocional positiva han sacado a la palestra esta temática con especial relevancia.

En este trabajo se ha puesto de manifiesto como el gran pensador griego Aristóteles alumbró con gran lucidez el mundo de las emociones, destacando su alta importancia para el ser y el existir.

Aristóteles resaltó como el temor es una emoción negativa que hace que el ser humano actúe impulsiva y deliberadamente en ciertas situaciones, sobre todo aquellas que se muestran como destructivas o que pueden causar cierto tipo de pena a la persona que lo experimenta. En cada uno de los análisis que realiza en su obra *Estagirita*, advierte que frente a la emoción del temor no se puede actuar de manera prematura o deliberada, ya que esta se presenta de manera pasajera cuando se presiente o supone un peligro real o aparente, es decir, la emoción relacionada con el temor cumple una función específica al generar alarmas entre una amenaza y la respuesta que se tiene frente a esta.

En contraposición al temor Aristóteles situó a la confianza, que considera una virtud generadora de emociones positivas. El cultivo de la confianza aumenta la autoestima y con ello la capacidad que se adquiere por los hábitos de hacer las cosas verdaderamente buenas y deseables. Para Aristóteles esta virtud nos capacita para valernos por nosotros mismos, ser confiables y justos y generar cordialidad en los demás.

Referencias Bibliográficas

- Adler, A. (2017). Educación positiva: Educando para el éxito académico y para la vida plena. *Papeles del Psicólogo*, 38(3) 50-58.
- Aristóteles. (Trad. 2010a). *Ética a Nicómaco*. Madrid: Editorial Gredos.
- Aristóteles. (Trad. 2010b). *Retórica*. México: UNAM.
- Aristóteles. (Trad. 2011a). *Ética Eudemia*. Madrid: Editorial Gredos
- Aristóteles. (Trad. 2011b). *Poética*. Madrid: Editorial Gredos.
- Aristóteles. (Trad. 2011b). *Magna Moralia*. Madrid: Editorial Gredos.
- Bisquerra, R. y Hernández, S. (2017). Psicología Positiva, Educación Emocional y el programa Aulas Felices. *Papeles del Psicólogo*, 38(3) 50-58.
- Cáceres, R. (2016). Aristóteles: poesía y educación. *Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales- Universidad Nacional de Jujuy*, (50), 161-177.
- Cárdenas, L. (2013). Aristóteles-Ricoeur: retórica y hermenéutica de las pasiones. *Revista de Filosofía Conceptos*, 165-179.
- Domínguez, V. (2003). El miedo en Aristóteles. *Osicothema*, 15(4), 662-666.

- Fernández-Domínguez, M. R. (2009). Construyendo nuestra felicidad para ayudar a construirla. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(23), 231-269.
- Fernández-Domínguez M. R. (2005). “Más allá de la educación emocional. La formación para el crecimiento y desarrollo personal del profesorado. PrH como modelo de referencia”. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 54(19,3), 191-246.
- Ferrer, A. (2013). Temblor sin temor: miedo angustia en la filosofía de Martín Heidegger. *Revista de Filosofía Factótu*, 10, 55-67.
- Fonseca, R. y Prieto, L. (2010). Las emociones y la retórica interpersonal desde los aportes de Platón y Aristóteles. *Quórum Académico*, 7(1), 78-95.
- Korstanje, M. (2013). Cuando el miedo nace del amor. *Eikasia Revista de filosofía*, 179 - 193.
- López, L. (2015). Recibiendo injurias y dando las gracias. *Araucaria. Revista Iberoamericana de Filosofía, Política y Humanidades*, 17(345), 69-88.
- Ortega-Carrillo, J. A. (2017). El papel mediador de las tecnologías digitales en la comunicación educativa en entornos presenciales y virtuales (Proyecto Docente e Investigador). Granada: Departamento de Didáctica y Organización Escolar de la Universidad de Granada.
- Ovejero, M. M. (2010). Las fortalezas humanas desde la perspectiva de género Influencia de variables subclínicas. Trabajo fin de master. Universidad Complutense de Madrid.
- Pazos, M. (2010). *La catarsis: una lectura desde la Poética de Aristóteles*. Tesis para optar al título de Licenciada en Filosofía. México: Universidad Panamericana.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York, NY, USA: Oxford University Press.
- Peterson, C. y Park, N. (2009). El estudio científico de las fortalezas humanas. En C. Vázquez, C., y G. Hervás. (Eds.), *La ciencia del bienestar* (pp. 181-207). Madrid: Alianza.
- Peterson, Ch. y Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington: Oxford University Press.
- Peterson, Ch., Park, N., y Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- Spaemann, R. (2005). Confianza. *Revista Empresa y Humanismo*, IX (2), 131.148.