

MASSIMO PIGLIUCCI
GREGORY LOPEZ

MI CUADERNO ESTOICO

CÓMO PROSPERAR EN UN MUNDO
FUERA DE TU CONTROL



Ariel

Gracias por adquirir este eBook

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos

Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores

Concursos, sorteos y promociones

Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

Actuar con moderación, ver las cosas no solo desde nuestra perspectiva, descubrir aquello que está fuera de nuestro control, desarrollar la empatía, asumir la autocrítica, analizar las causas de nuestra ira e impaciencia... Esto es lo que este extraordinario manual nos permite aprender al aplicar la filosofía estoica en nuestro día a día.

A través de 52 lecciones, una por semana, el filósofo Massimo Pigliucci y el terapeuta Gregory Lopez nos muestran cómo superar las dificultades y hallar la tranquilidad en el mundo moderno. Cada capítulo/semana se inicia con un obstáculo cotidiano que da paso a las enseñanzas de Séneca, Musonio Rufo, Epícteto o Marco Aurelio para que, junto con ellas, podamos encontrar la forma más sencilla de solucionar nuestros problemas. Partiendo de los tres grandes objetivos del estoicismo, los autores proponen una serie de ejercicios semanales y cuestionarios con el fin de llevar un registro de los progresos realizados al incorporar realmente la filosofía estoica en nuestras vidas.

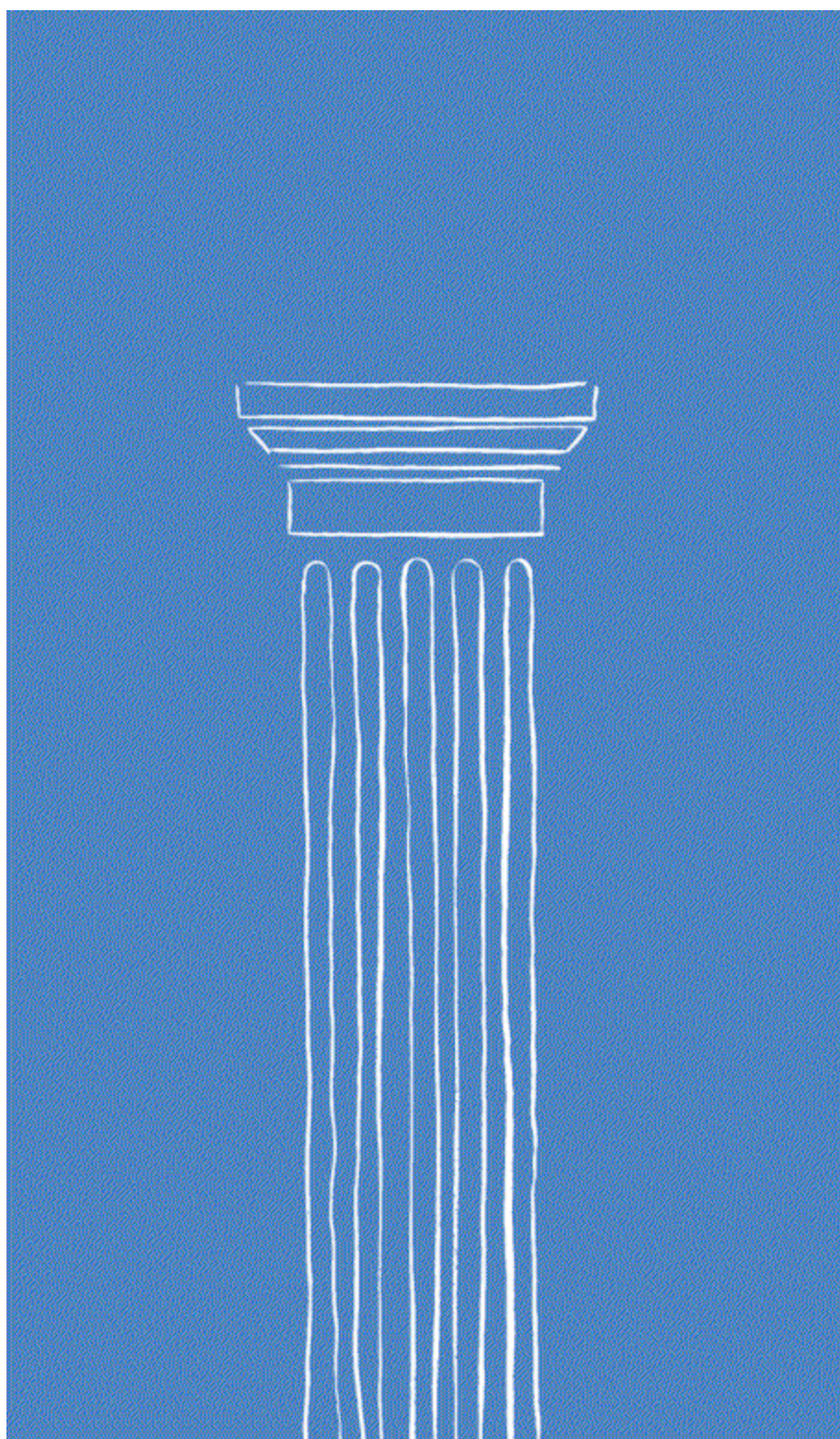
MASSIMO PIGLIUCCI
Y GREGORY LOPEZ

MI CUADERNO ESTOICO

CÓMO PROSPERAR EN UN MUNDO
FUERA DE TU CONTROL

Traducción de Jorge Paredes

Ariel



INTRODUCCIÓN

PARA EMPEZAR

Se suponía que la reunión de antiguos compañeros de universidad de Mike para celebrar el 25.º aniversario de su promoción iba a ser divertida. Sin embargo, ha acabado siendo un ejercicio de frustración. Sus compañeros de clase Aziz y Saliah siguen juntos desde que tuvieron su primera cita en segundo curso; el matrimonio de Mike duró menos de cinco años, lo cual le acarreó problemas económicos y un sentimiento de inseguridad ante las relaciones afectivas que perdura hasta hoy. Steve, su antiguo compañero de habitación, ha conservado su físico atlético, mientras que la barriga de Mike no ha hecho más que crecer, cosa que combina magníficamente con su alopecia. Además, la especialidad elegida por su compañero de habitación lo ha catapultado a un cargo directivo, mientras que Mike se ha quedado estancado en un cargo intermedio en una empresa en cuyos productos ni siquiera cree. Mire donde mire, Mike ve éxito, pero, cuando se contempla en el espejo del cuarto de baño, no puede evitar sentirse como un fracasado. «No es de extrañar que sea infeliz», piensa. «La vida me va mal. Todo es horroroso.»

La mejor apuesta para alcanzar la felicidad

Deseamos muchas cosas y queremos que sucedan muchos acontecimientos. Queremos perder peso, un aumento de sueldo, gustar a la gente que nos rodea. Sin embargo, en el caso de muchos de nosotros, incluido Mike, esos deseos nunca se materializan y acabamos sintiéndonos incompetentes, frustrados y estancados. Y las cosas pueden empeorar para todo el mundo. Cosas concretas que no queremos que sucedan, suceden; desde cosas sin importancia (como meterse en un atasco) hasta hechos más graves (como padecer enfermedades y envejecer). Que nos pase algo que no deseamos puede ser tan doloroso como que no nos suceda lo que deseamos y, a menudo, incluso más. Pero, por doloroso que resulte, seguimos haciendo las mismas malas apuestas, jugándonos la felicidad y el bienestar a cosas que no dependen de nosotros, en una tirada de dados cósmica.

¿Y si fuéramos capaces de aprender a desear solamente cosas que dependan claramente de nosotros? En ese caso, desde un punto de vista absolutamente realista, siempre recibiríamos lo que queremos y nunca recibiríamos lo que no queremos. Nuestra felicidad nunca se derramaría, porque la copa de nuestros deseos sería fiable y se mantendría firme.

La pregunta fundamental, por tanto, es: ¿cuál es la apuesta segura?

Apostar por el carácter: ¿por qué el estoicismo?

La falta de seguridad a la hora de alcanzar determinados objetivos —como riqueza, salud o los elogios de otras personas— es uno de los numerosos problemas habituales. A menudo, aunque tengamos suerte y logremos esos objetivos, seguimos deseando más. Si Mike hubiera asistido a la reunión siendo un ejecutivo de éxito con familia y siguiese manteniendo un aspecto juvenil, probablemente habría encontrado algún otro motivo de queja.

Muchos podemos verlo en nuestra propia vida. Comemos alimentos deliciosos sin apenas apreciar su sabor. Cuando los saboreamos, el placer se desvanece y se olvida rápidamente. Tenemos que cambiar de postura para estar cómodos en un bonito sofá nuevo que, con el tiempo, se manchará y se desgastará. Es agradable gozar de una buena posición social, pero a menudo no nos parece suficiente. Conseguimos un coche nuevo que al principio nos encanta, pero enseguida dejamos de valorarlo. Puede que tengamos éxito a la hora de iniciar un negocio, pero proteger nuestras acciones y hacer que la empresa crezca nos quita el sueño. Puede que hoy bebamos los vientos por nuestra pareja y que, con el tiempo, nos molesten sus hábitos. Muchas de las cosas que tratamos de obtener no nos satisfacen y no nos proporcionan una felicidad duradera.

Incluso en el caso de que logremos los objetos de nuestros deseos fugaces, ello no garantiza que los utilicemos bien. Lo que determina su buen uso es el carácter de quien los usa. Las personas con poco carácter hacen mal uso de las ventajas externas: el dinero, la fama, la presidencia de Estados Unidos. Las personas con buen carácter utilizarán lo que tengan, por limitado que sea, en su propio beneficio y el de los demás. Si experimentan dificultades o sacan el peor resultado en la tirada cósmica de dados, un buen carácter les ayudará a salir adelante.

Ésta es la gran enseñanza de la antigua filosofía del estoicismo. Moldear tu carácter es, en definitiva, lo único que depende de ti. Así que, para explotar tu buena suerte y lidiar con la mala, es necesario ser buena persona. Mediante una combinación de introspección racional y práctica repetida, puedes moldear tu carácter a largo plazo.

Apostar por tu propia mejora es una victoria segura, con la mayor de las recompensas. El objetivo de este libro es ayudarte a recaudarla.

Te presento a los estoicos

El estoicismo es una filosofía grecorromana que tuvo su inicio alrededor del año 300 a.C. con Zenón de Citio (actual Chipre). Zenón era un comerciante que perdió todos sus bienes en un naufragio y llegó a Atenas con unos pocos dracmas en el bolsillo. Oyó al encargado de una librería leyendo filosofía y se sintió intrigado por el tema, de modo que le preguntó al dependiente dónde podía encontrar un filósofo. Le dijeron que siguiera a un hombre que casualmente pasaba por allí, Crates de Tebas. Zenón escuchó a Crates y se convirtió en su discípulo. Con el tiempo, Zenón fundó su propia escuela, la cual pasó a ser conocida como la *stoa*, porque sus miembros hablaban de filosofía bajo una arcada pública llamada *stoa poikile* o «pórtico pintado».

Durante el último siglo antes de nuestra era, Atenas entró en decadencia como potencia política y capital cultural del mundo antiguo, y Roma asumió ambos papeles. Poco después, muchos de los más destacados filósofos estoicos ejercieron en la capital del Imperio romano. Los cuatro principales, cuyos escritos han sobrevivido hasta hoy, son Séneca, un senador romano consejero del emperador Nerón; Musonio Rufo, célebre profesor; Epicteto, un antiguo esclavo convertido en profesor, discípulo de Musonio, y Marco Aurelio, uno de los pocos filósofos reyes de la historia. De sus escritos sacaremos inspiración a lo largo de este libro.

El estoicismo perdió la categoría de escuela filosófica en el siglo III de nuestra era, pero las ideas estoicas continuaron influyendo en un importante número de pensadores a lo largo de la historia del mundo occidental, de Pablo de Tarso a Agustín de Hipona, de Tomás de Aquino a Descartes, de Montaigne a Spinoza. En el siglo XX, el estoicismo inspiró una familia de escuelas de psicoterapia efectiva denominada terapia cognitivo-conductual (TCC), empezando por la terapia racional emotiva conductual de Albert Ellis en la década de 1950. Las ideas de Zenón, Séneca, Epicteto y el resto de los pensadores han inspirado, asimismo, un vibrante movimiento en favor de un nuevo estoicismo en la época actual que ha atraído a personas de todo el mundo, incluidos los autores de este libro, que quieren descubrir una mejor forma de vivir la vida y convertirse en miembros de pleno derecho de la comunidad humana.

La base fundamental

Aunque analizaremos la filosofía del estoicismo a lo largo de los 52 ejercicios semanales de este libro, presentamos aquí una breve visión general a modo de orientación. Los principios básicos del estoicismo pueden condensarse en tres aspectos generales: vivir según la naturaleza, la práctica de tres disciplinas y la dicotomía del control.

Vivir según la naturaleza

Entonces ¿qué? Hemos de organizar lo mejor posible lo que depende de nosotros y servirnos de las demás cosas tal como vienen.

Epicteto, *Disertaciones por Arriano*, I, 1.17

Los estoicos pensaban que la mejor manera de vivir nuestra vida, de hacer que valga la pena y encontrarle significado, es vivir de acuerdo con la naturaleza, concretamente con la naturaleza humana. ¿Cómo determinamos qué significa esto en la práctica? Estudiando tres temas interrelacionados: la «física», la «lógica» y la «ética». Cada uno de estos tres términos tenía en la Antigüedad un significado mucho más amplio que en la actualidad (de ahí las comillas).

Por física, los estoicos se referían al estudio de las ciencias naturales, así como a la metafísica; entender cómo encaja el mundo. El concepto de lógica incluía lo que es actualmente, es decir, el estudio formal del razonamiento, así como la psicología e incluso la retórica en un sentido más amplio; todo lo necesario para pensar y comunicarse bien. La ética no se limitaba a discernir entre el bien y el mal, como sucede en gran medida hoy en día, sino que se interpretaba de una manera más general, como el estudio sobre cómo dotar de significado a la vida.

Para decidir cuál es la mejor forma de vivir (ética), hay que entender cómo funciona el mundo (física) y razonar adecuadamente sobre ello (lógica). Esto nos lleva a la idea de vivir de acuerdo con la naturaleza. Los estoicos pensaban que los aspectos más importantes de la naturaleza humana son dos: que somos animales sociales (y, por tanto, profundamente dependientes de otras personas) y que somos capaces de solucionar problemas basándonos en la razón. De modo que vivir de acuerdo con la naturaleza significa utilizar la razón para mejorar la vida social. O, en palabras de Séneca: «Usa la razón para las dificultades».¹ Este aspecto del

estoicismo se aparta en cierto modo de otras formas de autoayuda, las cuales se centran más en hacer que te *sientas* mejor. El estoicismo aborda esto y va más allá, ayudando a quien lo practica y al mundo que lo rodea a *ser* mejores.

Las tres disciplinas

Entonces, ¿cómo vivimos de acuerdo con la naturaleza? Los estoicos y, concretamente Epicteto, lo traducen como vivir practicando tres disciplinas: deseo, acción y asentimiento. Este libro se organiza en torno a esas tres disciplinas, con ejercicios semanales que te ayudarán a dominar cada una de ellas.

La Disciplina del Deseo nos enseña qué es mejor desear (o evitar): ¿cuáles deberían ser nuestros objetivos?, ¿dónde canalizamos nuestra energía, tiempo y recursos? La Disciplina de la Acción nos muestra cómo actuar en la esfera social: ¿cómo deberíamos comportarnos con los demás? Y la Disciplina del Asentimiento nos ayuda a formarnos juicios correctos acerca de los obstáculos que nos plantea la vida: ¿deberíamos enfadarnos con esa persona?, ¿deberíamos entregarnos a ese placer?

El estoicismo consiste aproximadamente en una parte de teoría y nueve partes de práctica. Los estoicos tenían muy claro que entender la filosofía (cosa no tan difícil) sin ponerla en práctica es una pérdida de tiempo y energía. Epicteto dijo: «Si no lo aprendiste para demostrarlo con las obras, ¿para qué lo aprendiste?». ²

La dicotomía del control

La dicotomía del control es *el* concepto central del estoicismo. Dada su importancia, es el primer ejercicio de este libro. ¿Qué es? Simplificando, se trata de la idea de que determinadas cosas dependen de ti, mientras que otras no. Esto puede parecer obvio —y lo es—, pero de esa observación deriva la base de nuestra práctica: que deberíamos centrar nuestra energía y nuestros recursos en influir sobre lo que *podemos* controlar, y alejarnos todo lo posible de lo que *no podemos* controlar. Como probablemente sospecharás, esto es mucho más fácil de decir que de hacer. Hay una diferencia fundamental entre entender algo, cosa que puedes conseguir leyendo y reflexionando sobre ello, e interiorizarlo, lo cual sólo puede lograrse mediante la práctica repetida. Este libro es precisamente para eso.

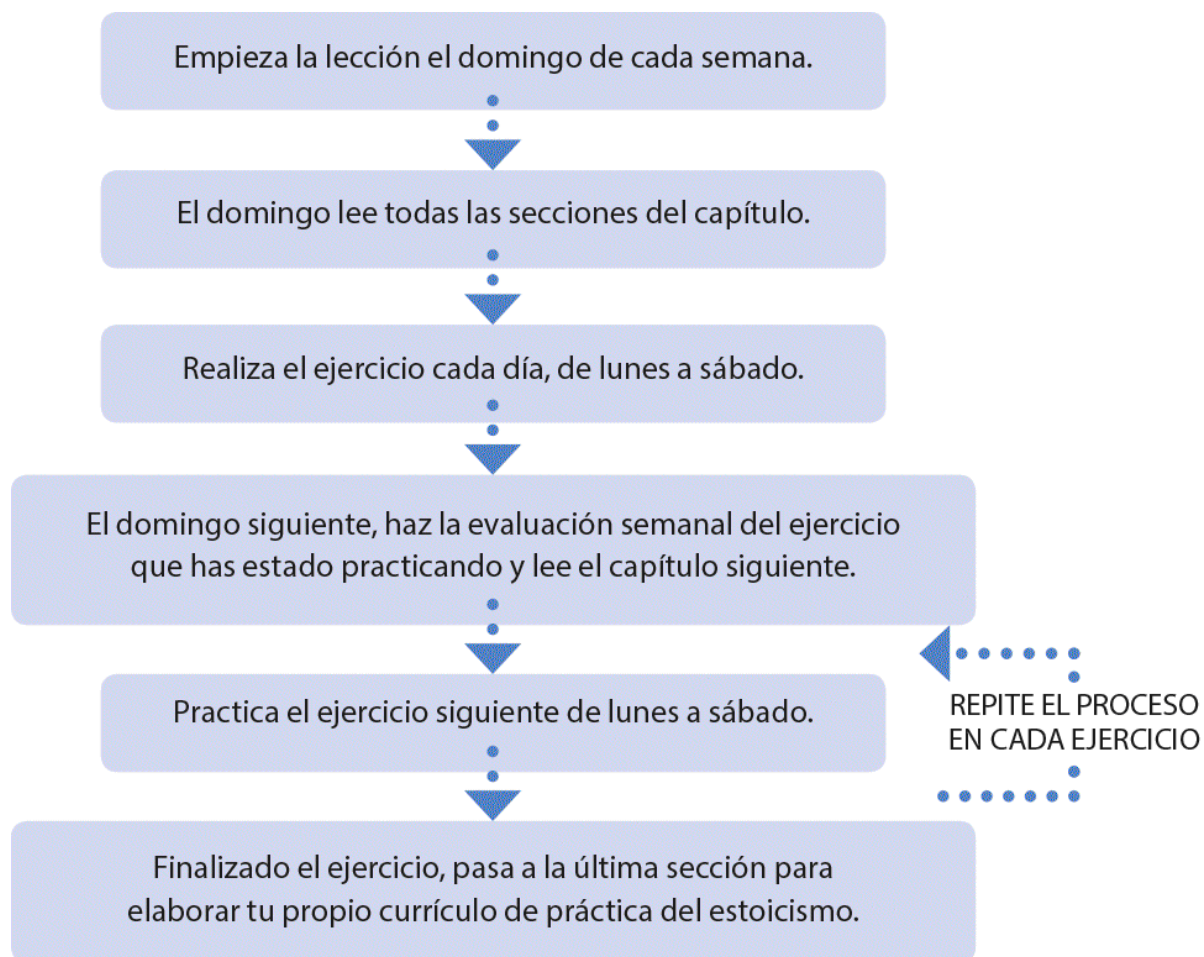
Cómo usar este libro

El libro que tienes en tus manos ha sido diseñado para que puedas realizar un ejercicio de estoicismo moderno, extraído de una fuente antigua, cada semana durante un año. Lo hemos dividido en 52 capítulos, agrupados en tres partes. Para ayudarte a controlar tus avances, cada parte incluye un cuestionario que puedes completar tanto antes como después de finalizar cada sección y llevar un registro de los progresos realizados en las tres disciplinas de la práctica del estoicismo.

Cada semana empieza con una lección y continúa con un ejercicio práctico. Al principio de cada lección encontrarás un escenario del mundo real seguido de un texto antiguo relevante para dicho escenario. Cada ejercicio se basa en la lección, y la idea es que puedas practicarlo a lo largo de la semana. Asimismo, te proporcionamos las razones para realizar el ejercicio y, por último, un espacio para que puedas reflexionar sobre tu experiencia. Para la edición digital, consigue un cuaderno para llevar a cabo esta actividad. Al principio de cada semana, lee en primer lugar el capítulo completo para saber en qué consiste el ejercicio y, al día siguiente, empieza a practicar. Al inicio de la semana siguiente, dedica un tiempo a reflexionar sobre tu práctica durante la semana anterior y completa un informe antes de pasar al capítulo siguiente y prepararte para lo que tienes por delante. Decidimos empezar un domingo, pero puedes escoger cualquier día que te vaya bien.

Al final del año, puedes avanzar a la última sección del libro, donde agruparás tu propia serie de ejercicios estoicos para continuar realizándolos todo el tiempo que desees. Eso te proporcionará un programa estoico exclusivo y personalizado para que lo apliques toda la vida.

El siguiente esquema resume cómo trabajar sobre el libro a lo largo de un año. En este ejemplo, decidimos empezar cada capítulo un domingo.



Somos conscientes de que no todo el mundo está dispuesto a comprometerse inmediatamente a realizar un esfuerzo a lo largo de todo un año. Si es tu caso, te sugerimos que pruebes con algunos capítulos y ejercicios de cada una de las tres partes y veas qué te parece. Si te planteas asumir un compromiso más profundo con el estoicismo, vuelve al principio y sigue toda la serie en el orden preestablecido. Éstos son algunos ejercicios de cada sección que puedes probar si todavía no estás del todo dispuesto a comprometerte durante todo un año.

La Disciplina del Deseo

- Semana 1:** Descubre qué depende realmente de ti y qué no.
- Semana 2:** Céntrate en lo que depende de ti.
- Semana 15:** Recuerda que nada es eterno.

La Disciplina de la Acción

- Semana 16:** Ten en mente tu paz mental.
- Semana 24:** Prepárate para encontrarte con personas complicadas.
- Semana 29:** Repasa tus acciones cada noche.

La Disciplina del Asentimiento

- Semana 36:** Identifica y oponte a las impresiones iniciales.
- Semana 37:** Trabaja con tus impresiones e impulsos en mayor detalle.
- Semana 39:** Ten siempre a mano los conceptos básicos del estoicismo.

Esperamos que esto te dé una buena idea de cómo hacer uso de este libro. ¡El siguiente paso es lanzarse a la piscina! Escoge el día en que te gustaría empezar tu práctica del estoicismo (¡puede ser hoy mismo!) y escríbelo.

Puede que también quieras fijar un recordatorio o señalar la fecha elegida en tu calendario en este momento. Cuando llegue el día, pasa al capítulo siguiente y empieza.

¡Feliz práctica! Esperamos que este libro te guíe hacia una vida más satisfactoria para ti y para todos aquellos con los que te relacionas.

PRIMERA PARTE

LA
DISCIPLINA
DEL
DESEO



EL OBJETIVO

«Hay tres tópicos en los que ha de ejercitarse el que haya de ser bueno y honrado: el relativo a los deseos y los rechazos, para que ni se vea frustrado en sus deseos ni vaya a caer en lo que aborrece; el relativo a los impulsos y repulsiones y, sencillamente, al deber, para que actúe en orden, con buen sentido, sin descuido; el tercero es el relativo a la infalibilidad y a la prudencia y, en general, el relativo a los asentimientos.

De ellos el más importante y el que más urge es el relativo a las pasiones. Pues la pasión nace no de otro modo, sino al frustrarse el deseo o al ir a caer en lo que se aborrece. Ése es el que soporta inquietudes, turbaciones, infortunios, desdichas, padecimientos, lamentos, envidias; el que hace envidiosos y celosos, cosas por cuya causa ni siquiera somos capaces de escuchar a la razón.»

Epicteto, *Manual de vida*, 61

TEST

Antes de empezar, dedica un momento a autoevaluarte en relación con los puntos siguientes, los cuales evalúan los objetivos principales de la Disciplina del Deseo. Una vez completada la primera parte, puedes volver a responder a estas preguntas para ver si has progresado.

Valora en qué medida te describen actualmente las afirmaciones siguientes en una escala del 1 al 10, en la cual 1 no te describe en absoluto y 10 te describe perfectamente.

Me siento realmente molesto cuando no consigo lo que quiero o las cosas no salen como espero.



No me describe
en absoluto

Me describe
perfectamente

Dedico mucho esfuerzo a evitar las cosas que no me gustan o me asustan.



No me describe
en absoluto

Me describe
perfectamente

Dedico mucho tiempo a la búsqueda de la comodidad y el placer.



No me describe
en absoluto

Me describe
perfectamente

SEMANA 1

DESCUBRE QUÉ DEPENDE REALMENTE DE TI Y QUÉ NO

Es fácil pensar que tenemos control sobre nuestras vidas cuando las cosas van como queremos. Pero ¿qué sucede cuando experimentamos la incertidumbre? Pensemos, por ejemplo, en nuestra amiga Alice, la cual se plantea esta pregunta en su trabajo. Se aproxima su evaluación de rendimiento trimestral y, aunque le ha ido bien, una conocida sensación de ansiedad invade su cuerpo mientras posibles escenarios negativos cruzan por su mente. ¿Aprender más sobre qué depende realmente de ella podría ayudar a Alice? ¿Qué efecto tendría eso en su psique?

«De lo existente, unas cosas dependen de nosotros; otras no dependen de nosotros. De nosotros dependen el juicio, el impulso, el deseo, el rechazo y, en una palabra, cuanto es asunto nuestro. Y no dependen de nosotros el cuerpo, la hacienda, la reputación, los cargos y, en una palabra, cuanto no es asunto nuestro.»

Epicteto, *Manual de vida*, 3

Probablemente, las palabras de Epicteto te resulten más familiares bajo la forma de la famosa plegaria de la serenidad adoptada por diversos programas de doce pasos:

*Señor, concédeme serenidad para aceptar todo aquello que no
puedo cambiar,
fortaleza para cambiar lo que soy capaz de cambiar
y sabiduría para entender la diferencia.*

La plegaria la escribió el teólogo Reinhold Niebuhr en 1934, pero refleja una sabiduría compartida por las tradiciones judía, cristiana, budista y, por supuesto, estoica. De hecho, el concepto subyacente es fundamental en la práctica del estoicismo y, a menudo, se denomina «dicotomía del control». Epicteto empieza el *Enquiridión* —su manual de estoicismo— refiriéndose a ella y constituye una de las máximas estoicas más citadas, con innumerables aplicaciones en la vida cotidiana. Así que también nosotros empezaremos nuestra práctica y nuestro estudio de la Disciplina del Deseo con un estudio del control. Veamos, en primer lugar, qué quiere decir exactamente Epicteto con sus palabras. Divide el mundo en dos grandes grupos: el conjunto de cosas que dependen (completamente) de nosotros y el conjunto de cosas que no dependen (completamente) de nosotros. Si crees que tiene que haber un tercer grupo, el de las cosas que dependen *parcialmente* de nosotros, no te preocupes; abordaremos ese concepto la semana próxima.

La idea fundamental es que es indispensable que utilicemos nuestra energía mental para centrarnos en lo que depende *completamente* de nosotros y considerar que todo lo demás es indiferente. Por lo que respecta a aquellas cosas que *no* dependen completamente de nosotros, no es que dejen de importarnos, sino que llegamos a la profunda convicción de que no podemos garantizar que esas cosas indiferentes vayan a salir como queremos. Llegamos a esta convicción mediante la práctica constante. Esta práctica es el camino a la *ataraxia*, palabra griega que significa «serenidad». Alcanzamos la serenidad al aprender a desear únicamente lo que depende completamente de nosotros; de modo que, en un sentido muy

real, ¿nos sentiremos serenos porque siempre conseguiremos lo que queremos! Ésta es la promesa de la Disciplina del Deseo.

Examinando más detenidamente las categorías de Epicteto, ¿qué dice que depende de nosotros y qué no? Según él, dependen de nosotros «juicio, impulso, deseo, aversión y, en una palabra, cuantas son nuestras propias acciones». Tenemos que tener cuidado, porque esas palabras no tienen las mismas connotaciones que sus equivalentes griegas. Además, es posible que los estoicos modernos (¡como nosotros!) quieran tener en cuenta avances producidos en las ciencias cognitivas que no estaban disponibles en la época de Epicteto y, por lo tanto, puede que lleguemos a una lista un tanto modificada de lo que depende realmente de nosotros. Para entender a qué se refiere Epicteto, desglosemos más el proceso, empezando por los «juicios», ya que son los que enumera en primer lugar (por un buen motivo, como veremos enseguida).

«Juicio» es aquí la traducción de *hypolepsis*, literalmente «comprender» o «asumir». En sentido más figurado significa «juicio» u «opinión» (en la línea de recoger una idea o un punto de vista: los analizas para captarlos o sostenerlos). Pueden ser de diversos tipos y no necesariamente tienen que ser plenamente conscientes. Puede que Epicteto haya colocado «juicio» en el primer lugar de la lista porque es el primer paso para que algo nos disguste: juzgamos las cosas como intrínsecamente buenas o malas. En ocasiones, esos juicios son explícitos (pensar, por ejemplo: «¡Ese tío es imbécil!»). Pero no tienen por qué serlo. Si te enfadas con una persona, estás juzgando implícitamente sus acciones como malas, aunque las palabras «esa persona está haciendo algo malo» no se te pasen por la cabeza.

A continuación está el «impulso» (*horme* en griego). Es un impulso de actuar, pero no necesariamente de manera primitiva o automática (lo que podríamos entender como algo impulsivo). Apartar la mano de una estufa caliente y gritar no es un impulso en el sentido en que Epicteto utiliza el término. Por el contrario, los impulsos surgen del primer paso de «juicio» o «pensamiento». Si juzgas que algo es bueno, lo desearás. Si juzgas que es malo, querrás evitarlo. Los impulsos son, por tanto, ansias de actuar basadas en juicios de valor.

Del pensamiento (el juicio) y del impulso (el deseo de actuar) surge «el deseo y el rechazo». Decidimos si vale la pena dedicar energía, tiempo y dinero a conseguir algo. Por ejemplo, nos planteamos los gastos a la hora de

comprar un coche nuevo, lo que refleja el juicio de valor de que poseerlo es algo bueno. Así que vamos y realizamos planes complejos para adquirir un coche nuevo. De modo que nuestras acciones complejas y conscientes surgen de juicios de valor y de impulsos de actuar.

Epicteto sostiene que esas tres cosas (juicios, impulsos y deseos y aversiones) dependen, en definitiva, de nosotros. No es casualidad que esos tres ámbitos de control total se correspondan con las tres disciplinas de Epicteto: trabajas con juicios en la Disciplina del Asentimiento, con impulsos en la Disciplina de la Acción y con deseos y aversiones en la Disciplina del Deseo. Así, la práctica del estoicismo te enseña a dominar todos los ámbitos de lo que, en teoría, puedes controlar. Ésa es, en resumen, la formación estoica.

Que esas cosas dependan de ti no significa que no estén influidas en ocasiones por factores externos (como las opiniones de otras personas) o internos (como tus sensaciones físicas o ansias más automáticas, como desear algo de comer). Pero, en última instancia, dependen de ti, porque puedes tomar conscientemente la decisión de ignorar tus ansias o de hacer caso omiso de las opiniones de los demás a la hora de tomar tus propias decisiones.

¿Y qué pasa con la serie de cosas que Epicteto dice que *no* dependen de nosotros? Entre ellas se incluyen «el cuerpo, la hacienda, la reputación, los cargos y, en una palabra, todo lo que no es asunto nuestro». Se trata de una serie muy amplia que, básicamente, incluye todas las cosas externas a nuestra mente consciente. Nuestro cuerpo puede enfermarse a pesar de todos nuestros esfuerzos por cuidarlo; podemos perder nuestras riquezas por accidente o robo; nuestra reputación puede verse arruinada a causa de circunstancias ajenas a nuestra influencia; y podemos perder el trabajo sin que sea por culpa nuestra.

Sin embargo, puede que objetes que el tipo de cosas que acabamos de mencionar sí que dependen parcialmente de nosotros. No son, por ejemplo, como el tiempo, respecto al cual no podemos hacer nada en absoluto. ¡Por supuesto, Epicteto lo sabía! Lo que está diciendo aquí es algo parecido al «argumento de la mejor apuesta»: si apuestas tu paz mental a cosas que no dependen completamente de ti, estás haciendo voluntariamente que parte de tu felicidad dependa del azar.

Profundizaremos en este tema la próxima semana. De momento, pasemos al primer ejercicio.

QUÉ HACER

El ejercicio de esta semana te ayudará a examinar la dicotomía del control. Dedica ahora un momento a decidir cuándo realizarás el ejercicio cada día durante el resto de la semana.

Intenta fijar el ejercicio hacia el final del día. Puedes planear hacerlo a una hora concreta (por ejemplo, a las nueve de la noche) o después de alguna actividad que realices cada día (por ejemplo, lavarte los dientes). Escribe cuándo harás el ejercicio.

Siéntate a esa hora cada día de la semana, de lunes a sábado, y elige algo que haya pasado sobre lo que escribir. Puede ser cualquier cosa, desde quedar con un amigo para comer hasta una reunión en el trabajo. Te sugerimos que elijas un hecho que no haya sido demasiado perturbador desde el punto de vista emocional, ya que podría complicar el ejercicio y no has hecho más que empezar. Enumera qué aspectos de ese hecho dependían *completamente* de ti y cuáles no. Podría ser útil añadir algunas razones rápidas que indiquen *por qué* la cosa dependía o no completamente de ti.

Si tienes dificultades con el ejercicio puedes seguir las sugerencias de Epicteto y separar los juicios de valor, los impulsos y lo que querrías lograr y evitar, como las cosas que dependen completamente de ti. También puedes intentar separar los aspectos del hecho en factores «internos» (pensamientos, deseos, anhelos) y «externos» (resultados), ya que generalmente podemos controlar lo que sucede en nuestras cabezas, y gran parte de lo que sucede en el mundo exterior no lo podemos controlar. No te sientas encadenado a estas categorías. Parte del objetivo de este ejercicio es ver si las sugerencias de Epicteto se ajustan a tu experiencia. Puede que descubras que tenía razón y puede que no.

Veamos un ejemplo. Supongamos que Alice decide hacer este ejercicio cada día después de salir a correr por la noche. Después de correr, se sienta y el acontecimiento sobre el que decide escribir es una reunión con su jefe. Esto es lo que escribe:

Me he reunido con el jefe a las dos de la tarde para comentar las últimas cifras de ventas. Cuando entré estaba un poco nerviosa porque todavía no he alcanzado los objetivos. Nos sentamos y comentamos los pasos a seguir para alcanzar los objetivos al final del trimestre. Muchas de las sugerencias han sido útiles.

Fíjate en que Alice ha elegido un acontecimiento que la ponía un poco nerviosa, pero que no le resultaba extremadamente inquietante. Después de escribir sobre ello, Alice relee el relato buscando cosas que dependían completamente de ella. Elabora la lista siguiente:

DEPENDE COMPLETAMENTE	NO DEPENDE COMPLETAMENTE
La intención de acudir puntualmente a la reunión.	Llegar puntual (¡podría haberme retrasado a causa de esa llamada telefónica justo antes de la reunión!).
Valorar la opinión de mi jefe sobre mí y sobre mi trabajo.	La opinión de mi jefe sobre mí y sobre mi trabajo.
El deseo de lograr mis objetivos.	Lograr mis objetivos (no puedo obligar a la gente a comprar).

DEPENDEN COMPLETAMENTE	NO DEPENDEN COMPLETAMENTE
El deseo de recibir consejos prácticos de mi jefe (¡eso me ayudaría a alcanzar la mayoría de los objetivos mencionados!).	Recibir consejos útiles.
Pensamientos conscientes y nerviosos/lo que me digo.	Pensamientos nerviosos automáticos y la sensación física de nerviosismo.

Cada día, hasta el sábado, Alice repite este ejercicio después de correr. Fíjate en que la columna de la izquierda está compuesta mayoritariamente de aspectos internos como pretensiones, deseos, anhelos e intenciones conscientes. La columna de la derecha está mayoritariamente compuesta de resultados externos. La excepción es la última fila, en la cual se recogen los pensamientos automáticos y las sensaciones físicas como cosas que no dependen completamente de nosotros.

Esto resalta el importante dato de que no todo lo que sucede en nuestros cuerpos y nuestras mentes es voluntario. Alice no decidió que se le acelerara el ritmo cardíaco, ni decidió racionalmente plantearse los escenarios más negativos. Sin embargo, una vez sucedido esto, puede decidir conscientemente qué decirse a sí misma y cómo actuar, a pesar de experimentar esas reacciones automáticas.

Ahora es tu turno. A lo largo de la próxima semana, utiliza las siguientes tablas como plantilla para realizar el ejercicio.

SEMANA 1

DEPENDEN COMPLETAMENTE	LUNES	NO DEPENDEN COMPLETAMENTE

DEPENDEN COMPLETAMENTE	MARTES	NO DEPENDEN COMPLETAMENTE

DEPENDENDE COMPLETAMENTE	MIÉRCOLES	NO DEPENDENDE COMPLETAMENTE

DEPENDENDE COMPLETAMENTE	JUEVES	NO DEPENDENDE COMPLETAMENTE

POR QUÉ HACERLO

Al realizar a diario este ejercicio, fijándote en acontecimientos específicos de tu vida, empezarás a interiorizar qué depende realmente de ti y qué no. Una vez asimilado este principio, estarás equipado para practicar la Disciplina del Deseo en ejercicios futuros. Este ejercicio te indicará más claramente en qué deberías centrar exactamente tus deseos y aversiones para lograr la paz mental.

REVISIÓN SEMANAL

El séptimo día de la semana, después de haber practicado explorando la dicotomía del control, cronometra entre 5 y 10 minutos y escribe tus impresiones. ¿Te ha resultado útil el ejercicio de esta semana? ¿Cómo? ¿Has descubierto algo nuevo sobre ti o sobre tu mundo? ¿Te ha parecido inútil? ¿Hay alguna forma de modificar tu actitud para hacer que sea más fácil o más útil en el futuro? Escribe sobre tu experiencia.

Por último, si crees que este ejercicio es útil, marca la casilla. ☐

Esto te servirá para recordar al final del año que este ejercicio te pareció que valía la pena. Ahora ya estás listo para leer el capítulo siguiente y prepararte para la próxima semana.

SEMANA 2

CÉNTRATE EN LO QUE DEPENDE COMPLETAMENTE DE TI

En algún momento de tu vida, probablemente habrás intentado evitar que algo suceda, pero ha sucedido de todas formas. ¿Recuerdas cuánto te molestó? Si hiciste todo lo posible por evitarlo, ¿*por qué* te sentiste molesto? Esta pregunta obsesionaba a Suki después de su chequeo anual. Aunque siempre ha sido la viva imagen de la salud, su médico la ha remitido a un cardiólogo tras unos mareos sufridos en el gimnasio y está aterrorizada. Analicemos por qué Suki está molesta y, lo que es más importante, qué se puede hacer al respecto.

«Recuerda que la promesa del deseo es la consecución de lo que desees y la promesa del rechazo el no ir a dar en aquello que se rechaza, y que el que falla en su deseo es infortunado y el que va a dar en el objeto de su rechazo es desdichado. Si sólo rechazas cosas que no son acordes con la naturaleza y que dependen de ti no irás a dar en nada de lo que rechazas. Pero si rechazas la enfermedad o la muerte o la pobreza, serás desdichado. Aparta, pues, tu rechazo de todo lo que no depende de nosotros y ponlo en lo que no es acorde con la naturaleza y depende de nosotros.»

Epicteto, *Manual*, 2.1-2

Por mucho que planeemos, nos preocupemos o intentemos evitar que ocurran desgracias, a veces ocurren. La gente reacciona de manera muy diferente ante desgracias parecidas. Algunos les quitan importancia, otros se vuelven insensibles y otros, como Suki, experimentan ansiedad y miedo. ¿Por qué reaccionamos de maneras diferentes? Epicteto sugiere que quienes se ven inmersos en circunstancias que desean evitar son los que padecen una desgracia, refiriéndose a que gran parte del sufrimiento procede de una desconexión entre lo que quieres que suceda y lo que realmente sucede. O, como dirían los estoicos, lo que está de acuerdo con la naturaleza en contraposición a lo que es contrario a la naturaleza.

Epicteto enumera desgracias evidentes: no tiene sentido alimentar la aversión a la pobreza, la enfermedad o la muerte, porque esas cosas están (completamente) fuera de nuestro control. Al fin y al cabo, la enfermedad y la muerte son aspectos naturales e inevitables de la existencia humana y, aunque algunas personas logran evitar la pobreza, ésta también puede golpear en cualquier momento, independientemente de los esfuerzos que se hagan por evitarla. Algo parecido sucede con los deseos. Si deseamos grandes riquezas, una salud perfecta o una buena fama duradera, anhelamos cosas que no podemos controlar (aunque podemos influir en ellas), lo cual, inevitablemente, hará que nos sintamos infelices. Probablemente te habrás dado cuenta de que nos hemos centrado en la aversión en la Disciplina del Deseo. Ello se debe a que la aversión puede considerarse un tipo de deseo: el deseo de evitar la desgracia. Utilizamos la Disciplina del Deseo como abreviatura de Disciplina del Deseo y la Aversión, el nombre acuñado por el académico francés Pierre Hadot.¹ Aquí la idea fundamental es redirigir nuestra aversión, apartándola de las cosas que no nos gustan pero no dependen de nosotros y trasladarla a las cosas que dependen completamente de nosotros. Tienes una lista de esas cosas de la semana pasada (véase plantillas de la semana 1). En la misma línea, tenemos que dejar de desear cosas que no dependen de nosotros y, en lugar de ello, desear lo que podemos tener la seguridad de lograr.

Veamos un ejemplo: supón que puedes aspirar a un ascenso en el trabajo. Tu deseo natural es lograr el ascenso, pero eso no depende completamente de ti. El ascenso depende de la posible competencia por

parte de tus colegas, de la relación que hayas establecido con tu jefe, e incluso de sucesos aleatorios, como tu estado de ánimo o el tiempo. Sin embargo, lo que *depende* de ti y que, por tanto, *deberías* desear, es postularte de la mejor manera posible para el ascenso, basándote en los esfuerzos realizados en los últimos meses para hacer bien tu trabajo.

Si tienes una fuerte aversión al fracaso, es posible que te sientas desgraciado si no consigues el ascenso, como al tratar de evitar la pobreza o la enfermedad. Pero, si tu deseo va encaminado correctamente a hacer el mejor trabajo posible, no puedes fracasar. ¡De hecho, si haces el mejor trabajo posible en todo momento, ya has triunfado! Es más, dado que probablemente haya una correlación entre hacer un buen trabajo y conseguir un ascenso, aumentarás tus posibilidades de acabar logrando dicho ascenso. Cuando tus deseos y aversiones están «en línea con la naturaleza» (es decir, con lo que depende completamente de ti), puedes tener la *seguridad* de que no te sentirás desgraciado, independientemente del resultado.

Hay innumerables ejemplos más de este principio. No deberías desear ser amado por tu pareja, sino limitarte a ser la persona más merecedora de amor que puedas ser. No deberías sentir aversión a perder un partido cuando juegas a algo o practicas un deporte, sino centrarte en jugar lo mejor posible. Una vez interiorices la distinción entre deseos adecuados e inadecuados, el mundo te parecerá muy diferente. Descubrirás la serenidad que surge de mantener una actitud magnánima ante lo que el universo pone en tu camino.

Por último, fíjate en que esto resuelve un problema con el que nos encontramos la semana pasada: el hecho de que los estoicos aparentemente pasaban por alto la amplia categoría de cosas sobre las que podemos influir aunque no dependan completamente de nosotros. Esa tercera categoría se divide en dos en la filosofía estoica: la parte que no depende de ti pero sobre la que puedes influir (por ejemplo, la decisión de tu jefe, el amor de tu pareja, tus posibilidades de ganar un partido) y la parte que depende de ti (por ejemplo, trabajar duro y bien, ser adorable, jugar lo mejor posible), la cual puede influir en el resultado final.

QUÉ HACER

Esta semana empezaremos avanzando a partir del ejercicio de la semana pasada. Lo harás en dos grandes pasos.

1. Busca patrones en tu lista de la semana pasada para ver cómo las aversiones a las cosas que no dependen de ti pueden haber sido influidas por cosas que dependen completamente de ti.
2. Estudia cómo trasladar tus aversiones de las cosas que no dependen completamente de ti a las que sí dependen de ti.

En primer lugar, vuelve a mirar lo que escribiste en el ejercicio de la semana pasada y escribe en la columna de lo que no depende completamente de ti cosas que describan algo a lo que tuvieras aversión. En el caso de Suki serían los resultados del examen cardiológico.

A continuación, mira la columna de lo que depende completamente de ti y busca cada una de las cosas enumeradas anteriormente. ¿Qué cosa que dependía completamente de ti precedía a cada aversión? Suki se dio cuenta de que sus pensamientos acerca de que los resultados del examen eran realmente malos dependían completamente de ella. Escribe tus respuestas.

Ahora, cronometra 3 minutos y di todo lo que se te ocurra sobre cómo las cosas que dependían de ti pueden haber provocado tu aversión a todas las que no dependían de ti. Asegúrate de referir explícitamente cómo las cosas que dependen de ti podrían haber provocado la aversión.

Por último, cronometra otros 3 minutos e intenta encontrar formas de trasladar la aversión de cosas externas que no dependen de ti a otras que dependen completamente de ti. ¿Cómo puedes motivarte para no preocuparte de cosas externas? ¿Cómo puedes preocuparte menos por el resultado de la situación y más por cómo reforzar y mantener tu carácter? Suki descubrió que los pasos mencionados anteriormente la ayudaban a darse cuenta de que sus pensamientos sobre la situación provocaban la aversión. De modo que decidió recordarse explícitamente que sus pensamientos eran los que le causaban incomodidad y que debía analizarlos más detenidamente. ¿Qué te serviría a ti para transferir la aversión de las cosas que no dependen completamente de ti a las que sí dependen? Escríbelo.

Llegados a este punto deberías tener una breve lista de cosas que dependen completamente de ti sobre las que practicar a lo largo de la próxima semana. Cada día cronometra 3 minutos para repasar la lista y elegir algo que practicar ese día. Escribe a qué hora harás este ejercicio cada día.

Lo que elijas puede variar de un día para otro, del mismo modo que algunas técnicas que se te ocurran pueden servir para algunos días concretos. Si Suki acude al cardiólogo el martes, podría decidir visualizar la visita la noche del lunes para estar preparada, pero no lo hará cada día.

POR QUÉ HACERLO

Los estoicos tienen muchos ejercicios en la Disciplina del Deseo que pueden ayudar a trasladar el deseo y la aversión de las cosas externas a cosas que dependan de nosotros, tal como veremos a lo largo de esta primera parte.

¡El propósito de este ejercicio es que generes algunos propios que te funcionen! Al trasladar tus aversiones de cosas que no dependen completamente de ti a cosas que puedes controlar, básicamente «no caerás nunca en nada que quieras evitar».

REVISIÓN SEMANAL

El domingo, después de haber practicado trasladando tus aversiones, cronometra entre 5 y 10 minutos y escribe tus impresiones sobre este ejercicio. ¿Te ha resultado útil el ejercicio de esta semana? ¿Cómo? ¿Has descubierto algo nuevo sobre ti o sobre tu mundo? ¿Te ha parecido inútil? ¿Hay alguna forma de modificar tu actitud para hacer que sea más fácil o más útil en el futuro? Escribe sobre tu experiencia.

Por último, si crees que este ejercicio es útil, marca la casilla: ☐

SEMANA 3

MIRA DESDE FUERA

Puede que seas muy bueno consolando a los necesitados, pero ¿eres igual de bueno consolándote a ti mismo? Robert se ha dado cuenta de que no lo es. Ha sido siempre la persona a quien todo el mundo acude en busca de consuelo y casi nunca falla a la hora de ayudar a otros a ver sus situaciones desde otro punto de vista. Sin embargo, a medida que su propia vida se ha ido complicando, le ha resultado difícil adoptar un punto de vista distinto. Este ejercicio estoico puede ayudar a Robert —y al resto de nosotros— a ser más ecuánime, adoptando una nueva perspectiva sobre nuestros problemas.

«Es posible comprender el objetivo de la naturaleza a partir de aquello en que no nos distinguimos los unos de los otros. Igual que cuando el esclavo de otro rompe el vaso tenemos de inmediato a mano el decir “Son cosas que pasan”, sábetelo que también cuando rompan el tuyo has de comportarte de la misma manera que cuando rompieron el de otro. Y eso llévalo también a las cosas importantes. Han muerto el hijo o la mujer de otro. No hay nadie que no diga “Es cosa humana”. Pero cuando muere el hijo de uno, de inmediato viene lo de “¡Ay de mí, desdichado!”. Habría que recordar lo que sentimos cuando oímos eso mismo de otros.»

Epicteto, *Manual*, 26

Aquí Epicteto es más sincero que nunca. Podría parecer que el filósofo estoico nos está animando a adoptar deliberadamente una actitud insensible ante nuestra propia mala suerte, como si otros hubieran sido víctimas de ella. Desde una perspectiva moderna, no se trata de un consejo fácil de seguir, ya que tratamos de ser empáticos con lo que les sucede a los demás. De hecho, los estoicos, Epicteto incluido, no son tan insensibles; dejaban muy claro que el objetivo de la práctica del estoicismo no es convertirnos en autómatas incapaces de experimentar reacciones emocionales, porque eso nos despojaría de nuestra humanidad. Tal como escribe el filósofo estoico Séneca a su amigo Lucilio: «Antes que nada, la filosofía debe proponerse el sentido común, la benevolencia y el compañerismo».¹ Si los estoicos fomentan esta actitud de sentimientos compartidos, ¿qué trata de decir Epicteto?

Para empezar, hablemos de la diferencia entre simpatía y empatía. Ambas palabras se incorporaron a nuestro vocabulario mucho después de la época de Epicteto: en 1579 y 1850 respectivamente. Curiosamente, ambas contienen la raíz *pathos*, que significa «emoción», pero la modifican en direcciones diferentes. Tener simpatía por alguien es, según el *Diccionario de uso del español* de María Moliner, la capacidad de participar afectivamente en la realidad de otra persona. Empatizar, en cambio, significa que, en la medida de lo posible, compartes las experiencias ajenas a nivel emocional.

Los estoicos sugieren que deberíamos cultivar más la simpatía que la empatía. Tanto la psicología como la filosofía modernas respaldan en cierta medida esta antigua convicción. El psicólogo de la Universidad de Yale Paul Bloom² y el filósofo de la Universidad de la Ciudad de Nueva York Jesse Prinz³ han argumentado convincentemente que la empatía es problemática desde un punto de vista ético, porque, como sucede con todas las reacciones fuertemente emocionales, es fácil que pueda ser manipulada por los demás. La empatía también tiende a ser desproporcionada según la situación (sentimos más empatía hacia personas a las que conocemos o vemos directamente) y no se amplía (es imposible sentir empatía hacia miles o incluso millones de personas anónimas, por mucho que sean merecedoras de ella). La simpatía, por el contrario, se basa en la razón y

abarca, por tanto, mucho más. Podemos simpatizar incluso con personas que no conocemos, o cuya situación concreta no hemos vivido nunca, porque somos capaces de reconocer que situaciones parecidas nos resultarían perturbadoras y que sería injusto, tanto para nosotros como para cualquier otro, tener que padecerlas.

Por tanto, en cierto sentido, lo que Epicteto observa es que en el curso normal de los acontecimientos tendemos a empatizar con nosotros mismos («¡Ay! ¡Qué desgraciado soy!»), mientras que simpatizamos con los demás («Así es la vida»). La diferencia surge de nuestra capacidad de emitir un juicio más equilibrado cuando el acontecimiento no nos afecta directamente. Tratar de rectificar este desequilibrio no nos hace insensibles, simplemente hace que seamos más razonables.

Ahora démosle la vuelta a esta idea para ayudarnos a nosotros mismos y a Robert, al que conocimos en páginas anteriores. Una vez que reconozcamos que ayudar a nuestros amigos a adoptar una perspectiva más amplia de sus problemas les ayuda realmente a afrontar su situación, podremos aceptar y asimilar la misma idea y aplicarla a nuestras propias vidas. Robert es capaz de apoyar a sus amigos ayudándoles a distanciarse de sus reacciones emocionales inmediatas. Recordarnos a nosotros mismos que las cosas difíciles suceden, y que no sólo nos suceden a nosotros, es reconfortante. Podemos empezar a desarrollar la ecuanimidad respecto a las cosas que no dependen totalmente de nosotros. Del mismo modo, podemos sentirnos agradecidos cuando las cosas salen como queremos, pero no apegarnos demasiado a ellas porque puede que nos sean arrebatadas con la misma facilidad. Y, cuando suceden cosas difíciles, somos capaces de encontrar el valor para afrontarlas de la mejor manera posible, porque así es la condición humana.

QUÉ HACER

Esta semana tienes que hacer un pequeño ejercicio escrito en el que analizarás algunas dificultades o preocupaciones, pero con una variación. Te sugerimos que busques un momento para escribir por la noche, pero elige el momento que te vaya mejor. Escribe la hora del día a la que te gustaría realizar el ejercicio.

Cada día de esta semana, siéntate, cronometra 5 minutos y escribe sobre unos de estos dos temas: un problema al que te hayas enfrentado ese día o bien algo que te preocupe del día

siguiente. Elige lo que más ocupe tus pensamientos. Si el día te ha ido bien y no te preocupa nada del día siguiente, escoge un problema pasado con el que trabajar.

Cada día, escribe sobre lo que sientes como reacción al problema o la preocupación y plantea posibles formas de gestionarlo, pero desde una perspectiva diferente. En lugar de escribir en primera persona, utiliza pronombres en segunda persona o tu propio nombre para aconsejarte. Por ejemplo, en lugar de escribir «Estoy nervioso por...» empieza escribiendo «Estás nervioso por...». Escribe hasta que pare el cronómetro.

Cuando Robert hizo este ejercicio, eligió hacerlo cada noche a las nueve, ya que dispone de tiempo para sí. A aquella hora se sentó en su escritorio y pensó en su día, que había sido bastante frenético. Y el día siguiente no pintaba mejor; de hecho se presentaba horrible. Robert decidió centrar su ejercicio escrito en aquel pensamiento. Esto es parte de lo que escribió:

Ya sé que ahora mismo estás un poco abrumado por el trabajo, Rob. Llevas muchos proyectos a la vez y hay un montón de cosas que reclaman tu atención. No es de extrañar que estés estresado. Pero no es ninguna novedad. Ya te has sentido así en el pasado y sí, es desagradable. Pero sigues teniendo trabajo y, en general, las cosas van bien. Esta semana será desagradable, pero siempre logras superarlo y haces bien tu trabajo, ¡o al menos razonablemente bien! Así que duerme un poco. ¡Te sentará bien!

Robert descubrió que aconsejarse y tranquilizarse en segunda persona le iba bien. Mira a ver cómo te va a ti escribir sobre un problema o una preocupación y aconsejarte desde fuera cada noche de esta semana.

POR QUÉ HACERLO

Retrocediendo un poco, puedes extraerte el aguijón emocional de las situaciones dolorosas y así serás capaz de verlas con más claridad. Sabrás orientarte mejor mostrando simpatía por ti mismo en lugar de magnificar el torbellino interno mostrando empatía contigo mismo. Este tipo de ejercicio también está respaldado por pruebas científicas modernas, pero los estoicos se adelantaron a su tiempo 2.000 años.⁴ Si hojeas el diario personal de Marco Aurelio, las *Meditaciones*, verás que casi siempre escribe en segunda persona.

REVISIÓN SEMANAL

El domingo, después de haber practicado mirando desde fuera, cronometra entre 5 y 10 minutos y escribe las impresiones sobre este ejercicio.

¿Te ha resultado útil? ¿Escribir en segunda persona te ha ayudado a ganar perspectiva? ¿Los apuntes espontáneos continuaron a lo largo del día?

Por último, si crees que este ejercicio es útil, marca la casilla: ☐

SEMANA 4

ADOPTA LA PERSPECTIVA DEL OTRO

Para nosotros es fácil justificar nuestros propios sentimientos, pero no entender los de los demás. Pensemos, por ejemplo, en Felix, que ha estado haciendo cola en el banco una eternidad. Cuando por fin llega al mostrador, el empleado le informa bruscamente que el sistema informático ha fallado y no puede hacer nada al respecto. «¿Por qué diablos me ha hablado así? ¡Qué rabia!», piensa Felix, sintiendo cómo su ira va en aumento. Lo que Felix no se plantea es que el empleado ha estado haciendo frente a sus propias frustraciones toda la mañana y ha llegado al límite. Si Felix hubiera estado practicando el ejercicio de esta semana habría tenido más probabilidades de atajar su rabia.

«Cuando alguien cometa una falta contra ti, considera enseguida qué opinión sobre el bien o el mal le ha llevado a ello. Cuando hayas visto la causa, le compadecerás y no experimentarás ni sorpresa ni cólera. Porque si tú mismo tienes su misma opinión, o parecida, sobre el bien, debes perdonarle; y si no compartes su opinión sobre el bien y el mal, entonces te será más fácil ser indulgente con su error.»

Marco Aurelio, *Meditaciones*, 7.26

Es fácil sentirse justos cuando tenemos la impresión de que los demás se equivocan. Nuestra sensación de justicia hace que sintamos que tenemos derecho a tomar represalias, ya que consideramos que los estamos castigando por sus malas acciones, las cuales se deben a su mal carácter. Somos incapaces de aceptar el hecho de que los demás no van a ver las cosas como nosotros. Probablemente consideren que sus actos están justificados dadas las circunstancias y que los nuestros se deben a *nuestro* mal carácter.

Esta tendencia a pensar que las acciones de los demás son un reflejo de su carácter, mientras que las nuestras dependen de las circunstancias se denomina error fundamental de atribución, término acuñado por el psicólogo Lee Ross.¹ Damos preferencia a nuestra percepción sesgada de las cosas, confundiéndolas con verdades objetivas y, al mismo tiempo, restamos importancia a cómo y por qué otros seres humanos tienen una percepción diferente. Nos convencemos fácilmente de que la falta de simetría entre cómo nos comportamos y cómo nos gustaría que se comportasen los demás está, al fin y al cabo, perfectamente justificada.

Pero no está justificada, como recuerda Marco Aurelio. Es probable que también él cometiera el mismo error. El emperador filósofo, a diferencia de la mayoría de nosotros, hace una impresionante disección del problema, la cual le permite ver más claramente cómo están las cosas. Tenemos mucho que aprender de él.

Cuando percibimos que otra persona se ha comportado mal con nosotros, el primer paso es averiguar qué idea incorrecta la ha llevado a actuar de la manera que lo ha hecho. Esta investigación nos anima a ponernos en la situación de la otra persona. Al pensar en qué es lo que valora, podemos encontrarle sentido a sus acciones —incluso aunque no estemos de acuerdo con ellas—, sofocando inmediatamente la creciente sensación de justa ira que podamos experimentar.

Esto nos lleva al paso siguiente: ahora que sabemos qué valora, deberíamos preguntarnos si nosotros tenemos a veces los mismos valores. Si no es así —y estamos razonablemente seguros de que nuestro juicio es certero— sabremos que actuaba basándose en un juicio erróneo y que deberíamos compadecernos de ella, de la misma manera que nos

compadeceríamos de cualquiera que cometiera un fallo elemental en un problema lógico o matemático.

Y si, efectivamente, tenemos ideas igualmente erróneas sobre lo que es bueno y lo que es malo, debemos plantearnos por qué criticamos a la otra persona en lugar de tratar de convencernos a nosotros mismos. Esto puede darnos una motivación para perdonar a los demás, ya que también nosotros hemos cometido errores en el pasado y podríamos cometerlos en el futuro. ¿Cómo podría haber ayudado esto a Felix? Felix sabía que estaba irritado y frustrado por haber tenido que hacer cola mucho rato. ¡Del mismo modo, el empleado respondió de manera cortante porque también se sentía frustrado por tener que enfrentarse a una larga cola de gente y porque se había producido un fallo en el sistema! Todos nos irritamos cuando las cosas no salen como queremos. Si Felix hubiera sido consciente de ello, no se habría enfadado tanto por la respuesta del empleado.

Finalmente, como dice Marco Aurelio casi al final de la cita, nuestras propias ideas sobre lo que está bien y lo que está mal podrían haber cambiado, porque hemos aprendido de nuestros errores y somos un poco menos ignorantes de lo que éramos. Si ése es el caso, podemos permitirnos ser compasivos con alguien que no ha llegado a esa misma convicción, como nos sucedería con alguien que todavía no dominara la lógica o las matemáticas tan bien como nosotros.

En la psicología moderna existe una técnica parecida, basada en la idea empíricamente demostrada de que la gente siente más compasión por los demás cuando adopta la perspectiva del otro. Como dicen Sara Hodges, de la Universidad de Oregón, y sus colegas:

Las personas se comportan mejor —de manera más aceptable, más admirable y más altruista— después de adoptar otra perspectiva. En primer lugar, se ha considerado sistemáticamente que adoptar otra perspectiva aumenta el sentimiento de compasión hacia la persona cuya perspectiva se adopta. En segundo lugar, adoptar otra perspectiva hace que las personas vean y traten a los demás como a ellas mismas, considerando que tienen más rasgos en común con ellas y que, simbólicamente, se han «mezclado», al menos parcialmente, con ellas en términos de representaciones cognitivas y de descripciones de la personalidad y explicaciones conductuales.²

Tal como afirmaban los estoicos, obligarnos a nosotros mismos a tomarnos en serio el punto de vista de los demás amplía nuestra comprensión. Reduce las probabilidades de que nos sintamos tan ligados emocionalmente a una perspectiva concreta y, por tanto, de que nos enfademos cuando se cuestiona dicha perspectiva. Significativamente, los estoicos no están sugiriendo que tengamos que estar necesariamente de acuerdo con la otra persona, sino simplemente que le demos una oportunidad aceptable para exponer sus argumentos, siguiendo el espíritu de la compasión y la comprensión humanas.

Un principio básico del estoicismo es que nadie quiere hacer el mal deliberadamente y todo el mundo cree que tiene buenas razones para justificar sus acciones. Sin embargo, depende de nosotros dejarnos llevar por la ira, a la cual los estoicos denominan «locura temporal», y probablemente hacer que las cosas empeoren para las dos partes, o, por el contrario, ser compasivo y abierto de mente y acabar estando de acuerdo con nuestros interlocutores si tienen razón, o simplemente compadeciéndonos de ellos si resulta que, después de todo, están equivocados.

QUÉ HACER

Para la próxima semana, escoge una hora al final del día para pensar en alguien con quien te hayas topado y que haya hecho que te sientas frustrado o de quien hayas tenido la sensación de que se ha comportado mal contigo.

¿Qué hora del día te va mejor? Podría ser la misma a la que realizaste el ejercicio de la semana pasada u otra diferente. Escribe cuándo realizarás cada día este ejercicio.

Plantéate cada día cada uno de estos temas. Si no te has sentido frustrado por nadie, intenta pensar en alguien que te parezca que se ha portado mal contigo en el pasado.

1. ¿De quién se trataba? ¿Qué hizo? ¿Por qué te sentiste maltratado? ¿Qué piensas ahora de esa persona?
2. ¿Por qué crees que actuó de ese modo? ¿Qué valores daban sentido a sus actos? (Una pista: desde un punto de vista estoico, habitualmente se trata de valores relacionados con cosas externas, más allá de su control.)
3. ¿Tienes o has tenido alguna vez también alguno de esos valores? En caso afirmativo, escribe sobre alguna ocasión en la que actuaste de acuerdo con dichos valores y tal vez frustraste o perjudicaste a alguien. En caso contrario, ¿qué rasgos internos de tu carácter valoras? Enuméralos y, a continuación, escribe acerca de cómo podrías ejercitar esos rasgos para que disminuya tu frustración respecto a esa persona.

4. Por último, dedica un momento a expresar tus sentimientos hacia esa persona una vez realizado el ejercicio.

POR QUÉ HACERLO

La semana pasada practicaste adoptando una visión externa con el fin de sofocar tus deseos de que las cosas salgan como quieres. El ejercicio de esta semana es parecido. Ahora estás contrarrestando tus deseos relativos a la conducta de otras personas. En lugar de hacerlo mirando *desde fuera* tus propias acciones, estás mirando *desde dentro* las acciones de otras personas. Al realizar este ejercicio, ampliarás tu perspectiva sobre por qué las acciones de las personas les parecen razonables y, gracias a ello, desarrollar tu simpatía.

REVISIÓN SEMANAL

El domingo, después de haber practicado adoptando una visión interna, cronometra entre 5 y 10 minutos y escribe tus impresiones sobre este ejercicio. ¿Qué efecto ha tenido sobre tu comprensión de las acciones de otras personas? ¿Ha hecho que muestres más simpatía y emitas menos juicios? ¿Qué similitudes y diferencias has descubierto con las personas que más frustración te provocan? Escribe tus experiencias.

Por último, si crees que este ejercicio es útil, marca la casilla: ☐

SEMANA 5

AUMENTA TU FUERZA MEDIANTE PEQUEÑAS ADVERSIDADES FÍSICAS

Es realmente difícil mantener la compostura cuando te sientes físicamente incómodo, ya sea debido al dolor, al cansancio o al hambre. Henry había estado batallando con el hambre. A menudo, Henry continúa trabajando a la hora de comer, pensando que seguirá siendo productivo. Sin embargo, lo único que acaba produciendo es mal humor acompañado de visiones de pizza. Por mucho que trate de concentrarse, su mente no se tranquiliza y echa a perder su estado de ánimo durante el resto del día. Los estoicos se dieron cuenta de que el malestar físico puede provocar a veces malestar emocional. El ejercicio de esta semana plantea una técnica sencilla: la práctica intencional y repetida.

«De la práctica [estoica] una sería propia, en sentido estricto, solamente del alma, mientras que la otra sería común al ésta y al cuerpo. Será una práctica común a ambos el que nos acostumbremos a las heladas y a los ardores, a la sed y al hambre, a la frugalidad del alimento y a la dureza del lecho, a la abstinencia de los placeres y a la paciencia en los trabajos. Por medio de esas cosas y otras semejantes se vigoriza el cuerpo y se hace impasible y firme y útil para cualquier tarea, mientras que el alma se vigorizará ejercitándose para el valor mediante la paciencia frente a los trabajos, para la sensatez, mediante la abstinencia de los placeres.»

Musonio Rufo, *Disertaciones*, 6

Aunque los estoicos creían que la mente era nuestro activo máspreciado — es la herramienta más sofisticada e importante de que disponemos—, no descuidaban el cuerpo. De hecho, como sugiere Musonio Rufo, maestro de Epicteto, la mente (o «el alma») y el cuerpo trabajan conjuntamente, influyéndose mutuamente, para bien o para mal.

Podemos y deberíamos entrenar nuestra mente, razón por la cual estudiamos filosofía en primer lugar. Este libro consiste, al fin y al cabo, en una serie de ejercicios para entrenar la mente pensando de manera más precisa en lo que vale la pena perseguir, qué se debería evitar y qué significa vivir una vida que valga la pena. Pero la filosofía, tal como insistían los estoicos con razón, no puede ser sólo una materia teórica. Del mismo modo que no podemos aprender a montar en bicicleta simplemente escuchando las instrucciones de alguien sobre cómo hacerlo, tampoco podemos ser virtuosos limitándonos a leer a Epicteto o a Séneca. Tenemos que practicar.

Puedes practicar realizando ejercicios relativamente suaves de incomodidad autoimpuesta, siguiendo los ejemplos enumerados por Musonio. Trata de salir sin abrigo cuando haga frío, o vestido excesivamente cuando haga calor; abstente de beber agua cuando tengas sed (dentro de un límite razonable); ayuna durante uno o dos días (a menos que sufras alguna dolencia; confírmalo con tu médico), duerme en un saco de dormir en lugar de hacerlo en una cama durante una o dos noches; rechaza ese postre apetitoso después de comer o renuncia al sabor de ese vino tinto que tanto te gusta; o elige la cola más larga en la caja para poner a prueba tu paciencia.

¿Por qué habría alguien de infligirse a sí mismo esas molestias? La cuestión no es flagelarse solamente para sentirse desgraciado. Son ejemplos de autoprivación *leve*. Los estoicos lo hacían con el fin de fortalecer su carácter y su determinación, así como su capacidad de hacer frente a las adversidades de manera virtuosa. La idea fundamental es que la mente nos permite salir indemnes de esas situaciones: realizar los ejercicios es decisión nuestra; así, cuando nos veamos obligados por las circunstancias, ya estaremos acostumbrados a la idea de que la incomodidad no es algo tan

grave. Si otros resisten bien en situaciones parecidas, ¿por qué habríamos de quejarnos y sentirnos frustrados cuando llegue nuestro turno?

El problema de Henry no es que sea incapaz de saltarse la comida para centrarse en su trabajo, sino que no se ha entrenado para hacerlo. Parte de su mente se opone activamente a esa idea, haciendo que se sienta resentido consigo mismo, frustrado tanto por la sensación de hambre como por el hecho de que, de todas formas, no está haciendo lo que quería.

Tanto la filosofía estoica como las investigaciones empíricas modernas en el ámbito de la ciencia cognitiva nos enseñan que, a menos que estemos bien entrenados, deberíamos evitar tareas o situaciones difíciles de gestionar cuando estamos cansados, hambrientos, enfermos o padecemos cualquier otra alteración física.¹ Cuando nuestro cuerpo está tenso, nuestra mente también lo está, impidiéndonos mantener, por ejemplo, una discusión razonable con nuestro jefe en el trabajo o con nuestra pareja en casa. En tal caso, concétrate a ti mismo, solicita amablemente un aplazamiento ¡y practica!

QUÉ HACER

El ejercicio de esta semana consiste en exponerte a pequeñas dificultades físicas. Te guiaremos a la hora de elegir la dificultad de manera segura y de un modo que amplíe tu zona de confort, preparándote al mismo tiempo para triunfar.

Como primer paso, pongamos ideas sobre la mesa: piensa en ámbitos de tu vida en los que la incomodidad física tiende a provocar sufrimiento emocional. Podría ser útil recordar los ámbitos enumerados por Musonio. ¿Tienes a sentirte molesto cuando tienes hambre? ¿Cuando estás incómodo? En tal caso, ¿en qué circunstancias concretas? ¿Cuando tienes frío? ¿Cuando no logras experimentar ciertos placeres? Dedica uno o dos minutos a enumerar el tipo de incomodidades que te molestan.

Ahora que has enumerado algunas posibilidades, elige una incomodidad en la que te gustaría centrarte esta semana. He aquí algunas pistas: concéntrate en algo que suceda a menudo. Pregúntate: si pudieras usar una varita mágica para hacerte completamente resistente a esa incomodidad, ¿tu vida cambiaría drásticamente? En caso afirmativo, probablemente habrás elegido una buena incomodidad sobre la que trabajar.

Antes de fijarte en tu elección, deberías también asegurarte de que la tarea te resulta factible. Pregúntate: en una escala del 1 al 10, en la que 1 es extremadamente fácil y 10 casi imposible, ¿cómo sería de duro el ejercicio? Si tu respuesta es entre 3 y 5, ¡genial! Parece un ejercicio que probablemente puedas realizar al mismo tiempo que amplías tus límites. Si tu respuesta es 1 o 2, puede que sea demasiado fácil. Y si es entre 6 y 10, probablemente sea demasiado difícil. Si el ejercicio elegido es demasiado fácil o demasiado difícil, vuelve a las respuestas anteriores y elige una anotación cuya dificultad consideres que está entre 3 y 5.

Una vez que hayas elegido algo concreto, el siguiente paso consiste en diseñar un plan de acción para una exposición constante a lo largo de la próxima semana. Por ejemplo, para hacer frente a su mal humor cuando tiene hambre, Henry planearía exponerse gradualmente al hambre con el fin de tener una probabilidad aceptable de éxito, aumentando al mismo tiempo sus límites. Tras pensar en ello, puede que Henry se dé cuenta de que saltarse la comida toda la semana sería demasiado para él; no haría más que aumentar las probabilidades de tratar mal a sus colegas. En cambio, podría decidir comer poco durante algunos días. De ese modo, tendría un poco de hambre, pero la cosa no sería incontrolable.

Ahora te toca a ti. Elige una incomodidad de tu lista con la que te gustaría practicar a lo largo de la próxima semana y escríbela.

Ahora, asegúrate de que tu plan es seguro. Hay muchas dolencias que pueden hacer que la exposición a las incomodidades resulte insegura. Si tienes *cualquier* duda, ahora es el momento de consultarla con tu médico o algún profesional sanitario. Ponte en contacto con tu médico y exponle el plan que has diseñado y asegúrate de que es seguro para ti. Si no lo es, vuelve al primer paso y repite el proceso.

El último paso consiste en crear algunas frases a las que recurrir y repetírtelas cuando estés padeciendo molestias deliberadamente. Las frases recurrentes son una parte importante de la práctica del estoicismo; volveremos a encontrarlas a lo largo de este libro. Se utilizan generalmente como recordatorio de principios estoicos básicos. Aquí, el propósito de esas frases es recordarte por qué estás haciendo lo que estás haciendo, lo cual te motivará para continuar; por ejemplo: «Hago esto para ser más resistente» o «Es para convertirme en mejor persona». Dedica tiempo a escribir entre una y tres frases recurrentes que puedas repetirte a ti mismo antes de empezar el ejercicio.

Con estas frases recurrentes a mano (¡las llamamos recurrentes por algo!), ya estás listo para empezar a practicar mañana.

POR QUÉ HACERLO

Nuestra aversión a la incomodidad física nos lleva a menudo a perder el control de nuestro estado de ánimo y de nuestros pensamientos, de lo cual el mal humor de Henry provocado por el hambre es sólo un ejemplo entre muchos. El objetivo del entrenamiento físico no es probar lo duro que eres, ni ser un castigo, sino, como dice Musonio, entrenar la mente para hacer frente a las adversidades. Al exponerte voluntariamente a dificultades físicas, fomentarás la resistencia y la fortaleza de carácter si eres capaz de actuar de manera virtuosa mientras las soportas. En consecuencia, estarás preparado y serás mentalmente fuerte si, por casualidad, se presentan en otros momentos de tu vida.

REVISIÓN SEMANAL

Ahora que ya has estado practicando cómo soportar una molestia física leve durante una semana, cronometra entre 5 y 10 minutos y escribe sobre tu experiencia.

¿Has podido practicar cada día? Si no ha sido así, ¿a qué obstáculos te has enfrentado y cómo podrías haberlos superado? ¿Se ha suavizado la dificultad con el tiempo? ¿En qué medida te han sido útiles las frases recurrentes que has utilizado? ¿Podrían haberse mejorado? Y, lo que es más importante, ¿hasta qué punto te ha parecido útil este ejercicio para fortalecer tu carácter? Escribe sobre tu experiencia.

Por último, si crees que este ejercicio es útil, marca la casilla: ☐

SEMANA 6

Prevé futuras adversidades

Cuando has experimentado un inconveniente o una desgracia, ¿te has dicho alguna vez: «No puedo creerlo»? Eso es exactamente lo que piensa James mientras está sentado en su coche parado y llega tarde a una entrevista para un empleo muy prometedor, tras llevar en paro mucho más tiempo del deseable. A James le pasa por la cabeza llamar al entrevistador para decirle que llega tarde, pero está demasiado disgustado. Los estoicos dirían que gran parte de la angustia de James se debe a su incapacidad para prever que las cosas pueden salir mal. El ejercicio de esta semana pretende aplacar el golpe de las adversidades previéndolas con antelación.

«El golpe de una desgracia, prevista de antemano, llega mitigado. Pero a los necios y confiados en la fortuna todas las formas que presentan los acontecimientos les parecen nuevas e inesperadas. Ahora bien, para los ignorantes una gran parte del mal estriba en su novedad. Éste es el hecho que lo demuestra: cuando se han acostumbrado, las pruebas que consideraban terribles las soportan con mayor entereza. Por ello el sabio se acostumbra a los males venideros; los sufrimientos que otros hacen leves con una larga paciencia, él los hace leves con una larga reflexión. Escuchamos a veces este lamento de los ignorantes: “Sabía que me aguardaba este infortunio”. El sabio sabe que le aguarda toda clase de infortunios. Ante cualquier accidente exclama: “Lo sabía”.»

Séneca, *Epístolas morales a Lucilio*, 76.34-35

Algunos estoicos modernos se refieren a este ejercicio mediante el término latino *premeditatio malorum*, plantearse que pueden suceder cosas malas. No es que los estoicos sean pesimistas, todo lo contrario, son gente de lo más realista, saben que a veces las cosas no salen como quieren y siempre están preparados para tal eventualidad.

Por supuesto, tener una mente preparada no es como tener una varita mágica; por muy preparado que esté James, seguirá habiendo tráfico y probablemente se pierda la entrevista. Pero hay dos aspectos adicionales de falta de preparación que marcan la diferencia: en primer lugar, una vez que es inevitable que James llegue tarde y se pierda la entrevista y con ella el empleo, se da lo que los estoicos denominarían un indiferente no preferido, o algo que preferiríamos que no sucediera. Llegados a este punto, indignarnos no solucionará nada, sino que con toda seguridad hará que te sientas más desgraciado al añadir una herida autoinfligida a otra impuesta desde el exterior. En segundo lugar, James decidió no llamar al entrevistador para avisarle del problema porque se sentía demasiado molesto por su situación. Esto es un elemento característico de lo que los estoicos llaman pasión: nubla tu mente, impidiéndote hacer o pensar lo que es razonable. (No todas las emociones son pasiones, solamente las que dominan tu mente.) Si hubiera sido capaz de aceptar la situación con ecuanimidad, tal vez se habría dado cuenta de que no perdía nada por llamar al entrevistador. La decisión de avisar o no dependía de él; sin embargo, debido a su angustia, James no fue capaz de actuar de manera más adecuada para sus intereses.

El filósofo estoico Crisipo de Solos, tercera figura de la antigua *stoa* (como se denominaba la escuela estoica), planteó una buena metáfora de las situaciones no preferidas y, en realidad, de la vida en general. Imagínate un perro atado a un carro con una correa. El perro está tranquilo, tal vez ladrando alegremente a otro perro que hay por allí cerca, sólo por diversión. De repente, el carro empieza a moverse. El perro preferiría quedarse donde está un poco más y seguir ladrándole al otro, pero no tiene elección. La correa hace que tenga que seguir al carro. Llegados a ese punto, el perro puede hacer dos cosas: puede tomar nota de la situación, aceptar lo que no depende de él y seguir cautelosamente al carro, puede que incluso con la

esperanza de encontrarse con otros perros por el camino. O puede indignarse, echarse al suelo e intentar resistirse. ¿Qué crees que sería lo más inteligente?

Con el perro y el carro sucede lo mismo que con nosotros y el universo. Sucederán cosas que harán que nos resulte imposible hacer lo que pretendemos hacer. Podemos asumir la situación indeseada con ecuanimidad y actuar de la mejor manera posible dadas las circunstancias, o bien podemos resistirnos pataleando y chillando. El resultado final será el mismo, pero podemos ahorrarnos un sufrimiento tremendo.

QUÉ HACER

La semana pasada practicamos cómo hacer frente a las dificultades del momento actual; esta semana nos centramos en posibles adversidades *futuras*. Aunque la *premeditatio malorum* es un ejercicio estoico fundamental, hay un problema: ningún filósofo estoico describió cómo hacerlo. De manera verdaderamente estoica, utilizamos esta falta de detalle en nuestro beneficio. En lugar de proponerte una técnica, te ofreceremos tres enfoques. Al completar las anotaciones de esta semana, ganarás experiencia en prever adversidades futuras, tanto a corto como a largo plazo.

Te sugerimos que hagas este ejercicio cada mañana con el fin de prepararte para tu día. Escribe a qué hora realizarás el ejercicio.

Método 1: Planea que las cosas salgan mal

Empezaremos este ejercicio escribiendo algunos planes para el día. Después asumiremos que lo que pueda salir mal *saldrá* mal. A continuación, recordando lo aprendido en la semana 1 y la semana 2 sobre lo que depende completamente de nosotros, escribiremos cómo reaccionar ante la situación. Si necesitas refrescarte la memoria, vuelve atrás y repasa esos capítulos ahora.

Este ejercicio, como muchos ejercicios futuros de este libro, está reforzado por una técnica denominada intenciones de implementación, las cuales son una forma eficaz y bien estudiada de incrementar las posibilidades de que recuerdes hacer algo en una situación concreta.¹ En lugar de intentar hacer algo, piensa bajo qué circunstancias lo harás. Por ejemplo, en lugar de decirte: «Recordaré qué está completamente bajo mi control», puedes decirte: «Si mi plan sale mal, me diré a mí mismo que mis pensamientos, no el resultado, están bajo mi control».

Utiliza esta tabla para planificar cómo reaccionar estoicamente si las cosas salen mal. Pruébalo en hasta tres de tus planes del día.

LUNES

Objetivo del día	¿Cómo podría salir mal?	Si sale mal, ¿qué dependería completamente de ti?	¿Qué podrías hacer o decirte si el plan sale mal?	Escribe una intención de implementación para recordar si el plan sale mal
<i>Ejemplo: hacer la declaración (¡demasiado cerca de la fecha límite!).</i>	<i>Puede que no tenga todos los documentos necesarios.</i>	<i>Mis pensamientos sobre el resultado y planear nuevos pasos.</i>	<i>Podría intentar solicitar una prórroga o conseguir la documentación. También podría decirme que lo peor que me podría pasar sería una sanción económica.</i>	<i>Si no tengo todos los documentos necesarios, me diré que, puedo solicitar una prórroga. Cuando me empiece a angustiar, me diré que me tengo que centrar en lo que depende de mí.</i>
1.				
2.				
3.				

¡Buen trabajo! Ahora ya estás listo para afrontar tu día. Vuelve esta noche para escribir cómo te ha ido el ejercicio. ¿Has podido afrontar las adversidades vividas durante el día? ¿Te has acordado de cómo querías actuar cuando se trastocaron tus planes?

¡Ya has acabado por hoy!

MARTES

Objetivo del día	¿Cómo podría salir mal?	Si sale mal, ¿qué dependería completamente de ti?	¿Qué podrías hacer o decirte si el plan sale mal?	Escribe una intención de implementación para recordar si el plan sale mal
1.				
2.				
3.				

Vuelve esta noche y escribe acerca de tus experiencias. ¿Crees que este ejercicio te podría resultar útil en el futuro?

Por último, si crees que este ejercicio es útil, marca la casilla: ☐

Método 2: Premedita sobre las adversidades de otros

MIÉRCOLES Y JUEVES

Ahora estamos cambiando de marcha. Hasta ahora, durante esta semana, te has centrado en tus propias experiencias. Hoy vamos a expandir el poder de la *premeditatio malorum* para interiorizar la realidad de que puedas verte sometido a las desgracias inesperadas que les

suceden a otros. El ejercicio de hoy es sencillo: siempre que veas que a alguien le sucede algo desafortunado, tanto en persona como en las noticias o en las redes sociales, dedica un momento a recordar que también podría sucederte a ti.

A continuación, escribe una intención de implementación para recordarte hacerlo a lo largo del día.

Esto es todo por ahora. Vuelve al final del día para escribir sobre tu experiencia. ¿Cómo te has sentido mientras te recordabas repetidamente que podrías ser objeto de esas desgracias? ¿Ha cambiado tu reacción a lo largo del día? ¿Qué utilidad ha tenido para ti el ejercicio, si es que ha tenido alguna?

Mañana practicarás de nuevo este ejercicio. Por la mañana, repasa las intenciones de implementación que te has marcado y corrígelas si no han funcionado. Luego, vuelve al final del día y escribe cómo te ha ido este ejercicio.

Para concluir, marca la casilla si el ejercicio te ha parecido útil: ☐

Método 3: Practica la premeditación imaginativa

VIERNES

La versión final de la *premeditatio malorum* consiste en imaginar una situación que no te gustaría que se diera como si efectivamente se estuviera dando. Este enfoque es parecido a la exposición imaginaria, una terapia utilizada para ayudar a la gente a superar sus trastornos de ansiedad.² Sin embargo, mientras que la exposición imaginaria se utiliza para tratar dolencias clínicas, el objetivo de la *premeditatio* estoica es atenuar tu vinculación con los acontecimientos externos en general, desde algo tan sencillo como romper tu copa favorita (por emplear el ejemplo de Epicteto de la semana 3) hasta la muerte de un ser querido. Dado que solamente lo harás durante un día, *no* te recomendamos que empieces por una situación grave.

Para empezar, enumera cinco situaciones que no dependan por completo de ti. En una escala del 1 al 10, en la que el 1 es muy fácil y el 10 muy difícil, califica lo difícil que te resultaría afrontar cada una de ellas si te sucediera a ti. Asegúrate de incluir al menos una fácil y una difícil, si bien la mayoría deberían de estar entre el 2 y el 5.

Situación externa	¿Cómo de difícil te resultaría afrontarla en una escala del 1 al 10?

Ahora elige la situación más fácil de la lista para trabajar con ella durante el día de hoy. Toma un cronómetro y dedica 10 minutos a completar el ejercicio. Se necesitan como mínimo 10 minutos para entrenar la mente y familiarizarse con el hecho —puede que incluso aburrirse— como sugiere Séneca al principio de este capítulo.

NOTA: Es posible que sientas incomodidad emocional durante este ejercicio. ¡No pasa nada! Haz todo lo posible por proseguir con el ejercicio y sentir la incomodidad. Puede que te ayude disponer de alguna frase recurrente que te recuerde por qué estás dedicándote a la *premeditatio*, o simplemente para describir la incomodidad objetivamente. Algunas posibles frases recurrentes son: «Hago esto para reunir valor», «Es para superar la ansiedad», o «Es en mi beneficio». Dedica un momento a crear tu propia frase recurrente.

¡Ahora lee e interioriza esos pasos, cronometra 10 minutos y empieza a imaginar!

1. Cierra los ojos e imagina el hecho desde tu punto de vista, como si estuviera sucediendo en tiempo real. Ve paso a paso, pensando en lo que oyes, hueles y sientes. Si utilizas palabras para ayudarte, asegúrate de utilizar descripciones en tiempo presente y primera persona.
2. Reproduce la escena hasta el final. Hecho esto, toma nota mentalmente de la intensidad de tus emociones negativas en una escala del 1 al 10.
3. Repite la misma visualización de la situación como si realmente estuviera sucediendo en el momento presente y, una vez más, clasifica la intensidad de tus emociones al final de la visualización.
4. Repite el proceso hasta que el cronómetro marque cero.

¡Felicidades! ¡Has completado tu primera premeditación imaginativa! Ahora, veamos cómo te ha ido. ¿Crees que tu incomodidad emocional ha disminuido con el paso del tiempo? Si no ha sido así, no te preocupes; el proceso requiere tiempo. Tal vez te hayas encontrado con algunos problemas habituales que se hayan interpuesto en el correcto funcionamiento de este ejercicio. Entre los obstáculos habituales se incluyen la falta de tiempo suficiente para la premeditación, problemas a la hora de imaginar la situación y la no concentración en la imagen. Describe cómo ha cambiado tu malestar emocional con el paso del tiempo, o los problemas que puedas haber tenido.

¡Esto es todo por hoy! Vuelve e inténtalo de nuevo mañana.

SÁBADO

Hoy volverás a intentar la premeditación imaginativa. Antes de empezar, dedica unos momentos a repasar tus experiencias de ayer.

¿Tuviste algunos problemas que crees que puedes solucionar? En tal caso, escribe cómo afrontar hoy las cosas de manera diferente.

Elige ahora otra situación de la lista de ayer para practicar hoy. Si la práctica de ayer te pareció demasiado fácil, elige la siguiente situación más dura de la lista. Sin embargo, si ayer te pareció complicada, te sugerimos que medites sobre el mismo tema.

Una vez elegido un tema, relee una vez más los pasos de la premeditación imaginativa, cronometra 10 minutos y practica la meditación.

Cuando hayas acabado, escribe cómo te ha ido en esta ocasión. ¿Ha sido más fácil con el paso del tiempo? ¿Has descubierto algunas técnicas específicas que te hayan servido?

Si sigues trabajando en esto cada día, acabarás sintiéndote aburrido al *principio* de tu premeditación y, en ese momento, ya estarás listo para pasar a un tema más difícil de tu lista.

Si este ejercicio te ha parecido útil, marca la casilla: ☐

POR QUÉ HACERLO

En este capítulo se presentan tres métodos diferentes de *premeditatio malorum*, pero todos ellos apuntan al mismo objetivo: entrenarte para salir adelante cuando cosas que no dependen completamente de ti no van como te gustaría.

REVISIÓN SEMANAL

Ahora que ya has completado los tres tipos de *premeditatio*, dedica hoy un tiempo para revisar tus experiencias a lo largo de la pasada semana. Escribe sobre qué métodos han funcionado, cuáles no y qué te ha gustado más de alguno que de los otros.

Hoy no hay casillas que marcar porque ya has señalado qué métodos te han servido. ¡Eso te deja más tiempo para prepararte para el ejercicio siguiente! Pasa la página para leer más sobre lo que harás la próxima semana.

SEMANA 7

ADOPTA UNA PERSPECTIVA (MUCHO) MÁS AMPLIA

Según los estoicos, las emociones negativas —o «pasiones»— no son saludables porque acaparan tu atención y afectan a tu capacidad de razonar, obligándote, en la práctica, a centrarte en el problema que se percibe. Con esta estrechez de miras, el problema parecerá mucho mayor de lo que realmente es. Isabella experimenta esto en primera persona; sigue furiosa por el hecho de que el mecánico la haya timado, incluso aunque haya pasado una semana. Mientras está trabajando o comiendo, sigue dándole vueltas. Sólo puede pensar que le han cobrado mucho más de lo previsto y que ahora tiene otros problemas con la transmisión que no existían antes de llevar el coche al taller. El ejercicio de esta semana consiste en ampliar esa visión limitada y poco saludable, poniendo las cosas en perspectiva para ayudar a cualquiera que se obsesione con los problemas.

«Puedes acabar con las cosas superfluas que te preocupan y que sólo están en tu imaginación. Así te abrirás un vasto campo: con el pensamiento abarcarás todo el universo y el tiempo infinito; considerarás la rápida transformación de las cosas, aisladamente, y el breve intervalo del nacimiento a la disolución, junto con la infinitud que les acontece y sigue.»

Marco Aurelio, *Meditaciones*, 9.32

Marco Aurelio tuvo que enfrentarse a algo más importante que Isabella. Mucho más importante. Tuvo que hacer frente a dos guerras de fronteras, contra los partos en el este y los marcomanos y otras tribus germánicas en el norte; tuvo que hacer frente a la peor plaga que asoló el mundo antiguo, que probablemente llegó a provocar hasta cinco millones de muertes; y tuvo que sofocar una rebelión iniciada por uno de los gobernadores en que confiaba. Todo ello, con una salud frágil y sin experiencia previa como mando militar. No es de extrañar que recurriese con mucha frecuencia a lo que los estoicos modernos denominan meditación «vista desde arriba» con el fin de ver sus problemas desde una perspectiva cósmica y más amplia.

No te engañes pensando que contemplar la vasta extensión del tiempo y el espacio resolverá simplemente tus problemas. Al final, Marco Aurelio de todos modos tuvo que hacer la guerra y tomar medidas concretas contra la plaga y su gobernador. En la misma línea, el saldo bancario de Isabella es objetivamente más bajo de lo que habría sido si su mecánico hubiera sido honrado y su coche sigue necesitando una reparación, lo cual no habría sido el caso si su mecánico hubiera trabajado como es debido. El estoicismo no hace que estos problemas desaparezcan por arte de magia, pero sí te invita a pensar en ellos de manera diferente y, con suerte, más útil.

Cuando Marco Aurelio se dice en sus *Meditaciones* que las inquietudes de su mente son superfluas, está diciendo que alimentar la rabia ante una injusticia («¡el mecánico me ha cobrado demasiado!») no va a reparar injusticia y, además, que esas inquietudes harán que te sientas desgraciado durante días, semanas o meses. Tu desgracia es *provocada por ti mismo* y no ayuda a reparar la afrenta inicial. En este sentido, seguir insistiendo en lo que te han hecho o dejar de hacerlo y dedicar tu atención a algo más constructivo, depende completamente de ti. Tal vez Isabella presente una queja contra su mecánico ante la Organización de Consumidores y Usuarios, buscando al mismo tiempo en Internet comentarios sobre otros mecánicos de la zona para encontrar uno mejor.

Marco Aurelio nos lleva un paso más allá y nos enseña cómo poner freno a una línea de pensamiento improductiva: compara sus problemas ciertamente importantes (millones de vidas en juego) con la gran extensión del tiempo y el espacio. Eso le recuerda que, por muy importante que sea lo

que piense, pronto caerá en el olvido y no será más que una nota a pie de página en la historia. Una vez más, la idea no es cultivar la insensibilidad; la guerra tiene que librarse y el coche tiene que repararse. ¡Lo que deberíamos hacer es tranquilizarnos! Esa ecuanimidad nos permitirá abordar mejor cualquier problema al que nos enfrentemos.

Si considerar tus problemas en el contexto de la totalidad del universo te da una perspectiva *demasiado* amplia, prueba alguna de las variaciones siguientes. La primera consiste en comparar los problemas que te parecen más importantes con otra clase de situaciones (mucho más graves), poniéndolos en perspectiva. Piensa, por ejemplo, en el tipo de problemas a los que tenían que enfrentarse regularmente personas como Marco Aurelio. Seguramente, el hecho de que el mecánico de Isabella le haya cobrado algunos euros de más no está ni remotamente en la misma liga que tener que hacer frente a la guerra, la traición y la peste, ¿verdad? La segunda variación —de nuevo, para obtener una perspectiva saludable— consiste en recordarte que tus experiencias no son únicas. Muchas otras personas han sido estafadas por propietarios de negocios faltos de ética y muchas otras han tenido que buscar otro profesional después de darse cuenta de que el primero no era de fiar. Tú decides qué versión de la vista desde arriba te resulta más útil. Recuerda que poner las cosas en perspectiva es tan útil desde el punto de vista emocional como beneficioso desde el punto de vista práctico.

QUÉ HACER

Esta semana practicaremos la vista desde arriba durante el día, como parte de la vida cotidiana, y por la noche, como una forma de meditación. Los puntos estratégicos desde los que puedes practicar esta técnica son:¹

1. La inmensidad del tiempo: visualiza aspectos de la historia y la prehistoria remontándote en el tiempo. Plantéate también, como hace Marco Aurelio, la expansión y la desintegración final del universo.
2. La inmensidad del espacio: empieza por visualizarte donde estás en este momento, imagina que tu punto de observación está flotando y contempla tu edificio, tu barrio, tu ciudad, tu país y, en última instancia, la tierra. A partir de ahí, si quieres, puedes continuar visualizando nuestro sistema solar, nuestra galaxia y la totalidad del universo.
3. El tamaño relativo de tu problema: piensa en lo que te preocupa y compara tu situación con otros problemas que la gente padece ahora y ha padecido a lo largo de la historia,

desde un mal corte de pelo hasta una plaga o una guerra.

Dedica unos momentos a cerrar los ojos, prueba cada una de esas visualizaciones y averigua cuál te va mejor. En primer lugar, escoge un pequeño problema que tengas en mente. A continuación, intenta visualizar alejándote en el tiempo (número 1), en el espacio (número 2), o comparándola con problemas grandes y pequeños experimentados por otras personas a lo largo de la historia (número 3). Por último, escribe cuáles has podido visualizar con más facilidad y cuáles te han proporcionado una perspectiva más útil.

Ahora que ya te has hecho una idea de qué es lo que te funciona mejor, pasemos al ejercicio de esta semana.

Práctica cotidiana durante el día

Para empezar, utiliza una intención de implementación (como aprendimos la semana pasada) para intentar recordar llevar a cabo la vista desde arriba cuando sea conveniente. Escribe una intención de implementación para llevar a cabo la vista desde arriba durante el día.

La primera forma de practicar la vista desde arriba es durante el día. Practica la técnica de visualización que te vaya mejor cuando te viene a la mente algo terrible o suceda algo estresante. No hace falta decir que esto habría que hacerlo únicamente si se da la ocasión adecuada; ¡no lo hagas en la autopista ni en medio de una conversación!

Práctica nocturna

Esta semana practicarás también la vista desde arriba de manera más formal, por la noche. ¿A qué hora te va mejor? Escríbelo.

Ahora, repasemos los pasos de nuestra meditación nocturna.

1. Busca un lugar tranquilo, cronometra entre 5 y 10 minutos y cierra los ojos.
2. Recuerda algún acontecimiento ligeramente inquietante que haya sucedido durante el día, o algo que te preocupe habitualmente.
3. Toma nota mental de lo afligido que estás en una escala del 1 al 10.
4. Practica tu técnica preferida de la vista desde arriba hasta que se consuma el tiempo.

Con la práctica de la vista desde arriba, ampliarás tu perspectiva y vivirás una vida con menos estrés. ¡Feliz práctica!

POR QUÉ HACERLO

Igual que el hecho de mirar desde arriba la semana 3, este ejercicio está concebido para ayudarte a ver tus problemas desde otra perspectiva. Mientras que en la semana 3 se te animaba a adoptar el punto de vista de otra persona, esta semana tendrás una visión más amplia y más objetiva de tu propia situación ante la inmensidad del espacio, el tiempo y la historia. Tal como nos enseñan los estoicos, las pasiones como la ansiedad y la ira tienden a limitar nuestra perspectiva del problema a expensas de todo lo demás. Este ejercicio te ayuda a ampliar esa visión.

REVISIÓN SEMANAL

Ahora que ya has practicado ampliando la perspectiva de tus preocupaciones, plantéate cómo te ha ido este ejercicio. Como ya has estado practicando unas cuantas semanas, no te sugeriremos un tiempo concreto para la revisión; dedica tanto como necesites para escribir sobre tus experiencias.

Por último, si crees que este ejercicio es útil marca la casilla: ☐

SEMANA 8

MEDITA SOBRE LA NATURALEZA Y EL COSMOS

A veces puede parecer que el propio universo la ha tomado con nosotros. Seguro que eso era lo que pensaba Albert cuando estaba atrapado en el aeropuerto a causa de un retraso en su vuelo. Esperaba con verdadera ilusión reunirse con su mujer y sus hijos en Navidad tras haber estado destinado en el extranjero durante diez meses. Ahora, lo único que puede hacer es sentarse en el aeropuerto, mirando fijamente por la ventana mientras otros 2,5 centímetros de nieve se depositan sobre el asfalto. En lugar de maldecir a la naturaleza, esta semana analizaremos cómo prestarle atención más detenidamente, tal como recomendaban los antiguos estoicos.

«Decían los pitagóricos: “Mira al cielo al amanecer”, para recordar a los que cumplen su tarea eternamente, sin variar el camino, y ver su disciplina, pureza y desnudez, pues nada oculta a los astros.»

Marco Aurelio, *Meditaciones*, 11.27

Contemplar el universo tal como lo describe Marco Aurelio ayuda a que nos veamos a nosotros mismos como parte del cosmos. En realidad, este enfoque es anterior a los estoicos, pues se remonta algunos siglos antes a la época de los pitagóricos. Marco Aurelio utiliza la meditación de los pitagóricos para observar el orden de la naturaleza y recordarse a sí mismo la «pureza» del cosmos; el sol y las estrellas trazan sus órbitas, haciendo lo que deben hacer. El sol no elude su tarea de nacer y ponerse a causa de preocupaciones o inquietudes, ni oculta lo que es tras un velo, sino que, por el contrario, brilla radiante en el cielo y hace lo que está destinado a hacer.

Lo cual nos lleva a la pregunta: ¿esas cosas suceden por alguna razón? Bueno, depende de lo que entiendas por «razón». Las visiones de los estoicos antiguos y modernos difieren un tanto y es importante entender cómo y en qué medida importa. Los estoicos antiguos eran panteístas, es decir, pensaban que Dios y el universo eran lo mismo. Dios/el universo estaba compuesto de materia y se regía por la ley de causa y efecto. En cierto sentido, el cosmos era un organismo vivo y todo lo que hacía lo hacía en su propio beneficio. Sin embargo, dado que somos, literalmente, pedacitos y piezas de Dios/el universo, también desempeñamos un papel en las cosas que suceden.

Entonces, ¿el universo la ha tomado con nosotros? No, no con *nosotros* en concreto. Una famosa metáfora para explicar esto, utilizada tanto por Marco Aurelio como por Epicteto, es que somos como un pie unido a un cuerpo. Si tenemos que pisar barro porque el cuerpo tiene que atravesar un campo empapado para llegar al lugar al que se dirige, no nos gusta y puede que no entendamos por qué tenemos que hacerlo. Pero *existe* una razón por la cual nos manchamos de barro, por desagradable que resulte. Es decir, se trata, en definitiva, de los intereses del universo.

La mayoría de estoicos modernos no son panteístas, sino que aceptan la explicación científica del mundo. El cosmos no es un organismo vivo; es un sistema complejo y maravillosamente dinámico de materia y energía intercambiable. Tal como pensaban los antiguos estoicos, está regulado por una red de causas y efectos, pero aparentemente no tiene ninguna relación con lo que nos sucede a título individual. La metáfora del pie en el barro no tiene cabida en la física y la biología modernas.

¿Importa? Incluso los antiguos estoicos se planteaban la posibilidad de que el cosmos no estuviera vivo. Marco Aurelio repite varias veces la misma respuesta en sus *Meditaciones*, incluyendo la siguiente:

O destino fatal con un orden inflexible, o providencia piadosa, o caos azaroso. Si es la fatalidad inflexible, ¿por qué intentas resistirte? Si es una providencia que escucha los ruegos, muéstrate digno de la ayuda divina. Si es un caos absoluto, considérate afortunado, en medio de la tormenta, por poseer tú una inteligencia capaz de guiarte.¹

En otras palabras, si, efectivamente, somos partes de un organismo cósmico, todo está bien. Pero, si no lo somos, de todas formas tenemos que levantarnos por la mañana y desempeñar nuestro trabajo como seres humanos, que consiste en ser colaboradores y amables con otros seres.

¿Cómo podría ayudar esto a Albert, atrapado en un aeropuerto en Navidad, con pocas esperanzas de poder reunirse con su familia? Bien, si Albert fuera un estoico panteísta, reconocería que el ser cósmico está cumpliendo con su cometido y que él está desempeñando su papel. Se trata de un papel minúsculo, teniendo en cuenta la pequeñez de un individuo comparada con el cosmos, pero puede consolarse con el hecho de que existe una razón para los aprietos en que se encuentra actualmente. Sin embargo, si Albert fuera un estoico moderno que cree que el universo es lo que es y que, aunque forme parte del mismo no hay ninguna razón concreta (aparte de la ley de la causalidad universal) para que le suceda lo que le sucede, ¿entonces qué? Puede recordarse a sí mismo la reflexión de Marco Aurelio: «Considérate afortunado, en medio de la tormenta, por poseer tú una inteligencia capaz de guiarte». Esta inteligencia le permite entender que algunas veces los planes se retrasan.

Si nos fijamos en las vueltas y los avatares de la naturaleza, nos sobrecoge el hecho mismo de estar vivos, de tener familia o amigos con quienes regresar en vacaciones. Hay miles de millones de seres como nosotros que experimentan las mismas emociones, sujetos a las mismas leyes cósmicas. Con demasiada frecuencia, nos obsesionamos tanto con lo que sucede que nos olvidamos de que estamos hechos, literalmente, de polvo de estrellas.

QUÉ HACER

¿Qué puedes aprender sobre ti mismo y sobre el mundo mediante la observación? Esta semana lo averiguarás practicando tu propia versión de la meditación pitagórica de Marco Aurelio sobre la naturaleza. Hay muchas formas de entender el mundo que te rodea, así que empecemos con una tormenta de ideas. Cronometra entre 3 y 5 minutos y escribe algunas ideas como estas:

- Contempla la salida o la puesta del sol y piensa cuál es tu lugar en el mundo.
- Camina por la naturaleza y contempla la vida que te rodea.
- Mira un documental sobre naturaleza, fijándote en los patrones y el orden del mundo natural y tu relación con él.

Ahora que ya tienes algunas ideas, utiliza la tabla siguiente para planear una actividad cada día que te ayude a estudiar y entender el mundo que te rodea. Mientras realizas esas actividades, asegúrate de plantearte cómo se comporta la naturaleza y cuál es tu lugar en el universo. No dudes en repetir actividades o elegir actividades diferentes cada día.

LUNES

¿Qué harás?	¿A qué hora?
-------------	--------------

MARTES

¿Qué harás?	¿A qué hora?
-------------	--------------

MIÉRCOLES

¿Qué harás?	¿A qué hora?
-------------	--------------

JUEVES

¿Qué harás?	¿A qué hora?
-------------	--------------

VIERNES

¿Qué harás?	¿A qué hora?
-------------	--------------

SÁBADO

¿Qué harás?	¿A qué hora?
-------------	--------------

POR QUÉ HACERLO

Como hemos mencionado en la introducción, muchos estoicos antiguos pensaban que conocer la física es esencial para cultivar la ética; creían que entender cómo funciona el mundo es importante para saber cómo vivir. Al fin y al cabo, si no conoces los principios básicos sobre cómo se comporta el mundo, ¿cómo vas a descubrir cuál es tu lugar en él? Séneca se tomó esto bastante en serio, escribiendo un libro entero sobre la materia, titulado *Cuestiones naturales*, la mayor parte del cual ha sobrevivido hasta hoy. ¡Sin embargo, no necesitas un doctorado en física para ser un estoico! Si te sitúas en el mundo y mejoras tu conocimiento de los patrones del mundo, puedes mantener la perspectiva e interiorizar que, sean cuales sean los problemas que surjan en la vida, el mundo sigue avanzando. Idealmente, a medida que tengamos una mayor perspectiva sobre nosotros y sobre el mundo que nos rodea, nosotros también lo haremos.

REVISIÓN SEMANAL

¿Cómo te ha ido la semana de contemplación de la naturaleza? ¿Has aprendido algo acerca del mundo en que vives? ¿Te ha ayudado a aclarar tu mente y ver las cosas en perspectiva? Puede que no te haya parecido útil. En ese caso, ¿por qué no? Dedica un tiempo a escribir tu opinión sobre este ejercicio.

Si crees que este ejercicio es útil, marca la casilla para recordarte que tal vez te gustaría volver a probarlo en el futuro: ☐

Hasta ahora hemos trabajado con ejercicios que se centran principalmente en afrontar las aversiones. A partir de la semana que viene aprenderemos prácticas que nos ayudan a abordar tanto las aversiones como los deseos.

SEMANA 9

CUIDADO CON LO QUE LLAMAS «BUENO» Y «MALO»

Las palabras que usamos para describir algo influyen en la impresión que nos causa. A Leela le gusta emplear la palabra «horrible» para describir algo que va mal y «genial», «increíble» o «impresionante» cuando algo le gusta. ¡Ha pasado un mes «horrible» pero, desde hace poco, las cosas tienen una pinta «genial»! Esas palabras van acompañadas de emociones muy intensas, tanto positivas como negativas.

Los estoicos afirman que esto no es casualidad. Esta semana comprobarás por ti mismo si tienen razón.

«Luego en la virtud está radicada la dicha verdadera. ¿Qué te recomendará esta virtud? Que no estimes bueno o malo nada que no tenga relación con la virtud ni con la maldad.»

Séneca, *Sobre la vida feliz*, 16

Evaluar las circunstancias que acontecen empleando juicios de valor contundentes puede provocar emociones intensas, como en el caso de Leela. Cuando Leela usa palabras con una fuerte carga emotiva, como «genial» y «horrible», a la hora de describir sus experiencias, no sólo está informando de hechos. Que el mes haya sido «horrible» no es un simple hecho —la horribilidad no está en el mundo—, se trata de un juicio de valor que existe en su mente. Por si eso fuera poco, utilizar palabras contundentes al valorar las cosas puede inflamar nuestras emociones creando un círculo vicioso; las palabras que usamos para describirlas pueden exacerbar nuestros sentimientos hacia las cosas que estamos describiendo. Ésa es una de las razones por las que Séneca nos aconseja definir únicamente la virtud como «buena» y el vicio como «malo». La virtud y el vicio son las cosas principales que deberían afectarnos intensamente, ya que son las cosas más valiosas de la vida. Todo lo demás debería pasar a un segundo plano.

El tipo de orden de preferencia en el que una serie de cosas ocupa un lugar más elevado que otras es conocido por los economistas modernos como preferencias lexicográficas.¹ Se trata de algo muy parecido a clasificar las cosas por orden alfabético. Empezamos por todas las palabras que empiezan por A y seguimos la clasificación dentro de esa clase, a continuación pasamos a la letra B y así sucesivamente. Nuestras preferencias pueden comportarse de la misma manera; agrupamos los elementos en una clase A, luego pasamos a la clase B, y así sucesivamente. Las cosas del conjunto A las consideramos siempre más importantes que las del conjunto B, las cuales, a su vez, son más importantes que las del conjunto C. Significativamente, no estamos dispuestos a cambiar los miembros del conjunto A por miembros del conjunto B.

Veamos un ejemplo: a Massimo le encanta su hija, la cual está en su conjunto A. Resulta que también le encantan los coches Lamborghini, los cuales están en su conjunto B. Si Massimo tuviera mucho dinero (que también se encuentra en el conjunto B), estaría encantado de intercambiar 150.000 dólares por un Lamborghini, concretamente por uno naranja. El hecho de que estaría dispuesto a intercambiar como mínimo cierta cantidad de dinero por un Lamborghini sugiere que ambas cosas están en el mismo conjunto. Y el hecho de que pagaría hasta 150.000 dólares por un

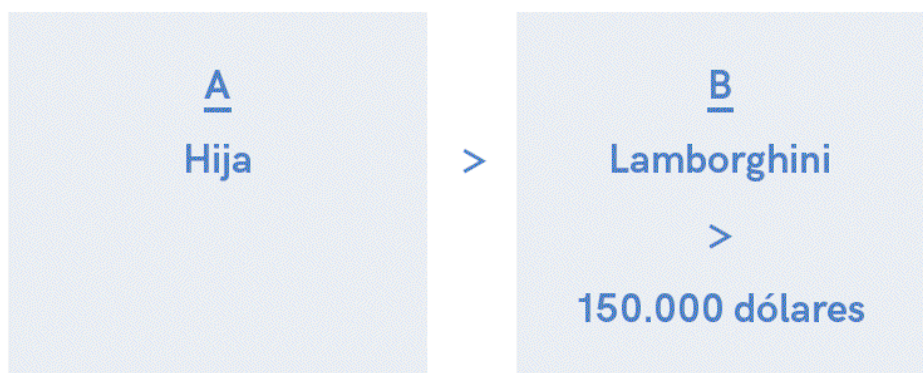
Lamborghini sugiere que para él el Lamborghini tiene más valor que dicha cantidad de dinero (pero ¡sólo si es naranja!). Sin embargo, por nada del mundo Massimo intercambiaría a su hija por un Lamborghini. Ello no se debe a que se trataría de algo ilegal (aunque efectivamente lo sea), sino porque la clasificación refleja verdaderamente sus valores, y dichos valores son lexicográficos hasta cierto punto. Determinados estudios han demostrado que, en ocasiones, las personas ordenan las cuestiones relacionadas con el medio ambiente lexicográficamente,² en especial si valoran la ecología desde un punto de vista ético deontológico (basado en el deber).³ Otras investigaciones sugieren que la ordenación lexicográfica va más allá de la ecología, hasta otras áreas de preferencia.⁴

Si todo esto parece complicado, echa una ojeada al diagrama siguiente:

Preferencias de Massimo según una función de utilidad

Hija > Lamborghini > 150.000 dólares

Preferencias de Massimo según el orden lexicográfico



Ahora bien, los antiguos estoicos pensaban que la virtud (o, para ser más precisos, las cuatro virtudes: prudencia, justicia, fortaleza y templanza, que explicaremos con más detalle en la semana 16) debería situarse en nuestro conjunto A. Todo lo demás está en el conjunto B. Las cosas que Leela cree que deberían hacerla feliz, por tanto, están en el conjunto B: su relación, los buenos ratos con sus amigos y su trabajo. ¿Podría ser que no se sienta satisfecha porque no ha cuidado bien su conjunto A, es decir, porque no ha sido virtuosa?

Los estoicos fueron un paso más allá que los economistas conductuales modernos, afirmando que las cosas del conjunto B no son realmente buenas, sino que simplemente se prefieren (a otras cosas iguales). Del mismo modo, no tener esas cosas no es realmente malo, sino simplemente lo que no se prefiere. Dado que no dependen de nosotros y no son necesarias para nuestra felicidad, se las denomina indiferentes preferidos y no preferidos. La virtud es el único elemento del conjunto A, porque es el único bien verdaderamente bueno. Por consiguiente, actuar de manera no virtuosa es lo único verdaderamente malo.

Los estoicos heredaron esta idea fundamental de Sócrates, el cual la defiende en el diálogo platónico *Eutidemo* (llamado así a partir del nombre de un sofista con el que Sócrates está dialogando). Sócrates sostiene que lo único que nos puede beneficiar siempre es la virtud y que lo único que puede perjudicarnos realmente es la ausencia de virtud. «Pero, espera un momento», dirás. «Sin duda, la riqueza, el poder o la fama también son buenas, ¿no?» En realidad no. Pueden ser usadas para el bien o para el mal. Ser rico puede ser un medio para hacer el bien a la humanidad, pero también puede ser lo que te permita hacer daño. Lo mismo sucede con el resto de las cosas preferidas o no preferidas. Como dice Epicteto: «¿Qué otra cosa es la que dice que el oro es bello? Porque el propio oro no lo dice. Es evidente que quien lo dice es la capacidad de servirnos de las representaciones».⁵ Esa capacidad es la razón, la cual nos dice que la virtud es el único bien verdadero.

Hay otro paso para entender por qué Leela experimenta grandes variaciones en sus emociones mediante la modificación de sus circunstancias externas. Séneca sugería que la verdadera felicidad consiste en la virtud (véase semana 9). Ello se debe a que las circunstancias externas, tales como un trabajo, los amigos e incluso las relaciones van y vienen a lo largo de la vida, de modo que si permitimos que nuestra felicidad dependa de dichas circunstancias, corremos el riesgo de estar constantemente a merced de la suerte o de las decisiones de otras personas, las cuales no dependen de nosotros. Fíjate en que todas las cosas que Leela valora son externas; están sujetas a los caprichos del destino. La virtud, sin embargo, siempre nos compensará. Siempre depende claramente de nosotros. Si Leela aspirase únicamente a definir como «buena» la virtud y como «malo» el vicio, y eliminase los juicios de valor que implican cosas externas que están fuera de

su control, tendría mucha más tranquilidad de ánimo, dirían los estoicos. Esta semana comprobarás esta hipótesis por ti mismo.

QUÉ HACER

Los estoicos proponen unas cuantas formas de asimilar la idea de que la virtud es lo único bueno y el vicio lo único malo. Esta semana practicarás lo que Séneca recomendaba, lo cual es sencillo, pero ¡también difícil de llevarlo a cabo constantemente, como pronto verás!

La práctica de esta semana consiste en definir solamente las cosas relacionadas con tu carácter como «buenas» o «malas» y reformular tus pensamientos y tu discurso a lo largo de la semana para no definir nada más con esos términos.

Las palabras «bueno» y «malo» tienen muchos sinónimos, así que preparémonos con una tormenta de ideas. Cronometra 2 minutos y escribe todos los sinónimos de «bueno» y «malo» que se te ocurran.

SINÓNIMOS DE «BUENO»	SINÓNIMOS DE «MALO»

Muy bueno... ejem, queremos decir, ¡buen trabajo! No dudes en volver a esta lista cada mañana antes de empezar tu jornada, o ampliarla añadiendo más sinónimos si se te ocurren durante la semana.

El último paso es sustituir el uso de las palabras «bueno» y «malo» y sus sinónimos siempre que te las digas mentalmente o se las digas a alguien a lo largo de toda la semana. Sin embargo, emplea esos términos al hacer referencia a tu propio carácter. Antes de empezar a hacer esto con tus propios pensamientos y tu discurso, echa un vistazo a las frases que aparecen a continuación, marca en cuáles de ellas sería correcto para Séneca utilizar los términos «bueno» y «malo» y trata de proponer una alternativa.

	USO ESTOICO DE «BUENO» Y «MALO»	SI NO, ¿CÓMO PUEDES REFORMULARLO?
Ejemplo: Esta tarta de queso es horrorosa.	No	Realmente no me gusta la tarta de queso.
Ejemplo: Tengo mal carácter.	Sí	
1. Lo he tratado mal.		
2. ¡Eres un gran conductor!		
3. Él la ha tratado fatal.		
4. Era una película magnífica.		

	USO ESTOICO DE «BUENO» Y «MALO»	SI NO, ¿CÓMO PUEDES REFORMULARLO?
5. Me parece buena idea ayudarla.		

¿Qué te parecería? ¡Esperemos que ni bien ni mal, ya que los resultados no dependen completamente de ti y no están directamente relacionados con tu carácter! Pero algunas son bastante difíciles. De las frases anteriores, podríamos decir que la 1 y la 5 contienen los usos estoicos de «bueno» y «malo», mientras que el resto no. La número 3 es un caso fronterizo: si bien la forma en que alguien trata a una persona está relacionada con *su* carácter, no está relacionada directamente con el *tuyo*. Para ti se trataría de lo que los estoicos denominan un indiferente no preferido, pero para la otra persona sería algo malo. Esta semana haz todo lo posible por cambiar tu vocabulario únicamente para cosas relacionadas con *tu propio* carácter.

¡Ahora que ya has calentado, puedes empezar con tu práctica de inmediato! Para ayudarte a recordar que sustituyas tus palabras, establezcamos algunas intenciones de implementación. Si necesitas refrescarte la memoria sobre las intenciones de implementación, vuelve a repasar la semana 6 y establece una o dos intenciones de implementación propias.

No dudes en volver a revisar tus intenciones de implementación a diario o cambiarlas a lo largo de la semana si te parece que te cuesta recordar cambiar las palabras que utilizas.

Por último, un consejo opcional: a algunas personas les resulta útil contar cuántas veces se dan cuenta de que están haciendo un uso no estoico de «bueno» y «malo» y sustituir dichos términos. Hacer eso te permite, además, ver si vas mejorando a lo largo de la semana; si tu recuento aumenta cada día, ello significará que vas mejorando. Para esto podrías usar alguna *app*, un contador físico o simplemente una hoja de papel. Sin embargo, recuerda que tenderás a olvidarte de hacer esto constantemente y es normal. ¡El objetivo es avanzar, no alcanzar la perfección!

POR QUÉ HACERLO

La psicología moderna ha constatado que las palabras llevan consigo una carga emocional y, tanto si dichas palabras son positivas como si son negativas, pueden influir en nuestro comportamiento.⁶ La teoría psicológica estoica sugiere que subconsciente o explícitamente juzgamos que todo aquello a lo que aspiramos en la vida es bueno. Del mismo modo, presuponemos que si una cosa es mala, trataremos de evitarla. El objetivo de este ejercicio es empezar a quitar esas etiquetas de las cosas externas que no dependen completamente de nosotros y colocarlas únicamente en aquello que depende de nosotros; es decir, nuestro carácter inmediato.

Esto es lo que hace siempre el sabio estoico. Al tratar de emular a un sabio, nos situamos en el camino hacia la misma «dicha verdadera» alcanzada por aquél, por usar las palabras de Séneca.

REVISIÓN SEMANAL

Ahora que has dedicado una semana a intentar cambiar tus juicios de valor cambiando tus palabras, es hora de reflexionar un poco. ¿Ha sido difícil? ¿Has visto mejoras? ¿Has deseado o

rechazado cosas externas un poco menos? Dedica un tiempo a escribir sobre tu experiencia.

Por último, si crees que este ejercicio es útil, marca la casilla: ☐

A lo largo de la semana te has centrado en modificar tus deseos y aversiones modificando tus palabras. La próxima semana trabajarás para cambiar tus acciones con el fin de avanzar hacia el mismo objetivo.

SEMANA 10

HAZ LO CONTRARIO

¿Te has dado cuenta alguna vez de que dejarte llevar por tus ansias hace que éstas se vuelvan más intensas? Asha conoce esa sensación. El otro día regresó de una visita a Prada con los últimos diseños. Aunque Asha se lo puede permitir sin problemas, los estoicos sugerirían que perseguir tus deseos sin pensar o evitar lo que no te gusta no es la mejor forma de vivir una vida buena o ni siquiera agradable. El ejercicio de esta semana te ayudará a poner a prueba esa hipótesis.

«¡Cuánto mejor es seguir el camino derecho y elevarse hasta aquel estado en que sólo las cosas honestas nos resultan agradables!

Y esto lo podemos conseguir si tenemos bien presente que existen dos clases de cosas: las que nos atraen y las que nos repelen. Nos llaman las riquezas, los placeres, la ambición, y todas las demás cosas suaves y sonrientes; nos repelen el trabajo, la muerte, el dolor, la ignorancia, la mezquindad de los medios de vida. Es menester, pues, que nos ejercitemos a no temer estas cosas ni a codiciar aquellas otras. Afanémonos, al contrario, en apartarnos de las cosas que nos atraen y a dar la cara a las que nos atacan.»

Séneca, *Cartas a Lucilio*, 123.12-13

En una exquisita metáfora militar, Séneca le dice a su amigo Lucilio que debería adoptar la estrategia contraria a la tendencia de la mayoría. Como Asha, nos sentimos atraídos por las cosas materiales, o tal vez por la fama o el dinero; por consiguiente, decidimos que tenemos que hacer todo lo posible por conseguirlas. Del mismo modo, hacemos todo lo posible por evitar las cosas que realmente nos desagradan, como el trabajo duro, el dolor y, por supuesto, la muerte. El consejo de Séneca es extraño: deberíamos aprender a no perseguir las cosas que nos gustan y, además, deberíamos prepararnos activamente para afrontar las cosas que evitamos. A esto se lo denomina a veces retirarse a los cuarteles de invierno, es decir, lo que hacían antiguamente los soldados para estar listos para la batalla. Aunque no podían enfrentarse al enemigo durante la temporada invernal, se ejercitaban proactivamente durante ese tiempo para prepararse para las luchas venideras. Lo mismo vale para nosotros: el entrenamiento estoico no es sólo cuestión de soportar la adversidad cuando se presente, sino también prepararnos de manera anticipada, durante los buenos tiempos.

Ahora bien, ¿por qué querría alguien seguir esta receta para lo que sin duda no va a ser una vida agradable? Ten en cuenta que, como insinúa Séneca, ese «agradable» es un juicio de valor, no un hecho objetivo del mundo. Y nosotros estamos al mando de nuestros juicios, lo que significa que podemos cambiarlos mediante la práctica constante si la razón nos dice que están fuera de lugar. Recuerda la ordenación lexicográfica de la semana pasada de las cosas que valoramos: la virtud está en el conjunto A y no puede intercambiarse por nada; el resto de las cosas —incluida la riqueza, los placeres, la belleza, etc.— están en el conjunto B, el de las preferidas, pero no a costa de la virtud, porque no son realmente buenas ni nos hacen realmente felices. Resulta que esta idea tiene cierto respaldo por parte de la psicología moderna, en lo que se denomina adaptación hedonista.¹

Todos lo hemos experimentado: salivamos ante un iPhone nuevo y brillante, realmente lo deseamos y finalmente lo conseguimos. Durante unos cuantos días estamos orgullosos de nuestra nueva posesión; la admiramos en nuestras manos, la usamos mucho. Sin embargo, algunas semanas más tarde no es más que un teléfono, un objeto funcional (¡si bien es cierto que un tanto atractivo estéticamente hablando!), que puede

sustituirse si se rompe o se pierde y que, indudablemente, no nos va a cambiar la vida. ¿Y qué hacemos? ¿Admitimos que, al fin y al cabo, Séneca tenía razón al decir que es inútil dedicar tanto tiempo y tanta energía a desear y tratar de conseguir cosas externas? Por supuesto que no. Simplemente pasamos a dedicar nuestra atención al siguiente objeto brillante. («¡Eh! Ese bolso es realmente bonito. Y está claro que necesito un bolso nuevo.») Eso hará que nos sintamos «felices» durante algunos días o semanas más y luego el proceso empezará de nuevo. Los psicólogos lo denominan adaptación hedonista: como en una cinta de correr del gimnasio, corres sin llegar a ninguna parte. Pero, a diferencia de la cinta del gimnasio, ¡ni siquiera es bueno para tu salud!

Séneca, por tanto, nos dice cómo salir de la adaptación hedonista. Se trata de un proceso en dos fases: la primera es la fase filosófica de darse cuenta de que lo que es agradable superficialmente puede que no nos haga felices y, a la inversa, que lo que parece desagradable puede que no nos haga infelices. La segunda consiste en intervenir en nuestra conciencia y, poco a poco, asimilar lo que reconocemos cognitivamente: cada vez que logras alejarte de los objetos que te atraen y cada vez que te impones afrontar los objetos que te atacan, estás dando un paso hacia la sabiduría y la felicidad.

QUÉ HACER

La semana pasada cambiaste tu manera de pensar qué es bueno y qué es malo. Esta semana nos centraremos en los comportamientos.

Para empezar, enumera aleatoriamente los deseos y aversiones para poder actuar de manera segura en sentido contrario. Ahora no es el momento de enfrentarse al miedo a la muerte (llegaremos a eso dentro de algunas semanas). Límitate a referirte a placeres o aversiones leves o moderados.

DESEOS (COSAS QUE TE GUSTAN Y PERSIGUES)		AVERSIONES (COSAS QUE TE DISGUSTAN O EVITAS)		
Deseo o aversión	¿Cuándo? <i>Escribe una hora del día o el inicio</i>	En lugar de...	Haré... <i>Describe la acción contraria que llevarás</i>	¿Esta acción es: a) segura, y

	<i>de una intención de implementación</i>	<i>Escribe qué harías normalmente en esta situación</i>	<i>a cabo</i>	b) exigente pero no demasiado difícil?
Ejemplo: Ir a mirar escaparates.	Salgo del trabajo a las 6.	Caminar por Madison Avenue.	Decirme a mí mismo: «Hoy estoy actuando en sentido contrario» y camino por una calle residencial.	Sí y sí.
Ejemplo: Decir «sí» para complacer a alguien.	Alguien me pide que asuma más trabajo.	Acceder.	Decir «No, ya tengo demasiadas cosas entre manos».	Sí, siempre que sea un proyecto secundario y no mi trabajo principal, y sí.
Deseo o aversión	¿Cuándo? <i>Escribe una hora del día o el inicio de una intención de implementación</i>	En lugar de... <i>Escribe qué harías normalmente en esta situación</i>	Haré... <i>Describe la acción contraria que llevarás a cabo</i>	¿Esta acción es: a) segura, y b) exigente pero no demasiado difícil?
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SÁBADO				

A medida que prestes más atención a tus deseos y aversiones durante la semana, es posible que descubras más sobre ellos y quieras modificar el plan anterior.

No dudes en hacerlo. Como alternativa, puedes regresar a esta tabla al final de cada día y planificar el siguiente.

Tal vez quieras dedicar unos momentos a felicitarte cada vez que actúes en sentido contrario. Puedes utilizar cualquier palabra o visualización que te vaya bien y te provoque una sensación agradable. Este paso es importante a la hora de transformar lo «honorable» en «agradable». También puedes decir «¡Buen trabajo!», porque hacer lo contrario está directamente relacionado con tu carácter y es efectivamente algo bueno según los estoicos. De hecho, la alegría que siente el sabio estoico procede directamente de su propia bondad de carácter. Actuar constantemente en sentido contrario también te sitúa a ti en ese camino.

POR QUÉ HACERLO

Actuar en sentido contrario es una de las formas clave en que los antiguos estoicos entrenaban sus mentes para entender que sus deseos y aversiones no tienen que obedecerse necesariamente sin ser cuestionados. Modernas investigaciones en terapia cognitiva conductual (TCC) indican que modificar nuestra conducta puede influir en nuestras emociones.

Esta teoría se utiliza para tratar tanto la ansiedad² como la depresión.³ Si bien resulta útil para situaciones clínicas, la premisa básica también resulta útil para que aprendamos a conocer la naturaleza de lo bueno y lo malo. Al actuar en sentido contrario, tal como hacían los estoicos, nos damos cuenta con el tiempo de que no es necesario tratar de que se cumplan muchos de nuestros deseos y que podemos hacer frente a muchas de nuestras aversiones.

REVISIÓN SEMANAL

¿Qué tal te ha ido esta semana actuando en sentido contrario? ¿Has elegido deseos y aversiones demasiado fáciles? ¿Demasiado difíciles? ¿Te ha ayudado a suavizar tu apego al mundo exterior? Escribe sobre esta semana.

Si crees que este ejercicio es útil, marca la casilla: ☐

Las dos semanas anteriores nos hemos centrado tanto en los deseos como en las aversiones. Durante el resto de tiempo que dediquemos a la primera disciplina de Epicteto, centraremos nuestra atención exclusivamente en el deseo.

SEMANA 11

COME CON MODERACIÓN

Para muchos, la comida no es sólo una fuente de sustento, sino también de placer. Pensemos, por ejemplo, en Thomas, un estudiante de filosofía. Ha oído hablar del estoicismo, pero prefiere mucho más el estilo de vida epicúreo, eso sí, no como lo practicaban los antiguos epicúreos, sino en sentido moderno. Cuando no está en el último restaurante de moda, a Thomas se lo puede encontrar en su cocina último modelo cocinando *ragù alla Bolognese* en su olla de hierro profesional. La comida es uno de los placeres de la vida, pero los estoicos consideraban que estaba rodeada de muchas trampas, como veremos enseguida.

«De modo que cuantas más veces somos tentados por el placer de la comida, tanto más numerosos son los peligros en ello, ya que cada vez que nos presentan alimentos no es uno el riesgo de yerro, sino múltiples. Porque yerra el que come más de lo que debe y otro tanto el que come demasiado aprisa y el que se mancha de comida más de lo necesario y el que prefiere los alimentos más placenteros a los más sanos y el que no reparte porciones iguales a los comensales. Cabe aún otro yerro en lo relativo al alimento, cuando comemos fuera de hora y, siendo necesario que hiciéramos alguna otra cosa, la dejamos y nos ponemos a comer.»

Musonio Rufo, *Disertaciones*, 18.B4

Una de las cuatro virtudes cardinales estoicas es la templanza, la capacidad de hacer las cosas en su justa medida; ni demasiado ni demasiado poco.

Hay muchas ocasiones para poner en práctica la templanza, pero una de las más frecuentes es la hora de comer. Dos o tres veces al día, dependiendo de tus hábitos, te sentarás a la mesa y estarás tentado de equivocarte por comer demasiado, demasiado rápido, demasiado lento, o por elegir opciones poco saludables, como dice Musonio. No es que los estoicos pretendan acabar con el placer de una buena comida. Eso, para los estoicos, es un indiferente preferido. Por el contrario, la idea es mantenerse alerta puesto que la comida puede llevarnos por un camino alejado de la virtud. Precisamente por tratarse de una actividad tan frecuente y mundana, tendemos a no prestarle atención. Sin embargo, deberíamos mantenernos alerta, tanto por el valor intrínseco que podemos obtener al ejercitar la moderación al comer o cenar, como porque el hecho de prestar atención nos ayuda a fortalecer nuestra templanza.

Fijémonos en cada uno de los puntos de la lista de Musonio: (1) Comer en exceso es malo para la salud, como demuestra la actual epidemia de obesidad que sufren las naciones desarrolladas.¹ (2) Estudios médicos han demostrado también que comer demasiado aprisa es malo, tanto por lo que respecta a nuestra digestión² como a nuestra línea.³

Mancharse de comida más de lo necesario es una referencia a dejarse llevar por hábitos alimenticios que no son sanos, dando más importancia al placer que a la nutrición (aunque las dos cosas, por cierto, no son incompatibles en absoluto), lo cual es el mismo problema que representa (4) preferir los alimentos más placenteros a los más sanos. (5) Servirnos porciones mayores o mejores que al resto de comensales es una clara muestra de mala educación, que demuestra poca consideración hacia los demás y demasiada preocupación por satisfacer nuestros propios apetitos. Por último, (6) comer fuera de hora, cuando deberíamos estar haciendo alguna otra cosa, se interpone en nuestras obligaciones como miembros de la polis humana. A la lista de Musonio podríamos añadir también el problema del siglo XXI (7) de no preocuparnos lo suficiente por el origen de nuestros alimentos con relación a tres criterios: impacto medioambiental,

trato justo de la mano de obra y, si no somos vegetarianos o veganos, el sufrimiento causado a los animales.

Pero ¿no es un poco excesivo todo esto? ¿Por qué arriesgarnos a echar a perder una actividad de la vida cotidiana perfectamente normal y a menudo agradable complicándola excesivamente? Y, sin embargo, si no prestamos atención *hic et nunc* (al aquí y ahora), ¿cuándo vamos a empezar a trabajar con nuestra virtud exactamente? Como dice Epicteto, el célebre discípulo de Musonio: «Y si a ello se añade el esfuerzo o el placer, la fama o la ignominia, ten presente que éste es el momento del combate y que estamos en los Juegos Olímpicos y que ya no es posible retrasarlo, y que el progreso se mantiene a salvo o se pierde por un día y por un asunto».⁴

El objetivo no es obsesionarse con cada detalle durante cada comida, sino valorar más cuidadosamente lo que estás haciendo y si podrías hacerlo mejor. Podemos decir que se trata de la versión estoica del *mindfulness*, como tener conciencia plena de tus decisiones y acciones, las cuales son, al fin y al cabo, las únicas cosas que dependen verdaderamente de ti.

QUÉ HACER

Esta semana continuarás con el ejercicio de la semana anterior consistente en actuar en sentido contrario, pero centrándote en tus deseos relativos a la comida. Ante cada uno de los riesgos que señala Musonio a la hora de comer, puedes actuar en sentido contrario. En la tabla siguiente encontrarás una bonita variedad de las delicias estoicas a elegir. Dado que las comidas son, en ocasiones, espontáneas, sugerimos que la semana próxima repases esta tabla cada mañana y elijas un ejercicio adecuado para practicarlo durante el día, en lugar de planificar toda la semana con antelación. Por ejemplo, si tienes invitados o sales a comer fuera de casa con otras personas, es un buen momento para practicar el número 4. No dudes en repetir el mismo ejercicio si crees que puede resultarte útil, o prueba ejercicios diferentes cada día.

En la tercera columna escribe el día de la semana y una breve intención de implementación que te ayude a recordar que lleves a cabo la práctica a lo largo del día. Por último, ¡practica!

Riesgos de Musonio	Ejercicio sugerido	Escribe el día de la semana y una intención de implementación que te ayude a recordar cuándo y qué practicar
1. Comer en exceso.	Limita deliberadamente las porciones de ese día.	
2. Comer rápido.	Come más lentamente durante cada comida.	

3. Comer por placer.	Intenta comer la opción menos popular y en menor cantidad cuando comas acompañado.	
4. Servirse más o mejores alimentos que a los demás.	Evita las golosinas durante el día.	
5. Postergar las obligaciones para comer.	Aplaza una comida hasta que llegues a una pausa normal en tu trabajo.	

POR QUÉ HACERLO

Citando al político y orador romano Marco Tulio Cicerón: «Se debe comer para vivir, no vivir para comer».⁵ Aquellos de nosotros que tenemos la suerte de tener lo suficiente para comer, a menudo podemos acceder a una amplia variedad de cosas deliciosas entre las que elegir. Somos bombardeados con tentaciones constantemente. Esto puede ser una pesadilla para muchos, pero una bendición para la práctica del estoicismo. Nos proporciona muchas oportunidades naturales a lo largo del día para poner en práctica la virtud estoica de la templanza.

REVISIÓN SEMANAL

¿Cómo te ha ido la semana? ¿Ha cambiado el ejercicio tu relación con la comida? ¿Algunos de los ejercicios han sido más útiles que otros? Escribe tu opinión sobre la práctica de la semana.

Si practicar el control de los deseos relativos a la comida te ha parecido útil, marca la casilla: ☐

Los ejercicios de esta semana te han permitido adquirir cierta práctica a la hora de trabajar con tus deseos cuando la tentación (concretamente la comida) está presente. En la práctica de la próxima semana cambiarán las tornas y estudiaremos cómo mantener las tentaciones fuera de nuestra vista.

SEMANA 12

APARTA LAS TENTACIONES DE TU VISTA

Las tentaciones son, como su nombre indica, ¡tentadoras! Pueden ser especialmente difíciles de resistir cuando son fácilmente accesibles. Para su comodidad, Romain guarda algunas cosas de picar en el trabajo por si le entra hambre. Además, ello le proporciona cierta apariencia de placer durante la jornada laboral.

También tiene la despensa de casa llena de cosas de picar para no tener que salir cuando tiene un antojo. Si bien tener siempre a mano algo de picar le facilita las cosas en cierto sentido, su médico pone reparos al ver cómo va aumentando de peso progresivamente y sus deficientes resultados en el panel de lípidos. Los estoicos consideraban que, en ocasiones, la mejor manera de tratar las tentaciones era apartarlas de la vista. A lo largo de la próxima semana pondrás a prueba esta idea.

«Como aquel que se esfuerza en desprenderse de su amor ha de evitar todo tipo de recuerdo del ser querido —ya que nada se reaviva con más facilidad que el amor—, así, quien pretende renunciar al deseo de todas las cosas que enardecieron su pasión debe apartar los ojos o los oídos de todo lo que abandonó.»

Séneca, *Epístolas morales a Lucilio*, 69.3-4

La gente pregunta a menudo por qué diablos nosotros, sofisticados ciudadanos del siglo XXI, deberíamos prestar atención a lo que escribieron hace dos milenios unos tipos que llevan muertos mucho tiempo. Esta cita de Séneca es una magnífica respuesta a esa pregunta: los antiguos filósofos grecorromanos en general y los estoicos en particular, tenían un conocimiento intuitivo muy sofisticado de la psicología humana. Y, obviamente, vivir bien tiene mucho que ver con la psicología humana.

Séneca sostiene lo que se ha convertido en una obviedad en los modernos estudios psicológicos: la mejor forma de evitar la tentación es reducir al mínimo la exposición a la fuente de tentación. En un estudio publicado sobre la psicología de los comportamientos adictivos, los bebedores sociales de alcohol fueron expuestos a dos condiciones experimentales: oler agua (control) y oler alcohol (tentación).¹ A continuación, los investigadores midieron la capacidad de autocontrol de los sujetos. Los resultados fueron claros, ya que las personas eran considerablemente menos capaces de resistirse a una copa después de oler alcohol que después de oler agua. Como dijo Séneca, la exposición a lo que anhelamos es una forma segura de perder el control y ceder a nuestras respuestas emocionales. La cosa va más allá, de nuevo tal como predijo Séneca, ya que los investigadores descubrieron que la intensidad del deseo de beber también afectaba negativamente a la capacidad de ejercer el autocontrol. Cuanto más deseamos algo, menos capaces somos de resistirnos a ello si nos vemos expuestos a lo que deseamos.²

Es fascinante que Séneca compare los deseos poco saludables con enamorarse de nuevo. Investigaciones modernas demuestran que las correlaciones neuronales de los sentimientos románticos son similares a los sentimientos de deseo e incluso de adicción. Un estudio dirigido por la científica especialista en neurociencia cognitiva y social Helen Fisher —experta en la biología del amor— y sus colaboradores investigó cómo responde el cerebro ante imágenes de personas que nos han rechazado románticamente.³ Los investigadores descubrieron que las partes del cerebro que se activaban como reacción al rechazo romántico eran aquéllas normalmente implicadas en evaluar las ganancias y las pérdidas, la relevancia motivacional, el deseo, la adicción (específicamente la adicción a

la cocaína) y la regulación de emociones. Séneca no era un neurocientífico, pero tenía una profunda intuición del funcionamiento interno de los seres humanos, intuición que era tan útil en la Antigua Roma imperial como lo es en la época actual.

Entonces, ¿qué tiene que hacer Romain? Muy sencillo: evitar los estímulos. Eso es más fácil que confiar únicamente en la fuerza de voluntad por dos razones. En primer lugar, un estilo de vida más sano es un indiferente preferido y, en segundo, al eliminar las tentaciones que puedan poner en riesgo el autocontrol, puede mejorar su carácter. El autocontrol es más eficaz cuando es ejercido de manera preventiva eliminando por completo la tentación. Si su carácter mejora lo suficiente, es posible que no tenga que apartar de su vista las tentaciones. Si bien apartarlas de su vista puede considerarse una muleta, las muletas son necesarias para curarse.

QUÉ HACER

Tu objetivo de esta semana es identificar conductas provocadas por señales del entorno y, a continuación, eliminar dichas causas o bien poner deliberadamente barreras en su camino para evitar actuar en función de ellas. Pongámonos a ello directamente proponiendo algunos deseos habituales e identificando posibles desencadenantes en la tabla siguiente.

Conducta <i>¿Qué deseo que te permites te gustaría reducir?</i>	Posibles desencadenantes <i>¿Qué ves, oyes, pruebas o sientes que te provoca esa conducta?</i>	¿Qué puedes hacer para eliminar u obstruir el desencadenante? <i>Escribe una acción concreta que dificulte que actúes en función de tu deseo.</i>	¿Cuándo eliminarás el desencadenante o interpondrás la barrera? <i>Hazlo lo antes posible.</i>
Ejemplo: picar.	Sentir hambre, momento del día, ver cosas de picar.	No puedo hacer gran cosa respecto a los dos primeros, pero puedo tirar todas las cosas de picar que tengo en casa o en el despacho. Eso haría que fuera más difícil sucumbir.	¡Ya!

Ejemplo: mirar constantemente redes sociales y noticias en el teléfono en horas de trabajo.	Siempre que cojo el teléfono por otras razones, como recibir una notificación.	Apagar las notificaciones y poner el modo avión en horas de trabajo. Guardar el teléfono en el cajón en lugar de tenerlo sobre la mesa.	Instalar un bloqueador de las aplicaciones durante la jornada laboral que sólo permita acceder a las esenciales para el trabajo. Voy a buscar bloqueadores de <i>apps</i> ahora mismo y voy a apagar las notificaciones. Instalaré la <i>app</i> mañana por la mañana antes del trabajo. También escribiré una intención de implementación: «Cuando me siento en el escritorio, pondré el teléfono en modo avión y lo meteré en el cajón».
Conducta <i>¿Qué deseo que te permites te gustaría reducir?</i>	Posibles desencadenantes <i>¿Qué ves, oyes, pruebas o sientes que te provoca esa conducta?</i>	¿Qué puedes hacer para eliminar u obstruir el desencadenante? <i>Escribe una acción concreta que dificulte que actúes en función de tu deseo.</i>	¿Cuándo eliminarás el desencadenante o interpondrás la barrera? <i>Hazlo lo antes posible.</i>

¿Qué tal? Posiblemente hayas tenido algún problema a la hora de identificar los desencadenantes. Ello puede deberse a que a menudo no somos conscientes de los desencadenantes externos. Intenta establecer una intención de implementación para prestar atención a lo que precedía a tu conducta la próxima vez que la realices. Es posible también que no existan desencadenantes externos sobre los que actuar. Quizás sean desencadenantes internos como un pensamiento automático, en cuyo caso trata de identificar tentaciones con desencadenantes externos. En este ejercicio nos centraremos en modificar tu entorno. Con que tengas al menos una conducta con la que trabajar durante la semana ya vale.

Una vez establecido tu plan, asegúrate de recordar aplicarlo en el momento adecuado escrito en la tercera columna. Puede resultarte útil hacer un recuento de los desencadenantes con que te topes a lo largo de la semana. Ello te ayudará a ser más consciente de las señales que te influyen. Cuando percibas un desencadenante, párate a pensar si realizar esa conducta es una buena idea.

POR QUÉ HACERLO

El sabio estoico nunca cedería irreflexivamente a la tentación cuando ésta se desencadene (¡aunque sienta el desencadenante!). Pero nosotros no somos sabios. Esta práctica nos ayuda a reconocer nuestros límites utilizando nuestro entorno en nuestro favor; no fortalecemos nuestra templanza luchando contra la tentación, sino haciendo que la templanza sea más fácil de practicar en nuestro entorno. Investigadores de la Universidad de Duke descubrieron que, entre las estrategias útiles para romper con los malos hábitos se incluyen interrumpir las señales y

dificultar determinados comportamientos no deseados, respaldando la eficacia del planteamiento de Séneca.⁴ Curiosamente, los investigadores también presentaron pruebas de que llevar a cabo un control atento es una forma eficaz de romper con los hábitos automáticos, de manera que llevar un recuento de la exposición a los desencadenantes puede ser más útil de lo que crees.

REVISIÓN SEMANAL

Reflexiona cómo te ha ido esta práctica. ¿Has caído menos en las conductas identificadas? ¿Te ha ayudado a mejorar tu templanza? ¿Qué dificultades has tenido y cuáles son las posibles formas de superarlas si decides proseguir con esta práctica en el futuro?

Si esta práctica te ha parecido útil, marca la casilla: ☐

La próxima semana no nos centraremos únicamente en sacar las cosas de nuestra vista, sino en librarnos de ellas. Pasa al capítulo siguiente para adentrarte en las aguas del minimalismo.

SEMANA 13

EMPIEZA A PRACTICAR EL MINIMALISMO

Aunque a la gente le gusta coleccionar cosas llenas de significado y belleza, tener muchas posesiones lleva aparejadas muchas ataduras. Los coches bonitos necesitan mantenimiento y las casas grandes necesitan más limpieza. Más cosas necesitan más espacio. Takashi es un manitas, así que no le importa tener que construir otra vitrina para las últimas piezas que ha comprado para su colección. Pero sí que le cuesta decidir dónde la va a colocar. Esta semana analizaremos qué pasos dar para reducir al mínimo nuestras posesiones.

«¡Cuánto más feliz el que no le debe nada a nadie más que a quien puede negárselo facilísimamente, a sí mismo! Pero como nosotros no tenemos tanta fortaleza, hemos de reducir, al menos, nuestras haciendas, para estar menos expuestos a los ultrajes de la suerte. En la guerra son más adecuados los cuerpos que se pueden encoger tras sus defensas que los que sobresalen y cuyo tamaño se ofrece por todas partes a los golpes: la mejor proporción de dinero es la que ni cae en la pobreza ni se distancia lejos de la pobreza.»

Séneca, *Sobre la tranquilidad del espíritu*, 8

Como ya sabemos, el estoicismo vincula nuestra felicidad únicamente a las cosas que dependen de nosotros, es decir, nuestros juicios, valores e intenciones. Nuestra felicidad no incluye ninguna «cosa externa», ningún objeto, posesión o dinero. Aquí, Séneca sostiene que, cuanto más tengamos desde un punto de vista material o económico, más expuestos estamos a los caprichos de la Fortuna, la diosa griega de la suerte. Es cierto, a personas como Takashi les proporciona placer el hecho de poseer cosas, pero la contrapartida es el estrés; tenemos que preocuparnos de mantener nuestras posesiones, de que no se rompan ni se pierdan y de protegerlas de la envidia de otras personas que puedan robárnoslas. Todo eso nos distrae de nuestros principales objetivos: moldear nuestro carácter para ser mejores personas y aproximarnos a la ataraxia, o tranquilidad mental.

Séneca reconoce que deshacerse por completo de las posesiones —es decir, adoptar el estilo de vida de los antiguos filósofos cínicos— no es algo que pueda hacer todo el mundo. Los cínicos (palabra que significa «como los perros», puesto que sus críticos consideraban que vivían más como perros que como seres humanos) aspiraban a una existencia sin posesiones materiales ni vínculos reales. Vivían en las calles, sobrevivían gracias a la caridad y no se casaban ni tenían hijos.¹ Los cínicos se pasaban toda la vida practicando la virtud y diciéndoles a los demás lo malos que eran. No hace falta decir que no eran demasiado populares en las fiestas.

Pero ése no es el estilo estoico. Para los estoicos, como recordarás, las cosas externas son indiferentes preferidos o no preferidos, lo que significa que puedes o no perseguirlos, siempre y cuando no se interpongan en la formación de tu carácter. Y ése es exactamente el argumento de Séneca: demasiadas posesiones y, del mismo modo, demasiado dinero se interponen en tu camino si tu proyecto principal es convertirte en mejor persona. Dicho esto, Séneca no practicó exactamente lo que está predicando aquí, ya que era uno de los hombres más ricos del imperio, con excesivas propiedades y posesiones. En consecuencia, a menudo fue criticado por ello. Por otra parte, nunca alardeó de ser una persona sabia, sino todo lo contrario. En muchas ocasiones escribió a su amigo Lucilio diciéndole hasta qué punto se había decepcionado a sí mismo:

No quiero en absoluto alabanzas, no quiero oírte decir: «¡Oh, noble varón! Todo lo ha despreciado y después de reprobado las locuras de la vida humana ha huido del mundo». Nada he reprobado excepto a mí mismo. No tienes por qué venir junto a mí con la ilusión de mejorarte. Te equivocas si esperas conseguir alguna ayuda de mi parte: no vive aquí un médico, sino un enfermo.²

Séneca nos enseña que si queremos mejorar nuestro carácter deberíamos adoptar el minimalismo.

QUÉ HACER

Esta semana meterás los pies en el minimalismo no comprando nada superfluo y deshaciéndote de las cosas que ya no usas.

Paso 1: Empieza por escribir en la tabla siguiente hasta cinco posesiones que se te ocurran y de las que serías capaz de desprenderte.

Posible artículo del que te podrías desprender	¿Has usado o valorado el artículo durante los últimos seis meses?	En una escala del 1 al 10, ¿cuánta alegría te ha proporcionado?	En una escala del 1 al 10, ¿cuánto te costaría desprenderte del artículo?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Paso 2: Decide desprenderte de los artículos de la primera columna si...

- Has contestado «no» en la segunda columna.
- El artículo se sitúa entre 1 y 5 tanto en la tercera como en la cuarta columna.

Si no tienes ningún artículo que cumpla con esos criterios, vuelve al paso 1 y escribe artículos que sí cumplan.

Paso 3: Traza un círculo en los artículos de los que te vas a desprender y elabora un plan para donarlos, reciclarlos o desecharlos. Asegúrate de escribir el momento concreto en el

que estudiarás tus opciones si es necesario y, sobre todo, en el que te deshazarás de los objetos.

¿Qué?	¿Cuándo lo estudiarás?	¿Donar, reciclar o desechar?	¿Cuándo deshacerte de él?

Paso 4: Ahora que tienes un plan, establece una intención de implementación para recordarte no comprar nada innecesario a lo largo de la semana. Esto no significa que evites ir al supermercado, o que no te compres ropa para asistir a una entrevista importante si es necesario. En cambio, recuerda no comprar cosas por puro placer y resiste el deseo de comprar por impulso.

Paso 5: Aplica tu plan a partir del paso 3. Puede resultarte útil escribir tu plan de acción en tu lista de cosas pendientes o en tu calendario y repasar diariamente tu intención de implementación.

POR QUÉ HACERLO

Como dice Séneca, a un sabio no le afectaría el hecho de conservar o perder sus posesiones. Sin embargo, dado que no somos sabios, el objetivo de esta práctica es reducir al mínimo la cantidad de cosas externas que poseemos que están sujetas a los avatares del destino. Empezando por algunas pequeñas cosas y una semana en la que compres solamente lo necesario, te demostrarás a ti mismo que no necesitas poseer cosas para ser feliz. Si el consejo de Séneca te resulta útil esta semana, es posible que creas que vale la pena intentar buscar aún más minimalismo en el futuro.

REVISIÓN SEMANAL

¿Cómo te ha ido la semana minimalista? ¿Te has acordado de reducir tus compras al mínimo? ¿Has echado de menos las cosas de las que te has desprendido tanto como creías? Escribe tu opinión sobre este ejercicio y si crees que el minimalismo es para ti.

Por último. Si el minimalismo te ha servido, marca la casilla: ☐

El minimalismo te ayuda a darte cuenta de que puedes sentirte satisfecho con poco y a centrarte en las cosas importantes de la vida. Éste es un tema que abordaremos la próxima semana.

SEMANA 14

EVALÚA TUS OBJETIVOS

Existen dos tipos de objetivos que los estoicos consideraban perjudiciales: aquellos que es probable que no puedas lograr y aquellos de los que probablemente te arrepientas si los logras. Cuando se quita el anillo de casado y se acerca a una mujer atractiva en el bar, el objetivo real de Troy cumple las dos condiciones, aunque en el caso de que cumpliera sólo una, para los estoicos ya sería más que suficiente para considerarlo perjudicial. Pero el estoicismo no consiste en juzgar los deseos de Troy; consiste en juzgar los deseos propios. Esta semana examinarás tus propios deseos para averiguar hasta qué punto son realmente beneficiosos.

«Lo más adecuado será no esforzarnos en cuestiones superfluas o por una razón superflua, esto es, no ansiar lo que no podemos alcanzar o, una vez conseguido, comprender tarde, después de tantos sudores, la vanidad de nuestros deseos, esto es, que el esfuerzo no sea estéril, sin resultado, o el resultado indigno del esfuerzo. Pues habitualmente tras esto viene la tristeza, si no ha habido éxito o si el éxito produce vergüenza.»

Séneca, *Sobre la tranquilidad del espíritu*, 12

Algunos pueden pensar que los estoicos son los aguafiestas de la filosofía clásica. Mucho mejor ser un epicúreo y estar a favor del sexo, las drogas y el *rock and roll*, ¿no? Lo que pasa es que, en realidad, los epicúreos nunca buscaron esa clase de hedonismo, dejando de lado el hecho de que el *rock and roll* todavía no se había inventado cuando vagaban por el ágora. Aunque el estoicismo es considerado a menudo una filosofía moral exigente, te verás fuertemente presionado para encontrar una filosofía (o una religión) que no sea exigente desde el punto de vista ético. Ésa es una parte muy importante de su trabajo y, si crees que es más difícil ser estoico que ser cristiano o budista, no has entendido del todo bien en qué consisten dichas religiones.

Troy no debería quitarse el anillo, ni flirtear con la mujer atractiva, independientemente de que quiera alcanzar la virtud estoica, la ataraxia («tranquilidad mental») epicúrea o ser un buen cristiano. ¿Por qué no? Porque está siendo desleal con su mujer y, además, está mintiéndole a la otra mujer al ocultarle su estado civil. Todo ello por ceder a la lujuria. A eso es a lo que se refiere Séneca cuando dice que no deberíamos esforzarnos por conseguir cosas vanas. Y la lujuria es un objetivo vano, porque no te hace mejor persona ni siquiera en las mejores circunstancias (es decir, aunque no estés casado y no engañes a nadie para acostarte con una persona). Supongamos que Troy lograra su objetivo: se sentiría bien en ese momento y tal vez un tanto envanecido por su logro durante algún tiempo más. Pero, si es una persona mínimamente decente, su conciencia empezará a hablar, exigiendo saber por qué ha traicionado la confianza de su esposa, posiblemente madre de sus hijos. Incluso aunque su conciencia permaneciese en silencio, puede que tuviera que afrontar las consecuencias si su mujer lo descubriese: su matrimonio se iría a pique y todo lo que ha construido hasta aquel momento, incluyendo la relación con sus hijos, si es que los tiene, se desplomaría o se alteraría de manera radical, y no para bien. Como dice Séneca, Troy descubrirá la locura de sus deseos y se avergonzará de haberlos cumplido.

Pero la moneda tiene otra cara: Séneca dice que no deberíamos esforzarnos por conseguir cosas que no somos capaces de conseguir. A menudo, los críticos del estoicismo interpretan que eso significa que no

debemos tener aspiraciones elevadas y, sin esa actitud, ¿qué sería de la raza humana? Pero no se refiere a eso en absoluto. Los estoicos están tratando simplemente de calibrar nuestros esfuerzos con la probabilidad de los resultados que podemos obtener, basados en nuestro mejor juicio sobre dicha probabilidad. Intentar conseguir lo imposible o lo que es claramente inalcanzable es una enorme pérdida de tiempo y energía.

Si hay algo de lo que no disponemos en exceso es de tiempo. Por cierto, si has oído que alguien ha conseguido algo imposible, sea lo que sea, no se trataba, por definición, de algo imposible. El estoico moderno Larry Becker habla del «axioma de la futilidad» en su libro *A New Stoicism*: no te sientas obligado a hacer cosas que no puedes hacer. Parece un consejo eminentemente razonable y el estoicismo tiene que ver con ser razonable.

QUÉ HACER

¡Como llevas varias semanas actuando sobre tus aversiones y deseos, te mereces un respiro! En lugar de acciones diarias, el ejercicio de esta semana conllevará dedicar tiempo a reflexionar acerca de lo que tratas de conseguir en la vida para ver tanto si es alcanzable como si vale la pena alcanzarlo.

Te sugerimos que reflexiones por la noche, de manera que puedas repasar tu día y examinar detenidamente a qué has dedicado tiempo, energía o atención. Te proporcionaremos una guía paso a paso con preguntas sobre las que reflexionar.

Empezarás a reflexionar mañana por la noche. Plantéate las siguientes preguntas y escribe tus reflexiones cada noche.

1. ¿Qué he tratado de conseguir dedicando a ello mucho tiempo y energía? Ten en cuenta que «tratar de conseguir» no hace necesariamente referencia a una adquisición material; podría tratarse de cualquier cosa que te llame la atención, como le sucedió a Troy con la mujer del bar del principio de este capítulo. Si hoy no te viene nada a la cabeza, escribe algo tras lo que vayas habitualmente.
2. ¿Por qué tratas de conseguir eso? Piensa en la recompensa o el beneficio que puedes obtener si lo logras. ¿Qué beneficio te reporta el hecho de realizar la actividad en ese momento?
3. En una escala del 0 al 100 por ciento, ¿qué probabilidades hay de que, si continúas dedicando energía a tratar de conseguirlo, a) tengas éxito constantemente y b) lleves una vida feliz y satisfactoria?
4. ¿Cuáles son algunas formas en las que *no* triunfarías de manera consistente o en las que tus deseos *no* quedarían satisfechos? Explica en detalle cómo uno o ambos aspectos podrían salir mal.
5. En una escala del 0 al 100 por ciento, ¿sigues igual de confiado en que triunfarás de manera consistente y en que te sentirás satisfecho si continúas en tu empeño? Una vez

más, evalúa tus probabilidades de éxito y satisfacción. ¿Sigues igual de confiado en que no estás trabajando en vano como lo estabas en el paso 3?

Contesta a estas preguntas una vez al día hasta el sábado. El domingo, echa un vistazo a tus búsquedas de la semana y plantéate seriamente si estás trabajando en vano.

POR QUÉ HACERLO

Recuerda que, como vimos la semana 2, el objetivo de la Disciplina del Deseo de Epicteto (que también incluye la aversión, es decir, un deseo de evitar cosas) es que te asegures de conseguir siempre lo que quieres y evitar lo que no quieres. La única forma fiable de hacer esto es desear y evitar cosas que dependan completamente de ti. El primer aspecto del paso 3 nos ayuda a identificar esas cosas. La segunda parte sirve de control para asegurarte de que tus proyectos no vayan a provocar consecuencias no deseadas, como es probable que suceda con el de Troy.

El paso siguiente, el número 4, te ayuda a verificar tu evaluación; estudios psicológicos han demostrado que las personas que generan alternativas tienden a tener menos confianza en sus evaluaciones iniciales.¹ Al pensar cómo tus proyectos pueden no salir como te gustaría, estás confirmando que las evaluaciones de tu confianza del paso 3 son precisas, repasando al mismo tiempo tu *premeditatio malorum* de la semana 6. ¡Una doble victoria!

Tras finalizar este ejercicio, probablemente descubras que al menos algunos de tus esfuerzos han sido en vano. El objetivo es que lo averigües por ti mismo examinando más detenidamente en qué empleas tu tiempo y energía.

REVISIÓN SEMANAL

Para esta revisión, dedica algo de tiempo extra a reflexionar sobre tus objetivos y esfuerzos, en lugar de dedicar tiempo a valorar el ejercicio. En primer lugar repasa los seis proyectos sobre los que has escrito a lo largo de la semana. Escribe sobre los proyectos en los que estás decidido a continuar y cuáles te gustaría descartar.

Si crees que este ejercicio sobre tus proyectos ha sido útil, marca la casilla: ☐

SEMANA 15

RECUERDA QUE NADA ES ETERNO

Hasta cierto punto sabemos que nada dura eternamente, pero el hecho de que no hemos asumido plenamente esa obviedad se hace evidente cuando nos disgustamos al perder algo que apreciamos. A algunos, que se les rompa alguna de sus posesiones preferidas les hace daño. Las pérdidas más dolorosas, no obstante, son las de las personas a las que queremos, especialmente si la pérdida es inesperada. Esto nos ayuda a entender por qué Yu Yan no podía soportar la situación mientras asistía al funeral de su hijo tras un desgraciado accidente de moto. La muerte de un hijo o una hija es la mayor tragedia que puede sufrir un padre, incluso un padre que practique el estoicismo. Sin embargo, los estoicos proponen ejercicios para reducir el impacto de las pérdidas. Esta semana practicarás uno de esos ejercicios, empezando por pequeños contratiempos y avanzando a desgracias más importantes.

«Con cada cosa que te atraiga o te reporte utilidad o a la que seas aficionado, acuérdate siempre de decirte siempre de qué clase es, empezando por lo más pequeño. Si eres aficionado a una olla, di “Soy aficionado a una olla” y no te perturbarás cuando se rompa; si besas a tu hijo o a tu mujer, di que besas a un ser humano y no te perturbarás cuando muera.»

Epicteto, *Manual de vida*, 31

Éste es probablemente el pasaje más difícil de asimilar de toda la literatura estoica existente y, en ocasiones, aparta por completo a las personas del estoicismo. Uno de nosotros (Massimo) es padre y, cuando leyó este pasaje del *Manual* no pudo evitar sentir escalofríos en su interior. ¿Realmente espera Epicteto que Massimo le dé un beso a su hija mientras se dice que ella es mortal y puede que mañana no se despierte? Sin embargo, lo que dice Epicteto tiene sentido, tanto en su época como, de manera más general, para nosotros en la actualidad. Empecemos situándonos en el contexto histórico.

Epicteto vivió en el Imperio romano durante finales del siglo I y principios del siglo II de nuestra era. Aunque el reinado de los, así llamados, cinco emperadores buenos estaba a punto de empezar¹ —el cual representó el punto álgido de la civilización romana—, la vida no era fácil ni estaba exenta de tragedias para nadie, desde el esclavo más humilde hasta el propio emperador (aunque, evidentemente, por muy iguales que fueran, era mucho mejor desempeñar el segundo papel que el primero). Citemos solamente dos estadísticas relevantes: bajo el mandato del emperador Marco Aurelio, el cual vivió poco tiempo después de Epicteto, el imperio fue asolado por una plaga que mató a cinco millones de personas, incluido Lucio Vero, el cual fue coemperador con Marco Aurelio durante ocho años. El propio Marco Aurelio tuvo trece hijos, de los cuales sólo cuatro llegaron a la edad adulta, a pesar de ser el hombre más poderoso del mundo occidental y de que su médico personal fuera Galeno, el médico más famoso de la Antigua Roma. Cuando Epicteto habla de la posibilidad de que les des un beso de buenas noches a tu mujer y a tu hijo y ya no vuelvas a verlos, no lo hace hipotéticamente.

De acuerdo, dirás, pero no vivimos en la Antigua Roma. Tenemos un buen sistema de salud (si nos lo podemos permitir), la mortalidad infantil es muy inferior y la esperanza de vida mucho mayor. Todo eso es cierto, pero *también* lo es que la catástrofe puede presentarse en cualquier momento. Parte de la formación estoica consiste en prepararse para las catástrofes. Con suerte, no tendrás que vivir la muerte de un hijo (si es que tienes), pero seguramente vivirás la muerte de tus padres y probablemente la de buena

parte de tus amigos. ¿Cómo lo vas a soportar? Esas pérdidas suponen una dura prueba para tu carácter.

Mientras que Epicteto dice que «no te perturbarás» por esos sucesos aparentemente catastróficos, Séneca, más cercano, dice que es natural e inevitable que los seres humanos sufran y experimenten duelo. En una carta a su amigo Lucilio sobre el consuelo ante la muerte de un ser querido escribe: «¿Qué? ¿Te aconsejo la dureza, y que en el mismo entierro vayas con la cabeza erguida, sin tolerar la angustia del corazón? En manera alguna. No es virtud, sino inhumanidad, esto de contemplar el entierro de los suyos con los mismos ojos que cuando estaban vivos y no conmoverse en el primer momento de su separación».²

Piensa por un momento cómo reaccionamos cuando alguien sufre una pérdida, incluso cuando se trata de alguien a quien queremos, como hiciste en la semana 3. Tal como nos aconsejan los estoicos, tratamos de consolarlos poniendo las cosas en perspectiva. Les recordamos a los demás que la vida no siempre es justa, que la pérdida es natural, que deberían pensar en los momentos felices que compartieron con la persona fallecida y que deberían concentrarse en el futuro, en lo mucho que pueden hacer todavía y en las personas que siguen aquí y por las que sienten cariño. Es un consejo muy sabio y funciona. Las pérdidas que sufrimos no se vuelven triviales o sin importancia y nosotros no nos volvemos indiferentes o insensibles. Poner las cosas en perspectiva hace que prestemos más atención a lo que tenemos y que seamos más fuertes ante la tragedia.

Epicteto aconseja a sus discípulos que empiecen prestando atención a las cosas pequeñas y vayan pasando a las más importantes. Supón que tu taza favorita se rompe. En lugar de enfadarte o disgustarte, párate, mírala y piensa: «¡Bueno, era una taza, sabía que podía romperse, pero he disfrutado muchos cafés maravillosos gracias a ella!». Luego, poco a poco, afronta cosas más difíciles. Puede que tu coche se haya dañado en un accidente. Es algo desafortunado, pero los coches tienen accidentes, está en su naturaleza; siéntete agradecido por los agradables trayectos recorridos cuando el coche funcionaba. O puede que parte de tus ahorros se hayan esfumado a causa de la última recesión del mercado. Bueno, al fin y al cabo eso es lo que les pasa a los mercados y bien que te aprovechaste de los buenos tiempos para disfrutar de unas vacaciones o comprarte una casa nueva. Una vez más, la cuestión no es volverse insensible o indiferente en el sentido moderno del término, sino volverse indiferente en sentido estoico: conservarás tu virtud

y tu carácter y ello te permitirá afrontar todo lo que el universo ponga en tu camino. La palabra para describir esta actitud es ecuanimidad. La ecuanimidad te proporciona serenidad tanto en los buenos tiempos (cuando, de lo contrario te dejarías arrastrar por el entusiasmo) como en los malos. Así es como los estoicos se esfuerzan por vivir toda su vida.

QUÉ HACER

Empecemos a prepararnos para esta semana dedicando unos minutos a enumerar cosas no permanentes y susceptibles de pérdida que se nos ocurran. Intenta abarcar un amplio rango de dificultad, como dice Epicteto.

A continuación, evalúa cada uno de los elementos enumerados en una escala de dificultad del 1 al 10, siendo 1 fácil de abordar y 10, difícil.

Por último, en la tabla siguiente, introduce un nuevo elemento con el que trabajar cada día de la semana. Empieza con el elemento más fácil de la lista el lunes y, gradualmente, incrementa la dificultad a lo largo de la semana. Para cada elemento, escribe una intención de implementación que te ayude a recordar la temporalidad del elemento cada vez que te topes con él.

Día de la semana	Elemento de temporalidad y su clasificación	Intención de implementación
Ejemplo	Mi televisión (2)	Siempre que me sienta a ver la TV, me diré: «Un día se romperá».
LUNES		
MARTES		
MIÉRCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
SÁBADO		

Cada mañana vuelve a esta tabla. Cada vez que te topes con lo que estás trabajando durante el día, recuerda su temporalidad tal como lo has establecido en tu intención de implementación.

POR QUÉ HACERLO

Este ejercicio es una especie de *premeditatio malorum*, la cual practicaste durante la semana 6. Recuerda que hablamos de cómo gran parte del dolor provocado por los sucesos desgraciados

procede de su incertidumbre. El ejercicio de esta semana es parecido: recordando constantemente la naturaleza temporal de las cosas externas, el dolor de la sorpresa irá disminuyendo con el tiempo en caso de que se produzca el suceso desafortunado. Considera este ejercicio como una vacuna contra la temporalidad y la pérdida que, al inocularse, refuerza tu sistema inmunitario al cambio. No se trata simplemente de impedir que surjan pasiones negativas; muchos de los que practiquen este ejercicio notarán que destila una sensación de agradecimiento que te permite apreciar lo que tienes mientras lo tienes.

REVISIÓN SEMANAL

¿Cómo te ha ido el ejercicio de esta semana? ¿Has sentido gratitud mientras lo realizabas? ¿Te has sentido menos angustiado a medida que avanzaba la semana?

Por último, marca la casilla si el ejercicio te ha parecido útil: ☐

El tema de esta semana era la temporalidad de las cosas *en* tu vida. La próxima semana continuaremos trabajando sobre la temporalidad *de* la vida.

SEMANA 16

PLANTÉATE LA MUERTE Y CÓMO VIVIR

Hasta cierto punto sabemos que vamos a morir. ¿Hasta dónde llega ese conocimiento? En ocasiones buscamos obsesivamente la salud o la belleza en un intento de retrasar lo inevitable. Aunque podemos tomar precauciones, no depende por completo de nosotros. Katie lo aprendió a las malas, al ver morir de cáncer a sus padres cuando aún eran jóvenes. Desde entonces se ha concentrado en la salud, controlando cuidadosamente su ingesta de alimentos y haciendo ejercicio a diario. Una vida larga y próspera es un indiferente preferido, según los estoicos; ellos se centraban más en la calidad de la vida que en la cantidad. No pensaban que la calidad de la vida dependiera de la salud o de los ideales de éxito tradicionales. Por el contrario, creían que consiste en la calidad de los pensamientos y el carácter. Esta semana te centrarás en arraigar cada vez más profundamente en tu mente este concepto.

«Nadie puede gozar de una vida segura si se preocupa demasiado de prolongarla, si entre las mayores venturas cuenta la de conocer muchos consulados. Medita esto cada día, para que puedas abandonar con serenidad la vida, esa vida a la cual tantos se abrazan y agarran desesperadamente, igual que aquellos que arrastrados por la corriente del agua se agarran hasta de las rocas y abrojos.»

Séneca, *Cartas a Lucilio*, 4.4-5

El consejo de Séneca de no retrasar innecesariamente la muerte no se corresponde en absoluto con el espíritu de nuestra época. No queremos hablar de la muerte, no queremos ver morir a la gente y nos sumimos en fantasías sobre la inmortalidad, mediante transferencia mental tratando nuestras mentes como si fueran ordenadores.¹ Todo esto lo hacemos mientras ignoramos los acuciantes problemas que sí podríamos abordar, los cuales van desde la pobreza de cientos de millones de personas hasta el inminente desastre medioambiental provocado por nuestra avaricia y nuestra obsesión por el consumo. Y, sin embargo, es precisamente por tocar toca una fibra sensible diferente por lo que el estoicismo ha vuelto a ganar popularidad. Intuitivamente, tenemos la impresión de que hay algo en la forma en que vivimos nuestras vidas que no es demasiado correcto y el diagnóstico estoico de qué es lo que va mal está claro: valoramos excesivamente lo que no debemos (las cosas externas) y, al mismo tiempo, no valoramos lo suficiente lo que deberíamos valorar (nuestro carácter y nuestra integridad).

Séneca no está diciendo que, en igualdad de condiciones, no sea preferible una vida larga. Lo que intenta es recalibrar nuestro sistema de valores: lo importante no es la duración, sino lo que hacemos con el tiempo de que disponemos. La escritora angloamericana Susan Ertz dijo que «millones anhelan la inmortalidad y no saben qué hacer con sus vidas una lluviosa tarde de domingo»,² reafirmando el argumento de Séneca. Deberías preocuparte de si estás viviendo una buena vida en el sentido estoico (algo que depende de ti) y no de cuánto durará tu vida (algo que no depende de ti). En otra de sus cartas, Séneca observa que es sorprendente que la gente hable de personas jóvenes que mueren «prematuramente», como dice Katie de sus padres. En un universo regido por una red de causa y efecto, no puede hablarse de pronto o tarde, todo sucede cuando sucede, como resultado de cosas que han sucedido anteriormente. No tenemos un conocimiento demasiado profundo de gran parte de la red de causalidad universal, de manera que no podemos saber qué sucederá y cuándo sucederá. Por tanto, sería lógico que no perdiésemos la tranquilidad mental por cosas que no conocemos y que, por el contrario, centrásemos nuestra energía en el aquí y el ahora, donde podemos actuar para hacer de este

mundo un lugar mejor. Una forma de recordar esto es, como sugiere Séneca, pensar cada día en la muerte, no por morbo, sino para interiorizar la idea de que la muerte es un proceso natural e inevitable. Lo importante es lo que hacemos antes de que llegue ese momento.

El consejo de Séneca tiene implicaciones en las conversaciones contemporáneas acerca de cómo deberíamos afrontar el final de la vida, como individuos y como sociedad. Fíjate en su comentario sobre las personas que se aferran desesperadamente a la vida incluso cuando están a punto de morir. Como animales que somos, la selección natural nos ha dotado del instinto de sobrevivir a toda costa. Sin embargo, como seres racionales somos únicos en el mundo de la biología. Somos la única especie (que sepamos) cuyos miembros son capaces de reflexionar sobre su propia desaparición, de prepararse para ella y de actuar en consecuencia. Séneca dice que «morimos cada día», refiriéndose a que avanzamos lentamente en esa dirección desde el momento de nuestro nacimiento. La muerte, por tanto, es realmente la prueba definitiva de nuestro carácter.

QUÉ HACER

Esta semana seguirás el consejo de Séneca de manera literal. Te sugerimos que lleves esto a cabo escribiendo espontáneamente.

Para empezar, piensa cuándo tendrás tiempo de realizar este ejercicio y escríbelo.

A partir de mañana escribirás sobre el tema de la muerte desde la perspectiva estoica. Relee cada día el consejo de Séneca, el cual hemos reescrito a continuación empleando un lenguaje moderno:

Nadie puede vivir una vida plácida si piensa demasiado en prolongarla o si cree que una vida larga es una gran bendición. Practica este pensamiento cada día para poder abandonar la vida con satisfacción.

Seguidamente, escribe extendiéndote tanto como desees. A continuación te presentamos una serie de afirmaciones y preguntas que pueden servirte como apuntes. No dudes en probar uno nuevo cada día, utilizar solamente el que más se adapte a ti o ignorarlos todos por completo.

- ¿Por qué la duración de tu vida *no* depende por completo de ti?
- ¿De qué manera el conocimiento de que la duración de tu vida *no* depende por completo de ti influye en la manera en que deberías vivir tu vida *ahora*?
- ¿Por qué Séneca sostiene que pensar demasiado en la longevidad hace que la vida no sea plácida?

- ¿Cómo se relaciona el hecho de no temer a la muerte con las cuatro virtudes cardinales del estoicismo?

Prudencia: la capacidad de distinguir entre lo que es verdaderamente bueno y malo.

Justicia: la capacidad de tratar a las personas de manera justa y bondadosa.

Fortaleza: habilidad para actuar correctamente a pesar del miedo o la aversión a cosas externas.

Templanza: talento para disminuir el deseo de cosas externas que no dependen completamente de ti.

- ¿De qué manera el miedo a la muerte y el fuerte deseo de longevidad te llevan a actuar en tu vida de manera no virtuosa? ¿Cómo afecta eso a tu paz mental?
- ¿Cuáles serían algunos de los beneficios de no temer a la muerte y no obsesionarse con la longevidad? ¿De qué manera haría eso que vivieras tu vida de manera diferente?

POR QUÉ HACERLO

Muchos de los estoicos, especialmente Séneca, creían que el miedo a la muerte es la causa de muchos otros miedos. La mayoría de las peores situaciones que nos planteamos acaban ahí, desde perder el empleo (ya que podría llevarnos a caer en la pobreza y, en última instancia, a la muerte) hasta la enfermedad (por razones obvias).

Cuando Lucilio, el amigo de Séneca, padecía una enfermedad, Séneca le escribió una carta diciéndole que no tener miedo a la muerte era la cura de todas las enfermedades: «Lo que yo te prescribo es un remedio no sólo contra este mal, sino contra todos los de la vida: el menosprecio de la muerte. Cuando le hemos perdido el miedo, no hay tristeza posible». ³ Además de alcanzar la tranquilidad de espíritu, Séneca sostiene que uno de los beneficios de esta manera de pensar es un claro camino a la virtud: «Y nunca el alma humana se elevará hacia la virtud si cree que la muerte es un mal; pero se elevará hacia ella si cree que es indiferente». ⁴

El objetivo del ejercicio de esta semana es ver si las afirmaciones de Séneca son válidas para ti. Probablemente una semana no será suficiente para eliminar por completo tu miedo a la muerte y tu deseo de longevidad, pero podrás poner a prueba las aseveraciones de Séneca.

REVISIÓN SEMANAL

Ahora que tienes cierta práctica analizando los pensamientos estoicos sobre la muerte, dedica un tiempo a reflexionar. ¿Las afirmaciones de Séneca se han ajustado a tu experiencia? ¿Te ha parecido útil el ejercicio? Si te ha resultado difícil, ¿crees que te resultaría más fácil con la práctica? Escribe tus ideas acerca de este ejercicio y de lo que has aprendido durante el transcurso de la semana.

Por último, marca la casilla si crees que te gustaría utilizar este ejercicio en tu futura práctica del estoicismo: ☐

El siguiente es el último y más alegre ejercicio de la Disciplina del Deseo.

SEMANA 17

MEDITA SOBRE LAS VIRTUDES DE LOS DEMÁS

«Es increíble», piensa Yael cuando ve que su amiga Abigail le da un billete de 100 dólares a un indigente. Yael estaba más preocupada por evitar el mal olor que desprendía el hombre, pero no así Abigail, la cual no puede evitar ayudar a los necesitados. Abigail es la persona más bondadosa que Yael conoce. «Quiero parecerme más a ella», piensa Yael para sí, y sonríe.

«Cuando quieras alegrar tu corazón piensa por ejemplo en las virtudes de tus compañeros: el dinamismo de uno, la modestia de otro, la generosidad de un tercero, y de otro cualquier otra cualidad. Nada nos proporciona tanta alegría como los ejemplos de virtud cuando se manifiestan en el carácter de nuestros compañeros y tan agrupados como sea posible. Por eso es necesario que las guardes constantemente a mano.»

Marco Aurelio, *Meditaciones*, 6.48

Tu trabajo de las últimas semanas se ha centrado en un aspecto fundamental de la práctica del estoicismo: reducir el deseo de las cosas externas. Hemos abordado lo que los estoicos creen que *no deberías* desear, pero ¿qué dicen que *deberías* desear? Empezaremos a responder a esa pregunta esta semana, pero ese será también el centro de atención de la Disciplina de la Acción que estudiaremos a continuación.

Los estoicos nos animan a buscar amigos virtuosos. Yael se inspira en las acciones de Abigail, las cuales cree que reflejan el carácter virtuoso de su amiga. Ésta es la clase de amistad que habría merecido la aprobación de los antiguos grecorromanos, de Aristóteles a los estoicos, pasando por Cicerón. Aristóteles la denominaba incluso amistad por virtud y la consideraba el tipo más elevado de amistad. Según los estoicos era la única digna de dicho nombre. Para apreciar el contraste, piensa cómo vamos acumulando cada vez más y más «amigos» en las redes sociales, compuestas mayoritariamente por personas a las que ni siquiera conocemos.

Convertirse en mejor persona no es sólo cuestión de evitar desear las cosas equivocadas; también es cuestión de desear las correctas. Aprender a no desear a la pareja sexual de otra persona, por ejemplo, es indudablemente algo bueno. Pero es aún mejor aprender a ser justos, bondadosos, moderados y valerosos. No cabe duda de que es difícil mejorar por nuestra propia cuenta; necesitamos ayuda y criterios para medir nuestros progresos. Por eso las amistades positivas son tan cruciales en el estoicismo. Una amiga como Abigail es, en un sentido muy importante, un referente para las aspiraciones de Yael. Si crees que esto supone hacer recaer demasiada responsabilidad sobre los hombros de tus amigos, recuerda que los sabios son muy escasos y que las personas que nos sirven de inspiración no tienen que ser perfectas. Seguramente, Abigail tiene sus propias limitaciones y sus propios defectos y puede que Yael, a su vez, pueda ayudarla en ese sentido. Se impulsan mutuamente, animándose la una a la otra a ser cada vez mejores.

Fíjate en que Marco Aurelio menciona el carácter de «nuestros compañeros», lo cual es una categoría más amplia que la de los amigos. Si bien la amistad es el lugar más evidente en el que buscar, también podemos aprender a ser virtuosos de colegas, parientes e incluso perfectos desconocidos. Si Yael hubiera sido testigo de la misma escena en la que el indigente recibía la ayuda de un desconocido, probablemente habría aprendido

la misma lección sobre la práctica de la virtud. Y otra cosa más: Marco Aurelio dice que «nada nos proporciona tanta alegría como los ejemplos de virtud». Éste es un argumento interesante porque la alegría que se siente al ver la virtud es una de las emociones positivas que los estoicos creían que debíamos fomentar y que debería estar presente en un sabio. Así que sabemos que el estoicismo *no* tiene que ver con eliminar las emociones, sino solamente con eludir las destructivas.

QUÉ HACER

El ejercicio de esta semana es sencillo. Dedicar cada día unos minutos a escribir acerca de los rasgos admirables del carácter de tus amigos y conocidos. Elige una hora del día a la que te gustaría realizar este ejercicio y escríbela.

Después, cada día, escribe algunas frases relativas a la persona que admiras, así como para evaluar tu estado de ánimo antes y después del ejercicio. Si crees que tienes muchas cosas que escribir, quizás quieras utilizar otra hoja de papel, o escribir sobre lo que admiras de la persona en tu ordenador o tableta en lugar de escribir un único párrafo.

Responde cada día a las siguientes preguntas. Asegúrate de valorar tu estado de ánimo al principio y al final de cada sesión.

1. Clasifica tu nivel de alegría del 1 al 10, siendo 1 el nivel más bajo.
2. ¿De quién vas a escribir?
3. ¿Qué rasgo del carácter de esa persona admiras?
4. ¿Qué te parece admirable de esa persona y por qué?
5. Vuelve a clasificar tu nivel de alegría en una escala del 1 al 10.

Al escribir, asegúrate de tener en mente los puntos siguientes:

- El centro de atención debería situarse en los rasgos del carácter de la persona que admiras, no en aspectos materiales o superficiales que no dependen por completo de ella.
- No tiene que tratarse de un santo. Céntrate solamente en una cosa que admires de esa persona, aunque tenga defectos. Si te vienen a la mente defectos mientras escribes, intenta concentrarte en lo que admiras y no escribas sobre lo que no es digno de admirar.
- Puede tratarse de amigos, familiares o conocidos. No es necesario conocer bien a la persona para poder encontrar algo admirable de ella.

Una de las principales razones para realizar este ejercicio propuesto por Marco Aurelio es que se trata de una manera saludable de elevar nuestro ánimo. Podemos suponer de manera fundamentada por qué cree que es así. En primer lugar, se centra en lo positivo. Marco Aurelio da a entender a lo largo de sus *Meditaciones* que probablemente estuvo rodeado de personas con las que era difícil trabajar o convivir. Posiblemente, centrarse en los aspectos positivos tanto de sus amigos como de personas complicadas elevó su estado de ánimo. En segundo lugar, recordar cómo los demás habían influido positivamente en él, posiblemente inculcó en él una sensación de alegre gratitud. El Libro I de las *Meditaciones* está dedicado casi exclusivamente a este ejercicio. Marco Aurelio recuerda las virtudes que ha aprendido de los demás a lo largo de su vida, lo cual sirve,

asimismo, de recordatorio para trabajar en la ejemplificación de esos rasgos de carácter tanto como sea posible. Por último, centrarse en lo que depende de una persona (es decir, su carácter) podría haber ayudado a Marco Aurelio a practicar la dicotomía del control, apartando su mente de los indiferentes no preferidos cuyo resultado no dependía por completo de él. Pero ¡esto es, básicamente, una especulación!

Tu objetivo de esta semana es averiguar si este ejercicio puede serte de ayuda y cómo.

REVISIÓN SEMANAL

¿La experiencia de Marco Aurelio te ha resultado válida? ¿Centrarte en las virtudes de quienes están a tu alrededor ha elevado tu ánimo? ¿Ha habido otros efectos secundarios positivos inesperados? Dedica unos minutos a escribir sobre tu experiencia.

Por último, marca la casilla si crees que este ejercicio sería útil en tu futura práctica del estoicismo: ☐

¡Esto es todo por lo que respecta a la Disciplina del Deseo! Durante las últimas diecisiete semanas te has centrado en reducir tus deseos y aversiones relativos a cosas externas. Ahora es momento de retomar el breve test con el que iniciamos esta sección para ver cuáles han sido tus avances en este tema. Pasa página y haz el test ahora.

TEST

Ahora que has dedicado diecisiete semanas a la Disciplina del Deseo, es hora de retomar el test con que se inició esta sección. Valora en qué medida te describen actualmente las afirmaciones siguientes en una escala del 1 al 10, en la cual 1 no te describe en absoluto y 10 te describe perfectamente.

Me siento realmente molesto cuando no consigo lo que quiero o las cosas no salen como espero.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No me describe en absoluto					Me describe perfectamente				

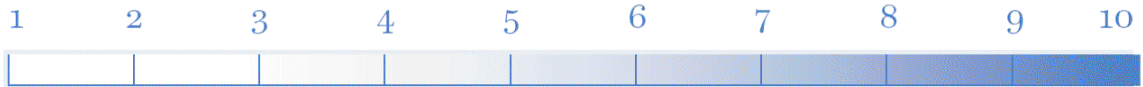
Dedico mucho esfuerzo a evitar las cosas que no me gustan o me asustan.



No me describe
en absoluto

Me describe
perfectamente

Dedico mucho tiempo a la búsqueda de la comodidad y el placer.



No me describe
en absoluto

Me describe
perfectamente

Una vez completado este test, vuelve al del inicio de esta parte para ver cuáles han sido tus avances. La práctica del estoicismo requiere toda una vida, de manera que, aunque esperamos que hayas experimentado alguna mejora, no te preocupes si no ha sido así. Al realizar estos ejercicios has dado un gran paso para comprobar qué ejercicios de la Disciplina del Deseo podrían serte útiles en tu práctica futura. Ahora puedes centrarte en los ejercicios que te han resultado más útiles. Podrás elaborar un programa estoico personalizado al final de este libro.

SEGUNDA PARTE

LA
DISCIPLINA
DE LA
ACCIÓN



EL OBJETIVO

«Hay tres tópicos en los que ha de ejercitarse el que haya de ser bueno y honrado [...]; el relativo a los impulsos y repulsiones y, sencillamente, al deber, para que actúe en orden, con buen sentido, sin descuido [...] El segundo es el relativo al deber; pues no es necesario ser impasible como una estatua, sino observar las relaciones naturales y adquiridas como persona piadosa, como hijo, como hermano, como padre, como ciudadano.»

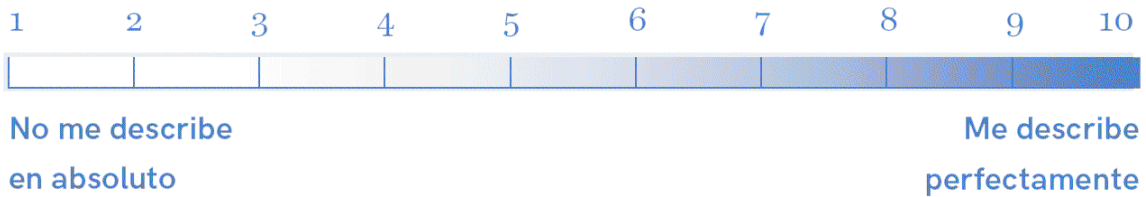
Epicteto, *Manual de vida*, 61

TEST

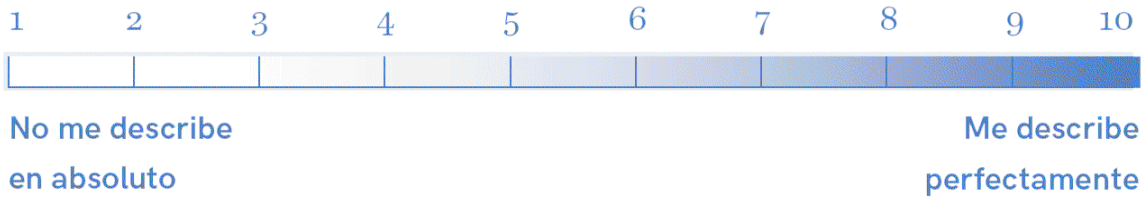
Antes de iniciar tu travesía por la Disciplina de la Acción, dedica un momento a evaluarte brevemente en una escala del 1 al 10 en relación con los puntos siguientes.

Uno significa que no te describe en absoluto y 10 significa que te describe perfectamente. Una vez completada la segunda parte, responderás de nuevo a estas preguntas para ver si has progresado.

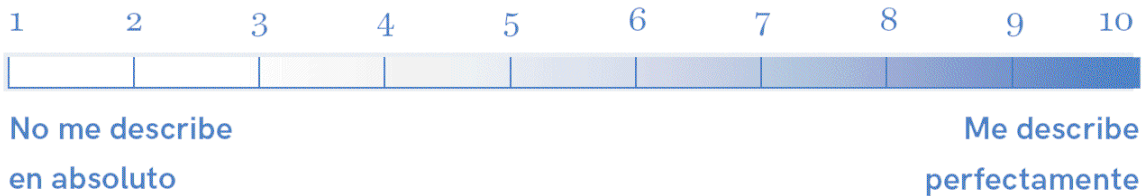
Tiendo a actuar impulsivamente, según mis deseos iniciales, sin cuestionarlos.



Eludo mis responsabilidades en la vida.



Puedo ser bastante egoísta y no me importa demasiado el bienestar de los demás.



SEMANA 18

TEN EN MENTE TU PAZ MENTAL

A lo largo de nuestra jornada, nuestras mentes se encaminan de manera natural al cumplimiento de nuestros objetivos. Esto puede ser útil para la consecución de nuestros objetivos, pero también conlleva un coste. Si únicamente pensamos en alcanzar el objetivo, ponemos nuestro bienestar en manos del azar. Esto es lo que le sucedió a Ameerah cuando sintió cómo la ira se iba apoderando de ella en el gimnasio al ver a un hombre utilizar el aparato para hacer sentadillas para fortalecer sus bíceps. Su objetivo principal era hacer sentadillas y, por casualidad, alguien estaba utilizando el aparato para algo que no necesitaba. Aunque está claro que utilizar el aparato de sentadillas para ejercitar los bíceps es una práctica reprochable en el gimnasio, los estoicos advertirían de que la ira no resulta útil en esa situación. ¿Cómo podemos mantener la compostura al hacer frente a las frustraciones con que nos topamos en nuestro día a día?

«Cuando vayas a emprender algún asunto, recuérdete a ti mismo qué clase de asunto es; si vas a bañarte, ten en mente lo que sucede en el baño: los que salpican, los que empujan, los que insultan, los que roban. Y así emprenderás con más seguridad el asunto, si enseguida te dices: “Quiero bañarme y conservar mi albedrío conforme a naturaleza, y no lo conservaré si me enfado por lo que sucede”.»

Epicteto, *Manual*, 4

Éste es el primer ejercicio de la segunda disciplina: la acción. En esta sección nos centraremos en cómo se comportan los estoicos en respuesta a situaciones externas, especialmente en lo que respecta a tratar con otras personas. Sin embargo, como atestiguan las palabras de Epicteto que acabas de leer, la respuesta a situaciones externas sigue teniendo mucho que ver con nuestro estado interno. Aquí vemos la versión más clara, profunda e incluso un tanto poética de Epicteto. Nos encanta la imagen de alguien que se dispone a hacer algo, como acudir a los baños o al gimnasio, teniendo en cuenta que siempre tenemos dos objetivos: hacer lo que queremos hacer, pero también conservar nuestra paz interior o lo que Epicteto denomina «armonía con el universo». Puede que tengamos éxito en la primera tarea o puede que no, ya que no depende (totalmente) de nosotros, pero indudablemente tendremos éxito en la segunda siempre y cuando no nos permitamos perder los nervios ante el primer inconveniente. Otra traducción al inglés de este fragmento, realizada por Robert Dobbin, es más cómica que poética, ya que concluye diciendo: «No puedo mantenerme en armonía con la naturaleza si alguien me salpica».¹

La cuestión es reflexionar acerca de lo que es probable que suceda antes de que suceda. Sabemos, por experiencia con otros seres humanos, que las personas se salpican en los baños o que no cumplen las normas del gimnasio. Es precisamente ese conocimiento experimental acerca de cómo se comporta la gente lo que utilizamos ahora en nuestro beneficio y para prepararnos mentalmente para lo que pueda suceder. Como descubrimos en la semana 6 al practicar la *premeditatio malorum*, la preparación mental es crucial para mantener la calma y no permitir que las incomodidades previsibles perturben nuestra serenidad y nuestro equilibrio interior. Esto también es significativo en la física estoica (lo cual hay que reconocer que suena abstracto): al saber y asumir previamente cómo es el mundo, éste resulta menos sorprendente y frustrante cuando tenemos que hacerle frente.

Hay innumerables ocasiones en las que este ejercicio es útil, puesto que podemos contar con que alguien se comporte de manera inadecuada prácticamente en cualquier situación. Puede que estés en tu coche disfrutando de un agradable trayecto con tu familia y que alguien se te cruce porque suele actuar de ese modo. O que vayas en metro y la persona que se

encuentra a tu lado confunda el vagón con su cuarto de baño y se corte cuidadosamente las uñas. O... lo pillas, ¿verdad?

QUÉ HACER

El ejercicio de esta semana consiste en tres pasos, de los cuales uno te resultará familiar, aunque con una variación. En la semana 6 aprendiste a premeditar sobre la adversidad. Ahora, además de recordarte a ti mismo que las cosas pueden salir mal, establecerás la intención de aceptar que las cosas pueden salir mal. Esas intenciones te ayudarán a afrontar posibles adversidades y conservar la calma.

Paso 1: Visualiza una tarea a la que probablemente tengas que enfrentarte hoy y que en ocasiones te parezca frustrante.

Paso 2: Practica mentalmente: «Quiero realizar esta actividad, pero también quiero mantener la calma aceptando lo que sucede» o algo parecido.

Paso 3: Por último, imagínate a ti mismo comportándote con calma en la situación.

Antes de ir al gimnasio, Ameerah podría imaginar brevemente una molestia habitual a la que se ha enfrentado anteriormente, como el caso del chico que utilizaba el soporte de sentadillas para ejercitar sus bíceps. Puede practicar algunas frases recurrentes que la ayuden a mantener el control, como «He venido a hacer ejercicio y, lo que es igual de importante, mantener la calma» y, a continuación, practicar tranquilamente pidiéndole al chico que vaya a ejercitarse a otro sitio. Ten en cuenta que aceptar algo no significa ser pusilánime. Ameerah puede hacer lo mismo que habría hecho de todas formas, pero sin sentirse molesta en el proceso.

Te sugerimos que realices este ejercicio por la mañana. Examina el día que tienes por delante, piensa qué partes del día pueden ser frustrantes y prueba el ejercicio. Como alternativa, puedes practicar inmediatamente antes de enfrentarte a una situación posiblemente estresante. Anota la tarea que probablemente te encuentres.

POR QUÉ HACERLO

Algunas investigaciones han demostrado que el ensayo mental puede activar vías cerebrales parecidas a realizar la tarea efectivamente.² Este ejercicio mental puede ayudar tanto a gestionar el estrés como a mejorar el rendimiento de una amplia serie de personas, desde profesionales sanitarios en prácticas³ hasta atletas.⁴ Al ensayar la aparición de adversidades y tu reacción serena ante ellas aumentarás las probabilidades de actuar y comportarte con calma.

REVISIÓN SEMANAL

¿Cómo te ha ido esta primera semana practicando la Disciplina de la Acción? ¿Has actuado con más calma y has sentido más tranquilidad ante la adversidad? Tómate un tiempo para escribir sobre lo que te ha resultado útil y lo que no.

Marca esta casilla si crees que éste es uno de los ejercicios que te gustaría incorporar a tu conjunto personal de herramientas: ☐

SEMANA 19

ELIMINA EL AJETREO

Muchos de nosotros vivimos en una cultura en la que estar atareado es motivo de orgullo. Tener los días ocupados significa que haces cosas. Esto indica que eres un miembro productivo de la sociedad y valoras el trabajo duro. Sin embargo, estar ocupado tiene sus inconvenientes. Liam vive una vida profesional y familiar productiva y sus días siempre están ocupados. A menudo tiene que renunciar a pasar tiempo de calidad con amigos y tampoco puede disponer de tiempo para sí mismo. Aunque los estoicos valoraban aprovechar el tiempo al máximo, ¿es posible llevar demasiado lejos el hecho de asumir tareas?

«Por descontado que oirás a los más de esos a quienes una gran prosperidad abrumba, exclamar ante tropes de clientes o demandas judiciales u otras honestas tribulaciones de cuando en cuando: “Me resulta imposible vivir”. ¿Cómo no te va a resultar imposible? Todos los que te reclaman para ellos te sustraen a ti mismo. [...] Comprueba, te digo, y recuenta los días de tu vida: verás que en tu haber restan bien pocos y de rechazo [...] Todo el mundo acelera su vida y se esfuerza por su ansia del futuro, por su hastío del presente; por el contrario, el que no deja ningún momento sin dedicarlo a sus intereses, el que organiza todos sus días como si fueran el último, ni ansía el mañana ni lo teme.»

Séneca, *Sobre la brevedad de la vida*, 7

El tiempo es lo único que, una vez que se presta, no se puede devolver y, por tanto, es el único recurso que realmente necesitamos distribuir cuidadosamente. Séneca escribía hace dos milenios, pero podría estar hablando perfectamente en el siglo XXI: nuestras vidas se vuelven cada vez más ajetreadas, pero no necesariamente tienen más sentido. La primera pregunta que le haría un estoico a alguien que está demasiado ocupado es si tiene claras cuáles son sus prioridades. ¿Estamos prestando suficiente atención a lo más importante de nuestras vidas, o nos distraen proyectos intrascendentes o directamente destructivos? El segundo problema es el de la calidad frente a la cantidad, como diríamos los modernos. Aunque la expresión «tiempo de calidad» está un tanto sobreutilizada, nos da una idea de que tratamos de abarcar demasiadas cosas en nuestro día a día, lo cual no es una buena receta para la vida, y ni siquiera para que se hagan las cosas. Hay pruebas empíricas¹ de que, pasado un determinado umbral, dedicar más horas a una tarea puede ser contraproducente. La razón es muy sencilla: los seres humanos necesitan descanso y una variedad de estímulos para mantener la concentración.

Hay otros dos aspectos del ajetreo a los que Séneca se refiere y que vale la pena mencionar. El primero es que quedan pocos días y son «los de la basura», es decir, los de peor calidad. Séneca se refiere a las personas que han vivido el tiempo suficiente para tener la impresión de que han llegado al tramo final. Rememorando sus vidas, se dan cuenta de que no han empleado bien su tiempo. Desde luego, no queremos llegar a esa fase y descubrir que ya no tenemos tiempo, ¿verdad?

En segundo lugar, deberíamos planificar cada día como si fuera el último. Éste es otro ejemplo de la motivación estoica. La conciencia de la muerte aporta valor a la vida. Imagina por un momento que hoy fuera realmente tu último día. Apostamos a que lo pasarías de manera muy diferente, centrándote en cosas que son importantes para ti, no en banalidades. Obviamente, no sabes cuál será tu último día o cuánto tiempo te queda, así que deberías experimentar la misma sensación de urgencia cada día.

No te inquietes por el futuro y no te arrepientas del pasado. El futuro todavía no ha llegado y el pasado está fuera de tu control. El presente es el

que exige tu atención, una exigencia que reclama que tomes decisiones importantes sobre cómo pasar este día y cada día, al momento.

QUÉ HACER

La Disciplina de la Acción puede referirse tanto a sacrificar acciones inútiles como a cultivar las virtuosas. Esta semana te animamos a «comprobar tus días» para ver si hay alguna acción que habría que eliminar.

Dedica algún tiempo cada noche a repasar cómo has pasado el día y si tus actividades han cumplido dos premisas: han cubierto «tus propias necesidades», es decir, si han contribuido a formar tu carácter y han sido realmente importantes. Utiliza como guía la tabla que aparece a continuación. Al final de cada jornada, escribe hasta cinco actividades que hayas realizado y pregúntate si hacerlo ha contribuido a mantener o formar tu carácter y si eran importantes. ¿Harías lo mismo, o algo parecido, si supieras que tu vida iba a llegar pronto a su fin? Las cosas que enumeres pueden ser breves y triviales (por ejemplo, mirar las redes sociales, tomar una cerveza o enviar un mensaje de texto a un miembro de la familia) o largas y significativas (por ejemplo, trabajar en un proyecto muy importante o correr un maratón). ¡Una mezcla de ambos tipos de actividades resultaría útil, ya que las que solamente requieren unos minutos pueden representar una enorme cantidad de tiempo a lo largo de la vida!

Enumera hasta cinco actividades que hayas realizado hoy, grandes o pequeñas	¿Te ha ayudado esta actividad a formar tu carácter o ha cumplido un papel importante?	¿Habrías realizado esta actividad si hoy fuera tu último día?
LUNES		
MARTES		
MIÉRCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
SÁBADO		

POR QUÉ HACERLO

La Disciplina de la Acción tiene que ver, en última instancia, con un objetivo: actuar deliberadamente para convertirse en una persona mejor. Este ejercicio te permite ver cuántas de tus acciones actuales te ayudan a conseguirlo. Con esto en mente, puedes tomar decisiones más razonadas y deliberadas sobre cómo actuar para mejorar como persona. Verás este tema recurrente durante muchas de las semanas venideras.

REVISIÓN SEMANAL

Ahora que has pasado una semana catalogando las acciones que realizas a lo largo del día, dedica un tiempo a reflexionar sobre ellas. Repasa tus notas de la semana pasada y escribe sobre cualquier tendencia que hayas apreciado. ¿Has descubierto algunas actividades recurrentes que no son gratificantes y que no mejoran tu carácter ni te ayudan a cumplir con tus responsabilidades? ¿Has descubierto algunas acciones que te gustaría mantener o realizar con más frecuencia?

Por último, marca la casilla si te ha resultado útil hacer un inventario estoico ocasional de tus acciones: ☐

Ahora que ya has hecho inventario y te has planteado sacrificar algunas de tus acciones actuales, pasemos al capítulo siguiente, en el cual examinaremos el consejo de Epicteto sobre actuar intencionada y mínimamente en una acción específica: hablar.

SEMANA 20

HABLA POCO PERO BIEN

Las redes sociales han permitido que exista una conexión sin precedentes entre personas de todo el mundo. Pero ¿esas conexiones valen siempre la pena? El canal de noticias de Jamal es un hervidero lleno de personas que comparten sus opiniones sobre todo tipo de asuntos, desde política a la última película de superhéroes. Esto cuando no está repleto de cháchara sobre comidas fotogénicas o las vacaciones de algún amigo. ¿Qué tendrían que decir los antiguos estoicos acerca de la calidad de las entradas en nuestras redes sociales e interacciones sociales actuales?

«Mantente en silencio el mayor tiempo posible o di lo necesario y en pocas palabras: alguna vez, cuando la ocasión invite a hablar; pero no sobre cualquier tema, no sobre luchas de gladiadores, ni sobre carreras de caballos, ni sobre atletas, ni sobre comidas o bebidas, temas de todos los días; y sobre todo, no sobre los hombres, censurando o alabando o haciendo comparaciones entre ellos.»

Epicteto, *Manual*, 33.2

Puede que en la actualidad no tengamos muchas ocasiones para hablar de gladiadores, pero no cabe duda de que, a pesar de ello, estamos obsesionados por los deportistas... y por los actores y por los cantantes y por las bodas reales. ¡Es más que evidente que las personas no han cambiado demasiado en dos milenios! Y, desde luego, hablamos del último restaurante de moda que hemos visitado, con su increíble carta de cócteles, como si se tratara de asuntos realmente trascendentales.

Cuando Epicteto se refiere a «cualquier tema», no tenemos que considerarlo una prohibición en sentido literal. Las interacciones sociales se componen también de charlas intrascendentes, aunque quizás deberíamos tomarnos en serio la sugerencia de elevar el nivel de nuestras conversaciones, tanto por lo que respecta a nosotros mismos como a nuestros amigos. Hay muchos asuntos importantes sobre los que hablar, muchas conversaciones que nos harían mejorar como personas, incrementando nuestros conocimientos sobre lo que sucede en el mundo y sobre lo que podemos hacer al respecto. Es una lástima que, en cambio, caigamos en trivialidades durante una gran parte de nuestra vida social.

Del mismo modo, no debemos interpretar de manera literal el requerimiento de permanecer en silencio el mayor tiempo posible. Tenemos el deber de desempeñar nuestro papel en el discurso social. Como mínimo, algunos de nosotros podríamos seguir el consejo de hablar menos y escuchar más. Ello nos ayudaría a mejorar —eh, puede que aprendiéramos algo si dejáramos de pontificar todo el rato— y a mejorar a los demás, ya que las conversaciones se vuelven más animadas e interesantes cuando participan en ellas voces diversas, especialmente cuando pertenecen a personas de diferentes géneros, etnias o culturas.

Fijémonos especialmente en la última parte del consejo de Epicteto: evitar lo que llamaríamos cotilleos —censurar, comparar e incluso alabar a las personas—. La mayoría de las veces no sabemos lo suficiente acerca de los demás como para poder emitir juicios sobre su carácter o sus acciones. E, incluso en caso de que así fuera, lo que hagan los demás es asunto suyo, no nuestro. Deberíamos concentrarnos en mejorar nosotros mismos, ya que ése es el centro neurálgico de nuestro control.

Todo lo anterior es tan válido para las interacciones a través de Internet como en persona, o puede que incluso más. Al interactuar en Internet, no sólo reproducimos todos los comportamientos cuestionables que Epicteto critica, sino que lo hacemos cuando nuestra presencia se ve amplificada ante la que consideramos una audiencia mucho más amplia. Nuestras conversaciones podrían ser mucho más interesantes y edificantes si prestásemos más atención a lo que decimos. Si no prestamos más atención, Internet —con toda su capacidad potencial de convertirse en una aldea global en la que todo el mundo tiene voz— corre el riesgo de degenerar en una cacofonía de asuntos intrascendentes.

QUÉ HACER

El ejercicio de esta semana es muy claro: hablar poco y bien, aunque no es tan sencillo como parece. Las dos fases siguientes te ayudarán a modelar tu discurso a lo largo de la semana.

En primer lugar, define personalmente qué significa «bien» para ti. Epicteto menciona unos cuantos ejemplos de lo que considera que no es hablar bien; temas triviales, como comidas o cotilleos. Al reducir la cantidad de tiempo dedicado a hablar sobre esos temas, hablarías menos y, al mismo tiempo, hablarías bien, de manera natural. Eso es matar dos pájaros de un tiro. Sin embargo, como hemos mencionado anteriormente, no hay que tomarse la lista de Epicteto de manera literal. En lugar de eso, crea tu propia lista de temas que podría servirte para hablar menos durante la próxima semana.

En segundo lugar, repasa tu lista de temas para crear unas cuantas intenciones de implementación que te ayuden a reducir la cantidad de tiempo que dedicas a hablar de dichos temas. Un consejo: si tienes tendencia a hablar de uno de esos temas en una situación determinada, puedes usar ese desencadenante para la primera parte de tu intención de implementación. Por ejemplo, si tienes tendencia a cotillear con tu padre, tu intención puede ser: «Siempre que hable con mi padre, me diré en silencio, no cotillees». O si publicas muchas opiniones políticas en las redes sociales, una intención útil podría ser: «Siempre que consulte las redes sociales mantendré apartadas las manos del teclado», lo cual indudablemente dificultará que publiques tus opiniones. Escribe tus intenciones de implementación.

Repasa tus intenciones de implementación cada mañana para recordarte qué temas de conversación estás intentando limitar esta semana.

POR QUÉ HACERLO

Hablar es uno de los actos más importantes que realizamos a lo largo del día. Hablamos para comunicarnos con los demás y con nosotros mismos. Nos decimos a nosotros mismos tanto cosas útiles (por ejemplo, los preceptos estoicos que te repites, y que te animamos a hacer a lo largo del libro) como inútiles (incluyendo el menosprecio por uno mismo u obsesionarnos por

cosas que no dependen de nosotros). Al limitar las conversaciones frívolas, podrás interactuar de manera más significativa con los que te rodean y crear vínculos más fuertes en el proceso, y reducir el parloteo superficial interno allana el camino para conversaciones internas más profundas sobre lo que realmente importa en la vida.

REVISIÓN SEMANAL

¿Cómo te ha ido la práctica de esta semana? Si ha sido difícil recordar cuándo y cómo limitar tu discurso, dedica ahora un tiempo a pensar por qué. ¿Has descubierto algún beneficio esperado o inesperado al limitar tu discurso? Escribe algunas ideas (¡no frívolas!) sobre cómo te ha ido con este ejercicio:

Si se trata de un ejercicio que te gustaría repetir en el futuro, marca la casilla: ☐

SEMANA 21

ELIGE BIEN TUS COMPAÑÍAS

Puede ser difícil no dejarse llevar por la corriente. A veces, dejarse llevar por la corriente puede ser divertido, como cuando nos reunimos emocionados para animar al equipo local en las competiciones deportivas. A veces puede ser útil, como cuando hace que te esfuerces más al realizar un ejercicio en clase. Pero, a menudo, resulta problemático. Alex se considera relativamente introvertido y reservado, pero cuando queda con alguno de sus viejos amigos se comporta de manera mucho más agresiva y escandalosa que de costumbre. A menudo insulta a la gente, llegando incluso en una ocasión a evitar por poco una pelea a puñetazos. Como verás a lo largo de esta semana, los estoicos eran muy conscientes de la capacidad de los demás para influir en nuestros propios pensamientos y comportamientos y creían profundamente en el viejo refrán: «Dime con quién andas y te diré quién eres».

«Evita las veladas ofrecidas por los de fuera y los profanos; si alguna vez surge la ocasión, manténgate alerta la precaución de no deslizarte a comportamientos profanos. Pues sábetelo que, si el compañero está manchado, por fuerza también el que frecuenta su amistad se ensuciará con él, aunque sea una persona pura.»

Epicteto, *Manual*, 33.6

Epicteto puede sonar insoportablemente esnob y elitista, pero, básicamente, lo que está haciendo es darte el mismo consejo que probablemente te daba tu madre cuando estabas creciendo. Cuidado con quién te juntas.

Busca personas que sean mejores que tú para que puedas aprender de ellas; evita a aquéllas cuyo carácter y hábitos puedan embrutecerte. Es importante señalar que no deberías sentirte superior a los demás por el hecho de ser un estoico. Al contrario, precisamente por ser un estoico reconocerás que eres imperfecto y que tienes que evitar la tentación y buscar ayuda para mejorar. La amistad y el compañerismo son temas muy serios para los estoicos.

La idea misma de «amigos» en las redes sociales, especialmente aquellos que no conoces personalmente o que no conoces muy bien, es un oxímoron desde un punto de vista estoico. Dicho esto, es posible que te plantees que hay una paradoja en el consejo de Epicteto: si todos ponemos eso en práctica, ¿no evitarán nuestra compañía nuestros amigos «mejores»? Pero no hay que ir tan lejos. No es que debamos (o siquiera podamos) clasificar a todo el mundo en una simple escala de virtud y seleccionar a los que se encuentran en los primeros puestos y relacionarnos exclusivamente con ellos. A lo que Epicteto se está refiriendo aquí es a la idea mucho más lógica de que algunas compañías son mutuamente gratificantes, otras son mutuamente destructivas y algunas no llevan a ninguna parte (éstas también deben evitarse).

Una vez que empieces a interiorizar la perspectiva de Epicteto sobre las amistades, empezarás a apreciar las consecuencias en tu vida social y en tu actitud general en sentido amplio. Del mismo modo que durante el ejercicio de la semana pasada empezaste a plantearte si valía la pena mantener determinadas conversaciones, ahora empezarás a reflexionar sobre la elección de tus amistades y relaciones. ¿Cuáles son mutuamente beneficiosas y cuáles te gustaría replantearte? Tu tiempo es limitado, más vale que lo aproveches al máximo.

QUÉ HACER

Ponte manos a la obra dedicando unos minutos a pensar en dos o tres personas de la variedad mutuamente destructiva a las que ves frecuentemente. Piensa en aquellas que pueden reforzar tus hábitos o estados de ánimo negativos, o en situaciones en las que estás destinado a encontrarte con esas personas. ¿Qué pensamientos o comportamientos negativos promueven? Escríbelos.

Ahora que ya has identificado posibles influencias negativas, tu objetivo de esta semana es elaborar un plan de acción, basado en el consejo de Epicteto, para reducir el impacto de dichas influencias. Como menciona Epicteto, hay dos formas de abordar esto: bien evitando «lo vulgar» o bien esforzándote especialmente por no caer en esos comportamientos, estados de ánimo o maneras de pensar si te topas con esas personas. Al fin y al cabo, no todas las malas compañías pueden —o deben— evitarse. Puede que se trate de familiares o colegas y sería irresponsable abandonarlos sin más. Este ejercicio no te enseña a huir de todas las posibles influencias negativas; por el contrario, el objetivo es «no extender la mancha» de su influencia sobre ti.

Utiliza la tabla siguiente para planificar cómo reducirás el impacto de tu círculo de influencias negativas, ya sea reduciendo el contacto con ellas o preparándote de antemano. Pon en práctica tu plan cada vez que te topes con la persona a lo largo de la semana.

¿Quién es la influencia negativa?	¿Qué comportamiento, estado de ánimo o patrón mental concreto te gustaría evitar cuando estás con ellos?	¿Es posible limitar la exposición a esa persona durante la semana sin eludir responsabilidades?	En caso afirmativo, escribe un plan sobre cómo reducirás el contacto con esa persona. En caso negativo, escribe una intención de implementación para recordarte evitar el comportamiento, el estado de ánimo o los pensamientos mencionados en la segunda columna
El ejemplo de Alex: Bob.	Beber demasiado mientras miramos juntos el partido.	Sí, a veces miramos el partido los sábados, pero no pasa nada si no lo hacemos.	No propondré que quedemos para ver el partido este sábado y, si lo propone él, le diré que no me apetece.

Un último apunte: este ejercicio, como todo el estoicismo, tiene que ver con centrarte en ti mismo. No lo utilices como excusa para juzgar o reprender a los demás; eso es, en sí mismo, un patrón mental que los estoicos te aconsejarían evitar.

POR QUÉ HACERLO

Estudios de las ciencias del comportamiento indican que el viejo refrán «dime con quién andas y te diré quién eres» tiene su razón de ser: las personas tienden a reforzar los comportamientos¹ y las emociones² de quienes las rodean. Esta semana probarás esta teoría por ti mismo.

REVISIÓN SEMANAL

¿Has conseguido reducir tu exposición o tu sometimiento a algunas de las influencias de tu vida? Si no es así, ¿qué podrías haber hecho para tener más éxito? En caso afirmativo, ¿cómo ha influido en tu estado de ánimo, en tus comportamientos y en tus patrones mentales? Dedica unos momentos a reflexionar sobre tu semana y escribe sobre ello.

Marca la casilla si te gustaría trabajar sobre la elección de tus compañías en el futuro: ☐

La próxima semana continuaremos trabajando el tema de cómo te influyen otras personas.

SEMANA 22

SOPORTA LAS OFENSAS

¿Hasta qué punto te importa lo que otras personas piensen de ti? Tener en cuenta la opinión de otras personas sobre ti es una parte importante de la Disciplina de la Acción. Sin embargo, debe importarnos en su justa medida. Emil se toma como algo personal las críticas que le hacen a la cara o cuando oye que circulan rumores de que alguien tiene una opinión negativa de él. Eso le duele y hace que dedique gran cantidad de tiempo y energía emocional a defenderse. Esta semana practicarás una técnica sencilla para reaccionar mejor ante las críticas y los rumores.

«Si alguien viene a contarte que Fulano habla mal de ti, no te defiendas de lo que haya dicho, sino responde: “Eso es que desconocía mis demás vicios, porque no habría mencionado sólo esos”.»

Epicteto, *Manual*, 33.9

Hoy en día nos ofendemos con facilidad y nuestra sociedad se toma las ofensas muy a pecho, llegando al extremo de imponer normas de conducta estrictas en las organizaciones, los gobiernos y los campus universitarios. Esto les habría resultado desconcertante a los estoicos, porque las ofensas son un ejemplo perfecto de la dicotomía del control y nos proporcionan una magnífica ocasión para ejercitarla.

Una ofensa, de hecho, es un proceso de tres pasos: en primer lugar, alguien tiene que decirte algo que pretende ser ofensivo. En segundo lugar, tienes que tomarte lo dicho como algo ofensivo. Por último, tienes que reaccionar a la ofensa, ya que, si no hay reacción, la ofensa fracasa. Provocar tu reacción es precisamente lo que quiere la otra persona; el objetivo mismo de la ofensa. Veamos cada paso por separado y analicémoslos desde una perspectiva estoica.

El primer paso está claro que no depende de ti. La decisión de decir esas palabras depende por completo de quien insulta. Lo cual nos lleva al segundo paso: interiorizar lo que te dicen, cosa que depende totalmente de ti. Hay dos posibles formas de interpretar el insulto, bien como que tu interlocutor pretendía *realmente* ofenderte, o bien como que pretendía trasladarte una crítica pero *no* un insulto. Y esto nos lleva al tercer paso: cómo reaccionas. En el supuesto de que se exprese una crítica, la reacción razonable sería darle las gracias a la persona por advertirte de un posible error; es decir, tomarse lo que dice como una crítica constructiva. Pero ¿y en el primer supuesto? Si lo que dice no es correcto o es evidente que no se trata de algo constructivo, le sale el tiro por la culata. Si dices algo de mí que no se corresponde con la realidad, no es asunto mío; eres tú el que quedará como un tonto. Epicteto usa la analogía de un silogismo, un tipo de deducción lógica básica. Si alguien se equivoca en un silogismo, no sufrirá el silogismo, sino la persona que ha hecho el razonamiento equivocado.

Así que, como estoicos, ¿cómo debemos reaccionar ante una ofensa? Aquí también hay dos opciones. Una, a la que hace referencia Epicteto en otro lugar, es comportarse como una piedra, es decir, no hacer nada.¹ Pruébalo a solas. Recoge una piedra de verdad y lánzale unos cuantos insultos contundentes. ¿Ya? Bien. ¿Te sientes como un idiota? Por supuesto que sí, porque la piedra no reacciona, anulando así por completo la razón

misma del insulto. La segunda opción, más sofisticada, es hacer lo que dice Epicteto y recurrir a la clásica autoburla: «Vaya, ¿eso es lo peor que puedes decir de mí? En ese caso está claro que no me conoces bien». Esto desarma por completo a tu oponente y hace que se sienta como un tonto. Pero tienes que estar preparado mentalmente para este tipo de reacción; no siempre es fácil actuar así en medio de una situación acalorada.

QUÉ HACER

Posiblemente ya tengas claro el ejercicio de esta semana: siempre que alguien trate de insultarte u ofenderte, actúa como si no sucediera nada, o bien añade algo de autoburla humorística a la mezcla. El truco es recordar hacerlo al momento. Practicarás utilizando intenciones de implementación y ensayo mental.

Emplea una o ambas técnicas cada mañana durante toda la semana. Antes de empezar tu jornada, anticipa y piensa si pueden darse situaciones en las que te insultarán. Si las hay, ensaya mentalmente no responder, o responder de manera humorística, burlándote de ti mismo. Repasa esa posible situación unas cuantas veces. Intenta visualizar toda la experiencia como si estuviera sucediendo realmente. Si no se te ocurren situaciones en las que es posible que te insulten, dedica unos momentos a crear una o dos intenciones de implementación para recordar cómo reaccionar si alguien te insulta. Repítetelas unas cuantas veces para que arraiguen. Escribe el escenario o los escenarios en que podrías ser insultado o la intención de implementación para que te ayude a recordar cómo reaccionar.

POR QUÉ HACERLO

El humor autocrítico te permite tomarte a ti mismo menos seriamente al mismo tiempo que reconoces tus defectos. Pruebas científicas sugieren incluso que el humor autocrítico está relacionado con más bienestar y felicidad.² Además, al distanciarte del insulto es posible que puedas aprovechar la ocasión para aprender y mejorar. Y no reaccionar puede ayudarte a actuar de forma tranquila y racional, favoreciendo más la práctica de la Disciplina de la Acción.

REVISIÓN SEMANAL

¿Qué tal te ha ido la semana lidiando con las ofensas? ¿Te han ayudado el ensayo mental y establecer intenciones de implementación a recordar cómo reaccionar ante los insultos? Puede que resulte que nadie te haya insultado esta semana; en ese caso, ¿crees que el ejercicio habría sido útil si lo hubieran hecho? Escribe qué piensas sobre este ejercicio.

Marca esta casilla si crees que éste sería un ejercicio útil a añadir a tu régimen estoico: ☐

SEMANA 23

NO HABLES DE TI MISMO

Es natural comentar las cosas que te suceden en la vida con las personas a las que les importas. Abrirse a los demás no sólo los mantiene informados, sino que también genera sensación de cercanía. Sin embargo, no todas las formas ni grados de confianza se crean de la misma manera. Eso es, al fin y al cabo, lo que piensan los amigos de Valerie. Aunque les importa lo que le sucede en la vida, creen que tiende a divulgar excesiva información en persona y especialmente a través de las redes sociales. No es sólo la cantidad lo que les preocupa, sino el hecho de que, a menudo, Valerie redirige los comentarios de Internet hacia ella misma. Muchas de las conversaciones en persona con Valerie acaban tratando sobre ella. ¿Cuánta información te parece excesiva? Lo descubrirás por ti mismo esta semana con un ejercicio consistente en dejar de hablar de ti mismo.

«En las conversaciones, evita mencionar con frecuencia y desmesuradamente tus propios hechos o peligros. Que porque a ti te agrade mencionar tus peligros no ha de serles a los demás igual de agradable el oír lo que te pasara.»

Epicteto, *Manual*, 33.14

Te suena el caso de la típica pareja que se va de vacaciones y luego invita a sus amigos a casa para someterlos al agotador visionado de diapositivas en las que aparece hasta el último instante de las mencionadas vacaciones? Bueno, eso pasaba cuando había diapositivas. Ahora hay redes sociales y nuestra audiencia se compone de cientos de «amigos» y potencialmente —dependiendo de tu configuración de privacidad— del mundo entero. Compartir demasiada información no se ha vuelto precisamente menos molesto al disponer de medios electrónicos más eficientes.

Ahora, pregúntate: ¿por qué compartes demasiada información en primer lugar? Está claro que a todos nos emocionan ciertas novedades que queremos compartir con amigos y familiares, pero ¿qué es lo que nos lleva a hacerlo en exceso? ¿Nos estamos dedicando a algún tipo de actividad virtuosa, compartiendo información tal vez para que las personas entiendan mejor el mundo? Parece poco probable. Lo más probable es que estemos cayendo en cierto narcisismo y el narcisismo tiene poco valor positivo, si es que tiene alguno.

Este narcisismo puede ser a expensas de prestar atención a lo que sucede en las vidas de los demás, como en el caso de Valerie. Al centrarnos en nuestras propias vidas, tenemos poca energía mental para preocuparnos por las vidas de las personas que nos importan. Eso es un problema tanto según la idea racional de lo que debería ser la amistad como desde el punto de vista de las virtudes estoicas.

A la hora de decidir qué y cuánto divulgar, ¿a qué virtudes estamos aludiendo? Nos viene a la cabeza la templanza, la idea de que deberíamos hacer las cosas en su justa medida —ni demasiado ni demasiado poco— como estudiamos anteriormente con Rufus en el contexto de la alimentación (véase semana 11). Pero hablar menos de uno mismo ejercita también la virtud de la justicia: al destinar menos energía mental a centrarnos en nuestras propias hazañas, liberamos espacio para preocuparnos más por otras personas. Al pensar en nuestra imagen pública, podemos actuar de manera parecida y ejercer la moderación.

QUÉ HACER

Probablemente ya estarás pensando de qué formas compartes información excesivamente —ya sean novedades sobre tu familia o tus relaciones, fotos de las últimas vacaciones o detalles sobre tu jornada laboral—. Dedica un momento a analizar si es tu caso y cómo lo haces.

Fijándote en lo que has escrito, identifica ámbitos, grandes o pequeños, sobre los que hablas frecuentemente. Si no has identificado ningún ámbito, dedica algunos minutos más a pensar en ello.

Seguidamente elabora tu propio plan para hablar menos de ti mismo y de tus logros durante la semana y escríbelo. Cómo lo hagas dependerá de cuándo y dónde tengas tendencia a compartir información de manera excesiva. Si te das cuenta de que publicas mucho sobre ti mismo en las redes sociales, quizás podrías dedicar la semana a publicar únicamente comentarios positivos sobre las publicaciones de otros o abstenerse por completo de visitar redes sociales. O, si ves que nada más llegar a casa del trabajo le hablas a tu pareja sobre tu jornada laboral, podrías preguntarle tú antes cómo le ha ido a ella y solamente hablarle de tu día si te pregunta. Las intenciones de implementación pueden ser útiles en este caso para ayudarte a mantener un comportamiento diferente y no hablar de ti mismo. Por ejemplo: «Si siento deseos de compartir las fotos de mis vacaciones en las redes sociales, en lugar de hacerlo visitaré el perfil de un amigo y leeré sus publicaciones».

Para recordar tu plan, repasa las intenciones sobre las que has escrito cada mañana. Otra opción es establecer un recordatorio que te refresque la memoria durante el día. Si te parece útil, hazlo ahora mismo.

POR QUÉ HACERLO

Al principio de este capítulo, Epicteto menciona directamente una razón para hablar menos de ti mismo y de tus actividades: no aburrir a los demás. Recuerda, la Disciplina de la Acción tiene que ver, en definitiva, con actuar bien, e inundar con detalles de tu vida a personas a las que posiblemente no les interesen es un caso clarísimo de mala conducta. Hablar menos de ti mismo supone otra importante ventaja que es uno de los temas fundamentales de la Disciplina de la Acción: dejas espacio para centrarte más en los demás. Este objetivo surgirá de nuevo más adelante.

REVISIÓN SEMANAL

Ahora que has pasado una semana hablando menos de ti mismo, ¿qué tal te ha ido? ¿Ha sido difícil o fácil? ¿Has notado algún beneficio? Dedica un tiempo a escribir qué opinas sobre este ejercicio.

Por último, marca la casilla si crees que este ejercicio ha sido útil: ☐

SEMANA 24

PREVÉ EL ENCUENTRO CON PERSONAS COMPLICADAS

De vez en cuando nos encontramos con personas que con las que resulta frustrante y difícil tratar. Esto se interpone en el camino, no sólo de nuestra paz mental, sino también de nuestra capacidad de trabajar y ser bondadosos con los demás. Mia lo ha vivido en primera persona. Su trabajo como comercial conlleva que tenga que comunicarse constantemente con clientes actuales o potenciales, así como colaborar con compañeros de trabajo. Se lleva bien con algunos de ellos, pero muchos otros pueden ser... complicados, por decirlo suavemente. Si alguien le toca las narices, Mia puede perder tanto capital social como comisiones. Los estoicos recurrían a la *premeditatio malorum* (premeditación sobre la adversidad), la cual practicaste en la semana 6, para ayudarte a trabajar sobre el hecho de tratar con otras personas. Su visión del mundo las ayudaba a actuar también con un sentido de bondad y justicia. Pero ¿cómo ponían en práctica su teoría?

«Al despertar piensa esto: hoy me las veré con un indiscreto, un desagradecido, un insolente, un traidor, un envidioso y un egoísta. Son así porque no saben qué es el bien o el mal. Pero yo conozco que la belleza es el bien y la vergüenza el mal, y que quien yerra es inteligente y participa de lo divino como yo. Por eso nadie me puede cubrir de vergüenza y, por tanto, tampoco hacerme daño. Me es imposible, pues, enfadarme u odiar a mi semejante, porque todos nacemos para colaborar, igual que los dos pies, las dos manos, los dos párpados y los dientes superiores e inferiores. Va contra la naturaleza enfrentarse unos con otros, y enfrentarse también es enfurecerse y darse la vuelta.»

Éste es uno de nuestros consejos favoritos de Marco Aurelio y hay mucho que comentar al respecto. Para empezar, fíjate en que el emperador filósofo simplemente se está recordando a sí mismo un hecho de la vida: algunas personas son ingratas, insolentes, mentirosas, envidiosas e insociables. Las cosas son así y pretender lo contrario es desear un higo o un racimo de uva en invierno (por utilizar una de las metáforas de Epicteto).¹ Afrontar los hechos en lugar de dejarnos llevar por la fantasía nos prepara mejor para lo que vendrá y para gestionarlo.

Así, Marco Aurelio refleja que ha alcanzado un conocimiento más profundo de la naturaleza del bien y el mal y, concretamente, que sabe que las palabras y los comportamientos ajenos no le pueden hacer daño. Esto es algo que le sonará raro a alguien que no sea estoico, pero, a estas alturas, ya debería parecerle un concepto familiar, ya que también es el punto central de la Disciplina del Deseo. Las únicas cosas que son verdaderamente buenas y malas son las que dependen de nosotros, es decir, nuestros juicios, valores y decisiones: los juicios, valores y decisiones de otras personas no dependen de nosotros, así que son indiferentes preferidos (cuando nos favorecen) o no preferidos (cuando nos perjudican). Si interiorizamos verdaderamente este concepto, lo que digan y hagan otros no puede herirnos, porque la decisión de involucrarnos en «lo que nos rebaja» nos corresponde a nosotros.

Del mismo modo, no es natural luchar con los demás. Este concepto también está arraigado en las ideas estoicas del cosmopolitismo y de vivir de acuerdo con la naturaleza (humana). ¿Qué clase de seres somos? Altamente sociales y capaces de razonar. De ahí se desprende que estamos hechos (por la selección natural, diríamos actualmente) para cooperar, porque ésa es la única manera de sobrevivir y prosperar. Asimismo, se desprende que nuestra capacidad de razonar revela esta verdad y sugiere que la mejor manera de actuar es ayudar a nuestros hermanos y hermanas en lugar de pelear con ellos.

QUÉ HACER

Esta semana practicarás haciendo exactamente lo que hacía Marco Aurelio cuando escribió el consejo con que empieza este capítulo. Cada mañana dedica unos momentos a recordar que es posible que te topes con personas complicadas, pero que harás todo lo posible por no enfadarte o sentirte frustrado por su culpa y, en lugar de ello, trabajar con ellas.

Cada mañana, antes de iniciar tu jornada, escribe tus propias premeditaciones sobre encontrarte con personas complicadas. Leer las palabras de Marco Aurelio durante las primeras mañanas puede ser una manera útil de empezar. Escribir esos conceptos con tus propias palabras puede resultarte aún más útil para lograr que arraiguen. Si te atascas, trata de incorporar a tu escrito los tres ingredientes que Marco Aurelio utilizaba para recordarse a sí mismo cómo trabajar con personas complicadas:

- Una premeditación para recordarte que probablemente te encuentres con personas que te provoquen frustración; esto te ayuda a eliminar el impacto de la sorpresa en caso de que suceda.
- Un recordatorio de que están haciendo lo que creen que es correcto y que tú estás intentando mejorar centrándote únicamente en lo que depende de ti.
- Algunas razones por las cuales estarás mejor si intentas trabajar con otras personas; esta parte de la receta proporciona una motivación para trabajar con personas complicadas, es decir, para cultivar tus propias tendencias sociales.

Si decides leer el pasaje de Marco Aurelio en lugar de escribir durante los dos primeros días, apúntalo brevemente.

POR QUÉ HACERLO

Este ejercicio marca un punto de inflexión en tu práctica de la Disciplina de la Acción. Los ejercicios de las últimas semanas se han centrado principalmente en la primera parte de la disciplina según Epicteto: «actuar en orden, con buen sentido y sin descuido». Empezando por este ejercicio, nuestro objetivo ha pasado a ser convertirnos en una persona mejor y más sociable o, en palabras de Epicteto, «no ser impasible como una estatua, sino observar las relaciones naturales y adquiridas».² Hasta ahora hemos trabajado el control de nuestras acciones que son consecuencia de emociones intensas mediante la Disciplina del Deseo y hemos practicado cómo actuar de manera más razonada y menos por hábito en la primera parte de la Disciplina de la Acción. Estas dos fases preparan el camino para el siguiente paso: convertirse en mejor persona.

REVISIÓN SEMANAL

¿Cómo te ha ido la premeditación sobre otras personas de esta semana? ¿Te parece que te ha ayudado a comportarte y sentirte más tranquilo entre personas que en el pasado te habrían provocado frustración? De no ser así, ¿podrías haber hecho algo para que tu práctica fuera más eficaz? Dedica un tiempo a reflexionar sobre tu experiencia de la semana y escríbelo.

Si este ejercicio te ha parecido útil y te gustaría incorporarlo a tu práctica estoica, marca la casilla: ☐

SEMANA 25

COMPÓRTATE VIRTUOSAMENTE CON PERSONAS FRUSTRANTES

Nuestra interpretación de las acciones de otras personas puede influir en cómo nos sentimos y cómo actuamos ante ellas. Linh lo descubrió cuando se dio cuenta de que Seth, su habitualmente responsable compañero de trabajo, no cumplía con su cometido en un proyecto común, dejándole a ella la mayor parte del trabajo. Cuando Linh se enfrentó enojada a su colega acusándolo de escaquearse, se enteró de que Seth estaba lidiando con la enfermedad de Alzheimer de su madre, la cual había avanzado hasta el punto de que ésta ya no podía cuidar de sí misma y Seth se había convertido en la persona encargada de cuidarla. Esta información transformó inmediatamente el enfado de Linh en compasión. ¿Qué clase de práctica estoica podría contribuir a que este cambio de paradigma se produjese con mayor frecuencia, especialmente con quienes inicialmente nos resultan frustrantes?

«Recuerda siempre: en primer lugar, qué lugar ocupo respecto a los demás. Todos hemos nacido los unos para los otros [...]

En segundo lugar, cómo se comportan en la mesa, en la cama, etc.; sobre todo, qué tipo de necesidades resultan de sus principios y con qué arrogancia hacen lo que hacen.

Tercero, que si hacen lo que es correcto, no debes quejarte, y si yerran, claramente actúan de forma involuntaria y en ignorancia [...]

Cuarto, que tú, el primero, también cometes numerosos errores y eres igual que ellos. Que si te abstienes de cometer algunos no es por falta de

inclinación, sino por cobardía, o por consideración a tu buen nombre, o cualquier otro vicio semejante.

En quinto lugar, que no sabes si obran mal, pues buen número de acciones se hacen según un determinado propósito y, en general, hay que hacer muchas averiguaciones antes de adoptar una opinión correcta respecto a la conducta del prójimo.

En sexto lugar, cuando estés muy indignado o sufras, debes recordar que la vida del hombre no dura más que un instante y que en un abrir y cerrar de ojos todos yaceremos muertos.

Séptimo, que no son sus actos (conformes a sus propios guías interiores) los que nos turban, sino nuestras opiniones. Decídete a rechazar ese juicio sobre un supuesto daño, suprímelo y verás cómo la cólera se esfuma.

Octavo, que la cólera y la pena que experimentamos en tales situaciones nos provocan mayor afrenta que la misma causa de nuestra aflicción.

Noveno, que la benevolencia, si es sincera y sin sonrisa burlona o hipocresía, es invencible. El hombre más violento, ¿qué puede hacerte si persistes en manifestarle benevolencia y si, en caso de poder hacerlo, le amonestas con apacibilidad, y sosegadamente le haces ver su error en el mismo instante en que pretende maltratarte? [...] Es preciso hacer esto sin ironía, sin humillar, sino afectuosamente y sin amargura. No se trata de sermonear como haría un maestro de escuela, ni de ser admirado por testigos, sino de dirigirte sólo a él, incluso si estáis acompañados.

Recuerda estas nueve máximas como si fueran dones de las musas, y, de una vez, empieza a ser un ser humano mientras vivas. Guárdate tanto de adularlos como de enfadarte con ellos, porque ambas cosas son antisociales y dañinas [...]

Si quieres, acepta un décimo don de Apolo, conductor de las nueve musas: es de locos pretender que los malvados no cometan errores, porque eso es imposible. Todavía más, permitir que se comporten tal como son con otros hombres, pero no contigo, es una sinrazón y una tiranía.»

Marco Aurelio, *Meditaciones*, 11.18

Ésta es una larga lista de consejos, pero, en nuestra opinión, vale mucho la pena reflexionar sobre ella al adentrarnos en una nueva fase del pensamiento estoico. Marco Aurelio se está recordando a sí mismo una serie de directrices cruciales del estoicismo que, si se siguen de manera constante, harán que la vida sea no solamente más serena, sino también más justa. Probablemente, a Marco Aurelio, como emperador, la gente lo importunaba por toda clase de motivos. Con el tiempo habría recopilado una serie de recordatorios a los que recurrir cada vez que se encontraba en una situación molesta parecida. Examinemos más detenidamente cada consejo, ya que todos ellos serán de utilidad a la hora de lidiar con nuestras propias frustraciones.

1. Todos somos miembros de la población humana y estamos aquí para ayudarnos unos a otros.
2. Pregúntate por qué la gente hace lo que hace, especialmente cuando hace algo malo. Entender sus motivaciones es de gran ayuda.
3. Nadie actúa mal a propósito; nadie quiere que lo consideren mala persona. La gente comete errores, en ocasiones errores terribles, pero cree que actúa bien.
4. No te sientas superior a los demás; eres igual de falible que ellos.
5. Recuerda que, frecuentemente, no conoces suficientemente las motivaciones o situaciones de otras personas, así que abstente de juzgarlas.
6. Ten en cuenta que eres mortal y que la vida humana es breve. Sea lo que sea lo que te moleste, no durará mucho.
7. Lo que nos hace perder la serenidad no es lo que hacen otras personas, sino nuestra opinión sobre lo que hacen, y nuestras opiniones dependen de nosotros.
8. A menudo el daño que nos hacemos a nosotros mismos al indignarnos por las cosas es mayor que el que nos hacen esas cosas.
9. Haz todo lo posible por corregir a los demás, pero suavemente y sin ironía, no por alardear.
10. No esperes que la gente no actúe mal, porque eso es una ingenuidad. Pero no permitas que hagan daño a otros si evitarlo depende de ti,

porque es tu deber como ser humano.

QUÉ HACER

Marco Aurelio propone diez principios diferentes para que los recuerdes cada vez que coincidas con personas frustrantes. Algunas de esas ideas probablemente se adapten más a ti que otras. Repasa las sugerencias de Marco Aurelio, selecciona hasta tres de las que más se adapten a ti y anótalas.

Esta semana interiorizaremos estos conceptos practicándolos diariamente, ya sea recordándonoslos explícitamente al coincidir con una persona frustrante o escribiéndolos cada noche. ¡Si eres ambicioso, prueba las dos cosas!

Ahora dedica un tiempo a escribir algunas intenciones de implementación que te ayudarán llegado el momento. Formula lo que te dirás tranquilamente cuando coincidas con personas frustrantes a lo largo del día y escríbelo.

Cada noche, intenta aplicar los principios que se adapten más a ti a las frustraciones vividas durante el día enumerándolos.

POR QUÉ HACERLO

Los estoicos creían que los humanos daban lo mejor de sí mismos cuando trabajaban juntos, ya que somos criaturas sociales por naturaleza. Sin embargo, esto es fácil de olvidar. Cuando se nos escapa, es fácil que nos sintamos frustrados ante determinadas personas. Asimismo, los estoicos sostenían que nuestra frustración no es un hecho objetivo del mundo; realmente no existen las «personas frustrantes». Pero existen personas ante las que tendemos a sentir frustración y todos los procesos que provocan frustraciones están en nuestra mente. El objetivo del ejercicio de esta semana es interiorizar esos principios estoicos, los cuales te permitirán interactuar mejor con los que te rodean. Teniendo a mano estas perspectivas te sitúas en la senda de convertirte en una persona mejor.

REVISIÓN SEMANAL

¿Aplicar estos principios te ha parecido útil durante la práctica de esta semana? ¿En qué medida te has acordado de aplicar los principios elegidos? Si no te has acordado, ¿podrías haber hecho algo de manera diferente? Si te has acordado, ¿cómo han cambiado tus emociones y reacciones como consecuencia de recordar y aplicar esos principios, si es que han cambiado? Dedica algún tiempo a reflexionar sobre tu práctica de la semana.

Si este ejercicio te ha parecido útil para trabajar con otras personas y mantener la compostura, marca la casilla: ☐

SEMANA 26

TRANSFORMA LAS DIFICULTADES EN OPORTUNIDADES

Si nuestras reacciones emocionales fueran provocadas directamente por circunstancias externas, cabría esperar que todo el mundo reaccionase del mismo modo ante un problema determinado. Sin embargo, eso no es lo que vemos. Pensemos, por ejemplo, en Giovanni, que acaba de pasar por un divorcio duro. Algunos de sus amigos también han pasado por algo parecido y, aunque todos ellos experimentan una enorme sensación de dolor y amargura como consecuencia de sus circunstancias, no es el caso de Giovanni. Por el contrario, Giovanni habla del papel desempeñado por él en el divorcio, de lo que ha aprendido sobre sí mismo en el proceso y de cómo mejorar en consecuencia. El estoicismo puede ayudarnos a practicar una actitud que aparentemente le sale de manera natural a personas como Giovanni. Esta semana nos centraremos en dicha técnica.

«Vemos que los atletas, a quienes toca ocuparse de su fuerza, luchan con los más vigorosos y exigen a los que los entrenan para la competición que empleen contra ellos todas sus fuerzas; toleran que los golpeen y maltraten y, si no encuentran contrincante de su categoría, se arrojan contra varios a la vez. Se marchita sin oponente la virtud: se ve cuánta es su grandeza y cuánto su poder en el momento en que muestra de qué es capaz con su resistencia. Conviene que sepas que los hombres buenos deben hacer lo mismo, de modo que no se espanten ante circunstancias duras y difíciles y no se quejen del destino, sino que den por bueno cuanto les ocurra, lo vuelvan bueno. Lo importante no es qué soportas, sino de qué manera.»

Los estoicos utilizaban a menudo analogías para ilustrar sus argumentos filosóficos, y una de sus preferidas era la del gimnasio. Tal vez no sea casualidad que dos de las escuelas filosóficas más famosas de la Antigüedad, la Academia de Platón y el Liceo de Aristóteles, estuvieran ubicadas en viejos gimnasios. Aquí, Séneca explota la metáfora con elegancia, como es habitual, recordándonos que los buenos atletas — aquellos que quieren ser mejores y más competitivos— no rehúyen los desafíos, sino que los asumen, buscando a los adversarios más fuertes para su entrenamiento y, en ocasiones, incluso a más de un adversario a la vez. De hecho, los desafíos a los que se enfrentan los estimulan.

Esto también es válido para nuestra vida. Cada circunstancia que experimentamos es una oportunidad para poner a prueba y mejorar nuestra virtud; desde los pequeños inconvenientes de la vida, los cuales podemos aprender a soportar sin irritarnos, hasta obstáculos significativos como un divorcio. La idea no es pasar por la vida de manera impasible, como puede sugerir la imagen incorrecta que se tiene de los estoicos. Por el contrario, aprendemos de nuestras experiencias, al reconocer el papel que podamos haber representado en las mismas y al encaminarnos a hacerlo mejor la próxima vez.

Los estoicos no «se quejan del destino», como dice Séneca. Al fin y al cabo, quejarse de algo que ya no podemos cambiar, de algo que no depende claramente de nosotros, no nos hace ningún bien. ¿Por qué añadir una desgracia provocada por nosotros mismos a cualquier problema al que ya nos estamos enfrentando o del que estamos tratando de recuperarnos?

Aquí también es importante centrarse en la actitud. Esta lección es algo más que simplemente aprender de lo que nos sucede y soportar lo que hay que soportar. A través de la analogía del gimnasio, Séneca nos está incitando a *esperar* los desafíos de la vida. Si se abordan con la mentalidad adecuada, nuestros desafíos nos hacen mejores personas. Como dice Séneca en otra ocasión, en mar bonancible cualquiera es timonel, pero es la tempestad la que pone a prueba y mejora su pericia.¹ ¿Y qué gracia tiene navegar siempre con la mar en calma?

QUÉ HACER

Esta semana, tu objetivo es *esperar* realmente que se presenten desafíos y replanteártelos. En lugar de considerar un desafío como un peso que tienes que soportar o como un obstáculo que eludir, trabajarás preparándote mentalmente para afrontarlo.

La cuestión de cómo replantearse los desafíos es muy personal. Lo que a una persona puede prepararla para afrontar un desafío puede que no le haga nada a otra. De modo que creemos que lo mejor es que trates de encontrar tus propias formas de replantearte los desafíos. El objetivo es encontrar una manera de ver la situación que te permita emocionarte por afrontar el desafío o, en el peor de los casos, tener menos miedo en esa situación. Esto puede hacerse utilizando los enfoques racional y emotivo.

Racional

Los replanteamientos racionales te permiten descubrir el beneficio del desafío, independientemente del resultado. Éstas son un par de estrategias racionales que podrías adoptar a lo largo de la semana.

- Piensa en cómo puedes mejorar a partir del hecho de afrontar un desafío, independientemente de cómo acabe. Imagínate que se cumple la hipótesis más optimista, ¿cómo podría eso convertirte en mejor persona? Y si se cumple la peor de las hipótesis, ¿de qué manera podría ese supuesto mal resultado mejorar tu carácter?
- Plántate por qué estás afrontando el desafío en primer lugar. ¿Por qué preocuparse siquiera por ello? Si afrontar el desafío comporta un beneficio, esto puede animarte a superarlo.

Emotivo

Los ejercicios emotivos también pueden ayudarte a afrontar los desafíos preparándote mentalmente para ellos y son muy personales. Uno de los más habituales es encontrar palabras de aliento que puedas repetirte a ti mismo para que te animen a afrontar el desafío. Las estrategias emotivas pueden proporcionarte la energía emocional que no te pueden proporcionar las estrategias racionales. Una expresión habitual que puede utilizarse es «quien algo quiere, algo le cuesta». También puedes probar la frase de Séneca, «no importa lo que soportas, sino cómo lo soportas».

En definitiva, sea lo que sea lo que te funcione requerirá cierta reflexión y experimentación. Quizás lo que te sirva sea una mezcla de estrategias emotivas y racionales. O tal vez sea suficiente un enfoque puramente racional o emotivo.

Dedica unos momentos a exponer algunas formas que se te ocurran de replantearte los desafíos y que creas que te pueden funcionar.

A continuación, piensa en la semana que tienes por delante. ¿Temes algún desafío en particular? Escríbelo. Luego repasa todo lo que se te haya ocurrido y trata de relacionar las técnicas que crees que funcionan mejor con cada uno de los desafíos mencionados. No dudes en escribir una intención de implementación para recordar replantearte tus desafíos cuando se dé la ocasión.

Esperamos que estés listo para afrontar los desafíos que se te presenten la próxima semana. ¡A por ellos!

POR QUÉ HACERLO

El objetivo de este ejercicio es ayudarte a aprender una importante lección estoica: las dificultades representan oportunidades para convertirte en una persona mejor y, con la práctica, es posible emocionarse con esas oportunidades. La virtud es un regalo que perdura: te pase lo que te pase en la vida, te irá mejor si la tienes. Eso ya es, en sí mismo, una perspectiva emocionante.

REVISIÓN SEMANAL

¿Has conseguido prepararte mentalmente para afrontar los desafíos a lo largo de la semana?
¿Has aprendido a apreciar las ventajas de los desafíos, independientemente del resultado? ¿Qué clase de técnicas han funcionado mejor? ¿Las racionales, las emotivas o ambas? Escribe sobre tu experiencia con este ejercicio.

Si este ejercicio te ha parecido útil, marca la casilla: ☐

Esta semana te has centrado en remodelar tus pensamientos y sentimientos sobre las dificultades. La próxima semana te centrarás en el comportamiento.

SEMANA 27

ACTÚA DE MANERA OPUESTA A LA IRA

Cuando estamos enfadados, podemos pensar que desahogarnos nos ayudará, en parte porque, en ocasiones, desahogarse es bueno. Precisamente por esa razón Kofi empezó a soltar su rabia; después de toda una vida reprimiendo sus sentimientos, dejarlos salir le sentó bien. Sin embargo, como sucede con muchas cosas que pueden resultar agradables, tuvo un efecto secundario desagradable: empezó a expresar su ira cada vez más, lo cual provocó relaciones tensas que, a su vez, provocaron más irritación, creando así un círculo vicioso. La psicología moderna y los antiguos estoicos ofrecen diversos métodos para contrarrestarlo. Esta semana explorarás una de esas técnicas.

«Pelea contra ti mismo: si pretendes vencer la ira, no puede vencerte ella a ti. Empiezas a vencerla si se esconde, si no se le da salida. Enterremos sus señales y contengámosla oculta y aislada. Esto se hará con grandes molestias de nuestra parte (pues desea saltar y encender los ojos y alterar el rostro), pero si le ha sido posible asomarse fuera de nosotros, se sitúa encima de nosotros. Que se guarde en el rincón más profundo del corazón y que sea llevada, no que lleve. Más aún, desviemos en sentido contrario sus síntomas: que el semblante se relaje, la voz sea más suave, el paso más lento; poco a poco el interior se transforma según el exterior.»

Séneca, *Sobre la ira*, 3.13

La ira, decía Séneca, es una locura temporal. No puedes razonar con ella. La idea popular —planteada por Aristóteles— de que «un poco» de ira es en realidad algo bueno no tiene sentido para los estoicos. Cuando estás enfadado, la razón desaparece y es probable que hagas cosas de las que te arrepentirás, aun cuando la ira haya sido provocada por una causa justa. De hecho, según la profesora de filosofía clásica de Dartmouth Margaret Graver,¹ Séneca describe tres fases de la ira, las cuales son reconocidas también por la Asociación Americana de Psicología (APA).²

La primera fase es prerreflexiva, es decir, se produce sin que haya un pensamiento consciente por nuestra parte y es inevitable. Tiene lugar cuando sentimos un aumento repentino de una emoción intensa y la necesidad de contraatacar con vehemencia contra quien haya desencadenado dicha emoción. La segunda fase es cognitiva: reflexionamos brevemente sobre qué está pasando y lo identificamos como ira. A continuación, repasamos y juzgamos rápidamente la causa. La tercera fase tiene lugar cuando hemos dado nuestra aprobación —como dirían los estoicos— al sentimiento. Ahora pensamos que nuestra ira está perfectamente justificada y dejamos de lado el control racional, siguiendo ciegamente a la rabia adonde nos lleve. Séneca nos advierte, y la APA está de acuerdo con él, de que el momento de actuar es al principio de la segunda fase. Si esperamos demasiado tiempo, dejamos escapar cualquier posibilidad de control y sólo cabe esperar que no hagamos algo que no podamos reparar o de lo que nos vayamos a arrepentir.

¿Cómo se supone exactamente que debemos actuar para lidiar con la ira y excluir la posibilidad de que domine nuestras facultades? En *Sobre la ira*, Séneca enumera una serie de estrategias, muchas de las cuales ya has estudiado anteriormente:

- Controla la ira en cuanto notes sus síntomas (fase I); no esperes, o se descontrolará (fase III)
- Aplica el distanciamiento cognitivo, lo que Séneca llama «retrasar» la reacción: ve a dar un paseo, recita lentamente las letras del abecedario, realiza una serie de inspiraciones profundas.

- Relaciónate con personas serenas y evita a las irritables o enfadadas (véase semana 21).
- Recurre al humor autocrítico para reducir la intensidad de la ira (véase semana 22).
- Recurre a la meditación preventiva y prevé situaciones que podrían desencadenar la ira (véase semana 6 y semana 18).
- Toca un instrumento musical o dedícate deliberadamente a cualquier actividad que relaje tu mente.
- Busca entornos con colores agradables.
- No te metas en discusiones cuando estés cansado, sediento o hambriento.
- Cambia tu cuerpo para cambiar tu mente: aminora deliberadamente tus pasos o baja tu tono de voz.

Obviamente, nada de lo anterior justifica la inacción en caso de injusticia. Esta semana nos centraremos en cómo mantener el control de tus actos cuando *reacciones*, de manera que la reacción sea tanto justificada (recordemos la virtud de la justicia) como proporcionada (la virtud de la templanza).

QUÉ HACER

Como puedes ver, hay muchas formas de enfocar la ira. El ejercicio de esta semana se centrará en la estrategia final planteada por Séneca: cambiar tu comportamiento. La manera de hacerlo consiste en fingir una actitud calmada siempre que sientas que te invade la ira.

Para facilitar las cosas, te sugerimos que primero pienses un poco en cómo poner en práctica el consejo de Séneca sobre el cambio de comportamiento, como, por ejemplo, tomándote un tiempo para relajarte o evitando relacionarte cuando tengas hambre, estés cansado o tengas sed. A continuación, escribe las ideas que se te ocurran acerca de lo que realmente relaja y refresca tu mente y que puedas incorporar a tu rutina diaria.

Seguidamente, piensa en la semana que tienes por delante. ¿En qué situaciones podrías encontrarte rodeado de personas cuando estés agotado o hambriento? Planifica cómo afrontar esas sensaciones con antelación, ya sea aplazando los encuentros o tratando de estar descansado o haber comido bien antes del encuentro.

¡Magnífico! Planificar cómo afrontar la ira con antelación te ayudará a reducir tu nivel de rabia a lo largo de la próxima semana. Ahora, elabora un plan para saber cómo comportarte cuando notes que la ira aumenta.

En primer lugar, piensa posibles formas de notar que te estás enfadando. Recuerda cuándo has estado enfadado en otras ocasiones; ¿cómo te diste cuenta de que la ira iba en aumento?

¿Fue una tensión física o un arrebato? ¿Fue algún pensamiento, como una maldición? ¿Sueles enfadarte en una situación determinada o cuando estás con una persona determinada?

A continuación, piensa cómo se comportaría una persona tranquila en las situaciones enumeradas anteriormente. Asegúrate de comportarte de esa manera. Imagínate qué actitud tendría esa persona. Empezaremos por algunas de las sugerencias mencionadas por Séneca:

- Sus movimientos serían pausados.
- Su forma de hablar sería suave.
- Su rostro estaría relajado.

Una vez hayas pensado en posibles señales reveladoras de la ira y algunas formas de comportarte cuando notes que la ira te invade, haz una o dos intenciones de implementación en las que se combinen el desencadenante y la manera en que te gustaría comportarte. Por ejemplo: «Siempre que empiece a maldecir mentalmente, relajaré mis músculos faciales». Escribe las que se te ocurran.

Repasa a diario tus intenciones de implementación para la semana. También puede resultarte útil establecer recordatorios de que te relajes y comas con regularidad para evitar sentirte hambriento o cansado.

POR QUÉ HACERLO

Si bien muchos de nosotros pensamos que es útil «descargar» la ira actuando, las pruebas científicas indican lo contrario.³ De hecho, algunas evidencias sugieren que actuar de forma opuesta a la ira ayuda a las personas propensas a la ira a reducir la emoción.⁴ Un tipo de terapia llamada terapia dialéctica conductual (DBT, por sus siglas en inglés) entrena a las personas en la «habilidad de acción opuesta» para una serie de problemas emocionales.⁵ La teoría es que actuar de forma opuesta a cómo te sientes, puede reducir tanto los resultados negativos de la actuación como la emoción en sí misma.

Desde una perspectiva estoica, los métodos para evitar la ira te permiten desempeñar mejor tu papel como ser humano: puedes ser más racional en el momento y más prosocial.

REVISIÓN SEMANAL

Dedica algún tiempo a escribir sobre tu experiencia actuando de manera opuesta a la ira. ¿Has sido capaz de relajarte y de no relacionarte con otras personas cuando estabas cansado o hambriento? ¿Te ha ayudado esto a evitar o reducir la ira?

Si este ejercicio te ha parecido útil, marca la casilla: ☐

SEMANA 28

DÉJATE GUIAR POR LA MIRADA DEL SABIO

Puede ser difícil saber cómo actuar sin una guía. John podría haber usado alguna al tratar con adolescentes, de los cuales sabía que podían ser complicados. Problemas de la edad. Rebeldía. Todo forma parte de la experiencia, ¿verdad? Pero el hecho de saberlo no ha ayudado a John a hacer frente a los recientes problemas de su hijo Brian en el colegio. Las malas notas son preocupantes, pero la disputa de hoy con el tutor ha pasado de castaño oscuro. Mientras John sopesa las acciones de su hijo, su asombro y su ira van en aumento. ¿Cómo puede el estoicismo ayudar a John a afrontar su ira y a guiar sus reacciones ante el comportamiento de su hijo?

«Una gran parte de los pecados se evitarían si los pecadores tuviesen testigos. Posea nuestra alma alguien a quien ésta venere y que logre purificar incluso nuestra propia vida íntima. ¡Oh, cuán feliz aquel que hace volver mejor, no sólo con su presencia, sino hasta con su solo recuerdo! ¡Cuán venturoso el que tiene alguien a quien venerar, de tal suerte que el solo recuerdo de éste pueda ordenar y componer el alma de aquél! Quien pueda venerar de tal suerte, pronto él mismo será venerable. Escoge a Catón; si te parece demasiado rígido, escoge a Lilio, varón de espíritu benigno. Escoge aquel que más te haya agradado por su vida, por su palabra y aun por el rostro en que se revelaba su espíritu: propóntelo en todo instante como custodio y ejemplo. Nos precisa un modelo al cual puedan mostrarse conforme nuestras costumbres; sin una regla, no enderezarás las cosas torcidas.»

Cómo aprendemos a ser más virtuosos? Según los estoicos, igual que se llega al Carnegie Hall: con la práctica. Mucha práctica. Está muy bien entender la teoría estoica a nivel conceptual, de la misma manera que John entiende que la adolescencia presenta sus propios problemas específicos, pero hace falta mucho trabajo para ser efectivamente más sabio y vivir una vida más serena. Una técnica eficaz para pasar de la teoría a la práctica es elegir un modelo a seguir e imaginar que te está observando, examinando lo que haces y aportando su juiciosa aunque clara opinión.

Sócrates, el filósofo clásico que inspiró el estoicismo, decía que a menudo escuchaba la voz de un *daimon*, un ente que le impedía actuar mal, una personificación de nuestro concepto moderno de conciencia, por así decirlo. Los estoicos llevaron su consejo un paso más allá y lo tradujeron en un ejercicio con un objetivo claro; como Séneca le sugiere a su amigo Lucilio, se trata de elegir un modelo adecuado para que te ayude. El sabio modelo te ayudará a «enderezar lo que está torcido» (es decir, tu propio carácter) mediante unas reglas; ejemplos de la vida del modelo que elijas.

El modelo de conducta estoico puede ser un amigo íntimo o un familiar, un desconocido cuya reputación conocemos por el relato de otras personas, o un personaje histórico. Puede estar vivo o muerto, ser real o imaginario. Como ejemplo, Séneca menciona a Catón el Joven, el archienemigo de Julio César, el cual dio la vida por mantener su integridad moral. Si se trata de un modelo demasiado exigente, le dice Séneca a Lucilio, busca un alma más asequible, como Cayo Lelio Sapiens, amigo del famoso general romano Escipión Emiliano, al que el orador y filósofo Cicerón había dedicado previamente un tratado sobre la amistad. Sin embargo, los estoicos recurrían también a personajes legendarios como el héroe mitológico Odiseo o al semidiós Hércules como modelos de conducta y «guías» potenciales con los que comparar sus progresos. La idea de evocar un modelo de conducta se encuentra también en otras tradiciones, como en la moderna pregunta popular entre los cristianos: «¿Qué haría Jesús?».

QUÉ HACER

Esta semana, tu objetivo es recurrir al «sabio que te guía» cada día cuando tengas la impresión de que es probable que actúes de manera equivocada.

El primer paso es elegir una hora al final de cada día para practicar este ejercicio. Como de costumbre, puedes hacerlo a una hora concreta o después de una actividad habitual, como lavarse los dientes por la noche. Escribe a qué hora realizarás el ejercicio.

A continuación, elige una hora a la mañana siguiente para proseguir diariamente con esta práctica. Escribe a qué hora de la mañana proseguirás con esta práctica.

Ésta es la práctica de esta semana. Puedes responder a estas preguntas en la tabla que aparece más adelante.

1. Cada noche repasa tu jornada y piensa en algún ámbito en el que no te hayas comportado tan virtuosamente como te habría gustado. ¿Te has enfadado? ¿Quizás no has sido tan valiente como te habría gustado? ¿Quizás te has dejado llevar en exceso y preferirías no haberlo hecho? Apunta qué aspecto de tu carácter te gustaría mejorar.
2. Piensa en alguien que habría actuado como tú deberías haber actuado en una situación parecida. Esa persona podría ser un sabio (por ejemplo, Catón) o alguien a quien admires (aunque no tiene por qué ser un santo). Puede tratarse incluso de un personaje de ficción. Tu modelo debería destacar en el aspecto en que a ti te gustaría mejorar. Tal vez admiras la generosidad de tu madre o la paciencia de un amigo. Escribe por qué admiras a esa persona y cómo se comportaría en la situación complicada para ti.
3. Cada mañana relea lo que has escrito la noche anterior y piensa cómo podrías parecerte a tu modelo de conducta a lo largo del día que tienes por delante.

	¿Cómo podría haber sido mejor mi carácter hoy?	¿Quién se habría comportado y se habría sentido como debería haberlo hecho yo en esa situación? ¿Cómo?
Ejemplo	Me siento bastante molesto cuando se me acerca un indigente y me pide dinero.	Mi hermana no siempre les da dinero a los indigentes que la abordan, pero los trata con amabilidad y comprensión y les proporciona información útil sobre dónde encontrar ayuda. Me gustaría parecerme más a ella.
LUNES		
MARTES		
MIÉRCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
SÁBADO		

POR QUÉ HACERLO

Este ejercicio te animará a pensar en ámbitos en los que puedes mejorar como persona. Al pensar en alguien cuyo comportamiento admiras, estás adoptando activamente un modelo de conducta positivo para ti. Al imitar a alguien digno de admiración, tú también te irás volviendo poco a poco digno de admiración con el paso del tiempo.

REVISIÓN SEMANAL

¿Te ha sido útil este ejercicio? ¿De qué manera? ¿Has descubierto algo de ti o de tu mundo? ¿Te ha parecido inútil? ¿Cómo podrías modificar tu enfoque para que sea más útil en el futuro? Escribe tus impresiones.

Por último, si crees que este ejercicio es útil, marca la casilla: ☐

SEMANA 29

REPASA TUS ACCIONES CADA NOCHE

¿Alguna vez te ha costado conciliar el sueño porque le estás dando vueltas a algo que has hecho durante el día de lo cual te arrepientes? Eso es lo que le ha pasado a Niamh. Ha perdido los nervios con su marido por haber vuelto a dejar los platos sin fregar. Sí, ha tenido un día complicado y sí, él descuida frecuentemente sus obligaciones. Pero, en lugar de hablar para solucionar las cosas, recurrió a insultos que está claro que lo han ofendido y de los que ahora ella se arrepiente. Normalmente, Niamh no actúa de ese modo y no puede más que flagelarse por su falta de compostura. Afortunadamente, los estoicos tienen un método que te permite evaluar tus acciones pasadas y aprender de ellas, en lugar de obsesionarte por lo que has hecho.

«Todos los sentidos hay que guiarlos hacia la firmeza; son de natural resistentes, si desiste de corromperlos el espíritu, que a diario ha de ser llamado a rendir cuentas. Así hacía Sextio, de modo que, al terminar el día, cuando ya se había recogido para su descanso nocturno, preguntaba a su espíritu: “¿Qué defecto te has curado hoy? ¿A qué vicio te has opuesto? ¿En qué aspecto eres mejor?”. Desistirá y será más moderada la ira que sepa que a diario ha de presentarse ante el juez. ¿Qué, pues, más hermoso que esta costumbre de revisar toda la jornada? ¡Qué sueño el que viene después del examen de uno mismo, qué tranquilo, qué profundo y despreocupado, cuando el espíritu se ha visto halagado o aleccionado y ha instruido proceso inquisidor de sí mismo y censor secreto, a su conducta! Yo hago uso de esta facultad y a diario defiendo ante mí mi causa. Cuando han retirado de mi

vista la luz y se ha callado mi esposa, conocedora ya de mi costumbre, examino toda mi jornada y repaso mis hechos y mis dichos: nada me oculto yo, nada paso por alto. ¿Por qué razón, pues, voy a temer algo a consecuencia de mis errores, cuando puedo decirme: “Mira de no hacer eso más, por ahora te perdono?”.»

Séneca, *Sobre la ira*, 3.36

La meditación nocturna es uno de los ejercicios estoicos más útiles. Epicteto la describe con cierto detalle en las *Disertaciones III*, 10, y, desde luego, es posible imaginar la totalidad de las *Meditaciones* de Marco Aurelio como la consecuencia de esta práctica. Resulta un tanto intimidador adoptar a Marco Aurelio como modelo; el objetivo no es producir el tipo de prosa que ha pasado con todo merecimiento a la posteridad después de casi dos mil años. El objetivo es, más bien, lograr exactamente lo que describe Séneca: la tranquilidad de espíritu que se deriva de haber examinado honradamente los actos del día. Deberíamos reflexionar sobre lo que hemos hecho, aprender de nuestros errores y encaminarnos a una conducta mejor en el futuro. Habría que hacer hincapié en este último punto; el objetivo no es flagelarte por tus errores del pasado, como menciona específicamente Séneca; se «perdona» a sí mismo, lo cual está en consonancia con los estudios psicológicos modernos que ponen el acento en la importancia de la autocompasión.¹ Sin embargo, el perdón conlleva una advertencia: que intente no repetir los errores morales en el futuro. Al fin y al cabo, el pasado no depende de ti (a menos que inventes una máquina del tiempo), así que alterarte por él iría en contra de la dicotomía del control. Por el contrario, el propósito de repasar tus acciones es aprender de tus errores.

La versión epictetiana de la meditación nocturna sugiere que nos hagamos tres preguntas concretas: ¿dónde nos hemos equivocado? ¿Qué hemos hecho bien? ¿Qué queda todavía por hacer? El objetivo de la primera pregunta es aprender humildemente de nuestros errores. El objetivo de la segunda es practicar para modificar nuestra propensión natural y alejarnos del pensamiento erróneo y aproximarnos al correcto dedicando algún tiempo a reconocer cuándo el pensamiento ha sido correcto (si bien hay que tener en cuenta que la vanidad no es una virtud estoica).

La tercera pregunta se dirige al futuro y su finalidad es preparar nuestras mentes para las tareas que nos esperan y centrarnos tanto en lo que es importante como en la mejor manera de conseguirlo.

La psicóloga Maud Purcell resume los beneficios de lo que hoy en día se conoce como llevar un diario. Sirve para que aclares (a ti mismo) tus propios pensamientos y sentimientos, te permite conocerte mejor, reduce el estrés (especialmente cuando escribes sobre emociones negativas como la

ira), te ayuda a afrontar los problemas de manera más eficaz y hace que sea más fácil resolver tus desacuerdos con los demás.² O, como dirían los estoicos, llevar un diario te hace mejor persona, hace que seas capaz de aprender y dispongas de más herramientas para hacer frente a los desafíos y, en consecuencia, tengas más serenidad a la hora de afrontarlos.

Curiosamente, las investigaciones de los psicólogos Philip Ullrich y Susan Lutgendorf estudiaron los efectos de llevar un diario como respuesta a acontecimientos estresantes cuando las personas se centran únicamente en sus reacciones emocionales, en contraste con cuando procesan las emociones únicamente pensando en ellas.³ Sus resultados fueron claros:

Los escritores que se centraron en cogniciones y emociones desarrollaron una mayor consciencia de los beneficios positivos del acontecimiento estresante que los otros dos grupos [incluyendo el de control]. Este efecto estaba influido, aparentemente, por un mayor procesamiento cognitivo durante la escritura. Los escritores que se centraron solamente en las emociones presentaron síntomas de enfermedad más graves durante el estudio que aquellos en otras condiciones. Este efecto parecía estar influido por el hecho de centrarse más en la expresión emocional negativa durante la escritura.⁴

Dicho de otro modo, resulta que la meditación estoica, lo que hoy denominamos llevar un diario cognitivo, se anticipó un par de milenios a la psicología moderna.

QUÉ HACER

Esta semana practicarás la redacción guiada de un diario respondiendo una serie de preguntas; ya sean de Séneca, de Epicteto, o tuyas. Hemos reproducido las dos versiones antiguas.

Un consejo a la hora de escribir tus propias preguntas: recuerda que el objetivo del ejercicio es centrarte en tu propia virtud. Es fácil caer en un sistema de gestión de proyectos («¿Qué queda por hacer? ¡Bueno, tengo que dejar de hacer favores a todo el mundo!») o en una evaluación del rendimiento («He mejorado mucho al presentar mis informes puntualmente»), pero ésa no es la cuestión. En lugar de eso, ten siempre en mente maneras de mejorar tu carácter y las cuatro virtudes (prudencia, justicia, fortaleza y templanza), tanto mientras realices este ejercicio durante la semana como si escribes tus propias preguntas a continuación.

Superado eso, marca con un círculo con qué serie de preguntas te gustaría trabajar esta semana, o escribe las tuyas propias en la siguiente tabla.

PREGUNTAS DE SÉNECA	1. ¿Sobre qué mala costumbre (acción física) has trabajado hoy?	2. ¿Sobre qué vicio (acción mental) has trabajado?	3. ¿En qué aspecto eres mejor persona?
PREGUNTAS DE EPicteto	1. ¿Qué has hecho mal hoy?	2. ¿Qué has hecho bien hoy?	3. ¿Sobre qué deberías trabajar en el futuro?
TUS PREGUNTAS (OPCIONAL)			

Ahora que tienes tres preguntas, respóndelas cada noche.

POR QUÉ HACERLO

Séneca afirma que reflexionar a través de la escritura de un diario conduce a un sueño profundo y despreocupado. Esto puede sonar un poco raro. ¿De qué manera meditar sobre los defectos de nuestro carácter nos proporciona tranquilidad? En primer lugar, recuerda que este ejercicio debería ir acompañado de autocompasión; lo pasado, pasado está y, por tanto, no depende de ti. Estás meditando para mejorar tu carácter. En segundo lugar, pensar en los errores del pasado puede ayudarte a elaborar planes de mejora, lo cual te permitirá convertirte en la persona que te gustaría ser. Por último, tanto los apuntes de Epicteto como los de Séneca animan explícitamente a reconocer lo que has hecho bien a lo largo del día. Dedicar algún tiempo a valorar tus decisiones; de nuevo, no por vanidad, sino para *aprender de ti mismo* y sentir que tu jornada ha producido algo bueno en el proceso.

REVISIÓN SEMANAL

¿Las afirmaciones de Séneca de que se duerme más tranquilamente después de este ejercicio han sido ciertas en tu caso esta semana? ¿Has descubierto algún otro beneficio? Dedicar algún tiempo a reflexionar sobre tu experiencia llevando un diario al estilo estoico.

Si te gustaría continuar con esta práctica en el futuro, marca la casilla: ☐

SEMANA 30

HAZ TODO EL BIEN POLÍTICO QUE PUEDAS

Ya sea leyendo las noticias o mirando a tu alrededor por el barrio, no es difícil ver muchas cosas que van mal en el mundo. A veces, esos problemas pueden *parecer* insuperables. Y, a veces, realmente lo son. Un intento de asesinato no impidió a Malala Yousafzai continuar con su labor en favor de los derechos educativos, cuando probablemente habría echado para atrás a muchas otras personas. Aunque no todos podamos ser Malala, sí que podemos hacer todo lo posible por hacer que el mundo que nos rodea sea un poco mejor. Esta semana darás uno o dos pasos en esa dirección.

«Esto pienso que ha de hacer la virtud y el amante de la virtud: si triunfa la suerte y trunca la posibilidad de actuar, que no huya inmediatamente dando la espalda y sin armas, para buscar un escondrijo, como si hubiera algún lugar hasta donde no pueda la suerte perseguirlo [...] Debes saber que, por un lado, en una República corrompida el hombre sabio tiene ocasión de darse a conocer, que, por otro, en una próspera y feliz reinan el orgullo, la envidia y otros mil defectos pasivos. Luego, según como se presente la política, según como lo permita la suerte, así o nos expansionaremos o nos encogeremos, en todo caso nos moveremos y no nos aturdiremos paralizados por el miedo. Más aún, será un hombre aquel que ante los peligros que lo acechan por todas partes, ante las armas y las cadenas que rechinan en derredor, no destroza su virtud ni la disimula; pues preservarse no es enterrarse.»

Séneca, *Sobre la tranquilidad del espíritu*, 4-5.1

Este bello pasaje de Séneca es uno de los mejores ejemplos del pragmatismo estoico. Séneca nos recuerda que, por muy difíciles que sean las circunstancias y por muy limitado que pueda parecer nuestro ámbito de actuación, podemos, a pesar de todo, encontrar una manera útil de contribuir a la sociedad, alguna forma de ejercer la virtud. Esto resulta especialmente importante en una época en la que tenemos la impresión de que no podemos influir en acontecimientos a gran escala, situaciones de inestabilidad económica y política, o catástrofes medioambientales. Un solo voto no hace cambiar (habitualmente) el sentido de unas elecciones. Nuestras decisiones individuales en el mercado no alteran por sí solas la economía o los hábitos de una nación. Nuestras acciones individuales no van a alterar de manera apreciable el medio ambiente del planeta.

No obstante, según los estoicos, podemos marcar la diferencia para algunas personas durante algún tiempo. Malala no podía acabar con la misoginia y la intolerancia por sí sola. De hecho, tal vez éstos sean problemas crónicos de la humanidad que nunca se solucionarán. Sin embargo, está marcando la diferencia para muchas personas, a algunas de las cuales puede ayudar de manera directa: donó el dinero de un premio que se le había concedido por su activismo para ayudar a reconstruir sesenta y cinco escuelas palestinas y, el día que cumplió dieciocho años, inauguró una escuela para refugiados sirios en el Líbano. En sentido más amplio, ha sido una fuerza indirecta para un cambio positivo, inspirando a otras personas a unirse a su causa en favor de la educación de las mujeres jóvenes y se ha convertido en un modelo de conducta para innumerables personas de todo el mundo.

Como sabemos, no todos podemos ser Malala, ni tenemos que serlo. Ése es precisamente el argumento de Séneca. Mientras nos relacionemos con otras personas y estemos integrados en una red social dentro de la cual desempeñamos un papel activo (como colega, amigo o miembro de la familia), tenemos el poder de hacer del mundo un lugar mejor. Lo que tenemos que hacer ahora es ser conscientes de los límites —«incluso en una República corrompida», como dice Séneca— y buscar nuestras oportunidades. Séneca habla de expansionarnos o encogernos en función de las condiciones externas, indicando que deberíamos adaptarnos a la

situación. Si podemos hacer mucho, debemos hacerlo, pero, si podemos hacer sólo un poco, eso no ha de ser excusa para no hacer nada. Así que reexamina tu vida a través de la lente de Séneca y averigua si puedes actuar de manera eficaz para hacer que el mundo sea mejor, aunque sólo sea un poco. Ésa es la actitud virtuosa.

QUÉ HACER

Puedes hacer que el mundo sea mejor paso a paso. Esta semana darás un paso cada día, ya sea en un gran proyecto que ya hayas empezado o bien en varios proyectos pequeños que te gustaría probar.

Piensa en lo que puedes hacer para mejorar el mundo que te rodea a lo largo de la semana. Antes de hacerlo, aquí tienes unas cuantas directrices a tener en cuenta. En primer lugar, aclaremos qué queremos decir con «bien político», tal como se menciona en el título del capítulo. El término «político» procede del término griego *polis*, que originalmente hacía referencia a la ciudad-Estado, pero que, con el tiempo, fue ampliando su significado para dar cabida a todos los ciudadanos. Los estoicos llevaron el concepto todavía más lejos, afirmando que el conjunto de la humanidad constituye una comunidad cuyos límites «medimos según el sol».¹ Así que, cuando hablamos de «bien político» no nos referimos necesariamente a votar o a ponerse en contacto con los representantes políticos, aunque eso podría estar incluido en tus actos de esta semana. A lo que nos referimos es a trabajar por el bien de todos los que te rodean.

En segundo lugar, asegúrate de verificar tus intenciones para esta semana. Mientras planificas tus acciones, pregúntate si tus motivos son puramente beneficiar a otras personas o si hay otras motivaciones en juego, tales como exhibir tu virtud o recibir favores a cambio. Si hay otros motivos en juego, aparte del deseo sincero de beneficiar a otras personas, no deberías querer pasar a la acción, ya que no sería únicamente por el bien político.

Por último, asegúrate de que la acción es factible para ti. No dones dinero si no te lo puedes permitir. No cedas tu tiempo si eso te va a hacer eludir otras responsabilidades. Está muy bien que esta semana salgas un poco de tu zona de control, pero no te hagas daño al hacerlo. ¡Al fin y al cabo, tú también formas parte de la humanidad!

Escribe todas las ideas que se te ocurran para hacer el bien desde un punto de vista político esta semana. Para empezar, te proponemos unas cuantas sugerencias.

- Busca organizaciones benéficas eficaces y realiza donaciones.
- Un día piensa en tus cualidades específicas. Al día siguiente acude a una organización benéfica que pueda necesitar dichas cualidades y ofrécete como voluntario.
- Llama a tu representante político y pídele que aborde una causa que beneficiaría a la gente en su conjunto.
- Crea una intención de implementación para realizar un acto bondadoso hacia un desconocido.
- Elabora un plan para trabajar diariamente en un proyecto a gran escala que creas que podría hacer del mundo un lugar mejor, aunque sólo sea un poco y, a continuación, da pasos para completarlo a lo largo de la semana.

¿Tienes al menos seis ideas (una para cada día de esta semana excepto el domingo)? ¡Si es así, genial! Si no, añade anotaciones hasta que tengas seis. Luego, comprueba la factibilidad de cada idea y que tus intenciones para actuar sean altruistas. Haz una marca al lado de cada idea que creas que es realizable y otra si se trata de algo genuinamente altruista.

Ya deberías tener unas cuantas entradas con dos marcas. Ahora usa la tabla siguiente para planificar una acción cada día durante la próxima semana.

ACCIÓN DEL LUNES	
ACCIÓN DEL MARTES	
ACCIÓN DEL MIÉRCOLES	
ACCIÓN DEL JUEVES	
ACCIÓN DEL VIERNES	
ACCIÓN DEL SÁBADO	

Repasa esta página cada mañana para recordar qué acción destinada al bien político harás cada día. Vuelve cada noche y táchala cuando la hayas hecho.

POR QUÉ HACERLO

Aunque el objetivo principal del ejercicio de esta semana es hacer que el mundo sea un lugar un poco mejor para todos, también te beneficia a ti. Los estudios indican que las personas altruistas tienen tendencia a gozar de un mayor bienestar mental, siempre y cuando no traspasen su capacidad financiera o emocional actual.² Los estoicos sabían de qué hablaban: las personas prosperan cuando trabajan para el beneficio mutuo, pero los deseos y las aversiones de cosas externas que no dependen de nosotros pueden pasarnos factura desde un punto de vista psicológico. Precisamente por eso la Disciplina del Deseo es anterior a la Disciplina de la Acción: la primera allana el paso a la segunda.

REVISIÓN SEMANAL

¿Cómo te ha ido la práctica de esta semana? ¿Has intentado hacer algún bien político? ¿Cómo han influido tus acciones de esta semana en tu estado emocional? Escribe sobre tu experiencia.

Marca esta casilla si este ejercicio te ha parecido útil: ☐

Esta semana has tratado de hacer el bien en el mundo. Parte de la práctica estoica, sin embargo, consiste en aceptar que los resultados de tus acciones no dependen completamente de ti. El ejercicio de la próxima semana te ayudará a asimilar este concepto.

SEMANA 31

ACTÚA CON RESERVA

A veces fallamos cuando intentamos prestar ayuda. Esto nos puede pasar factura. Darnell ha participado activamente en política, trabajando por la responsabilidad de la policía en su comunidad. De no ser por su dedicación, a estas alturas ya habría renunciado. Ha hablado con políticos locales, ha organizado un grupo activista local y ha publicado unos cuantos artículos de opinión sobre el tema. Sin embargo, todavía no ha visto un movimiento significativo. A pesar de que los estoicos eran conscientes de que gran parte del mundo no depende por completo de nosotros, ello no les impedía intentar mejorar el mundo. ¿Cómo actúan los estoicos para lograr el bien a pesar de los contratiempos?

«Pienso que Demócrito secundaba esta opinión cuando empezaba así: “Quien quiera vivir tranquilamente, que no haga muchas cosas ni particular ni públicamente”, refiriéndose, desde luego, a las superfluas. En efecto, si son necesarias, tanto particular como públicamente no sólo hay que hacer muchas, sino innumerables; mas cuando no nos reclama la obligación habitual, hemos de reducir nuestras actividades. En efecto, quien muchas cosas a menudo hace, el dominio sobre sí mismo se lo da a la suerte, con la cual lo más conveniente es tener tratos en contadas ocasiones y, por lo demás, pensar siempre en ella y no prometerse nada de su lealtad: “Me haré a la mar, si no hay ningún imprevisto”, y “seré pretor, si no hay ningún impedimento”, y “el negocio me saldrá bien, si no hay ningún contratiempo”. Por esto es por lo que decimos que al sabio no le sucede nada en contra de sus previsiones: no lo eximimos de los infortunios de los hombres, sino de sus errores, y tampoco le sale todo como ha querido, sino como lo ha pensado. Ahora bien, principalmente ha pensado que algo puede

oponerse a sus proyectos. En todo caso, es seguro que el dolor por un deseo frustrado alcanza más superficialmente al espíritu al que no le ha garantizado un éxito sin excepción.»

Séneca, *Sobre la tranquilidad de espíritu*, 13

La filosofía estoica añade una sensación de urgencia a nuestras vidas, de que hay que dedicar tiempo y recursos a cosas importantes, porque la vida es finita y no sabemos cuándo acabará. Séneca plantea la idea estoica de que deberíamos implicarnos en los asuntos «necesarios» —es decir, en las cosas que importan— que harán que este mundo sea mejor para todos. Nos aconseja que nos centremos en lo que importa y reduzcamos al mínimo nuestros empeños, porque la fortuna a veces nos favorecerá, pero otras veces irá en nuestra contra. Es mejor centrarse en un número reducido de proyectos y hacer todo lo que podamos para conseguirlos que repartir nuestros esfuerzos en muchas direcciones, cada una de las cuales será más incierta y dependiente del azar.

El mensaje más importante se encuentra en la parte central de la cita, donde Séneca plantea una serie de ejemplos de actividades que realizar, cada una de las cuales va acompañada de lo que, en ocasiones, se conoce como «cláusula de reserva», a la que incluso algunos estoicos modernos no inclinados a una visión trascendental del mundo les gusta referirse como «Dios mediante». «Dios» aquí no es una divinidad, ni la creencia en la inevitabilidad de las cosas, tal como la entendemos normalmente en la actualidad. El sentido estoico de «Dios» es un recordatorio pegadizo de que controlamos mucho menos de lo que creemos. Así que planearé comer con mis amigos, Dios mediante. Haré un viaje a Roma, Dios mediante. Me presentaré voluntario para una campaña política que espero que tenga éxito, Dios mediante.

Incluso los sabios están sujetos a los caprichos de la vida. Con el fin de mitigar el dolor de la decepción, se forman opiniones razonadas de lo que podría suceder y así evitan hacerse ilusiones. Esta capacidad contribuye a cultivar una actitud de ecuanimidad ante la vida. Darnell está obligado a hacer todo lo posible por defender su causa política si realmente cree que su causa es virtuosa. Al mismo tiempo, tiene que entender la realidad del mundo y estar preparado para el resultado más probable. Si es sabio y las cosas no salen como desea, entenderá que eso es algo que puede suceder, será capaz de aceptarlo y empezará a pensar en qué más puede hacer para marcar la diferencia.

QUÉ HACER

Esta semana te irás recordando que es posible que tus planes no salgan como está previsto utilizando la cláusula de reserva, lo cual es uno de los principales ejercicios estoicos que nos ayuda a recordar que los resultados de nuestras acciones no dependen completamente de nosotros. Para añadir una cláusula de reserva a tus planes, recuérdate explícitamente que uno de tus planes podría salir mal. Por ejemplo, si quisieras ir a recoger a tus hijos a las 4 de la tarde, te dirías: «Espero ir a buscar a los niños a las cuatro, si nada me lo impide». Si tuvieras pensado comprar leche en el supermercado, te dirías: «Compraré más leche, si es que puedo ir a la tienda y tienen».

Empieza a calentar añadiendo cláusulas de reserva a los planes siguientes:

PLAN	PLAN CON CLÁUSULA DE RESERVA
Mañana me levantaré a las 6 de la mañana.	
Quedaré contigo en la cafetería a las 8 de la mañana.	
Me gustaría ayudarle.	
Es hora de salir a correr.	
Esta semana me gustaría añadir cláusulas de reserva a mis planes.	

A continuación, crea una o dos intenciones de implementación que te ayuden a recordar añadir una cláusula de reserva a tus planes a lo largo de la semana.

POR QUÉ HACERLO

El objetivo de la fase de la Disciplina de la Acción en la que has trabajado recientemente es ser más prosocial, haciendo más el bien en el mundo. Sin embargo, los resultados de tus acciones no dependen completamente de ti, como otros factores externos. El ejercicio de esta semana pretende ayudarte a superar la crisis cuando tus planes no salen como deseas, de modo que no te desanimes al intentar convertirte en una persona mejor. La cláusula de reserva es un método muy importante que los estoicos pueden utilizar para motivarse a la hora de intentar cambiar el mundo para mejor, interiorizando al mismo tiempo que los resultados no siempre salen como se espera.

REVISIÓN SEMANAL

¿Crees que utilizar la cláusula de reserva te ha ayudado a tomar medidas y a aceptar las cosas cuando no han salido bien esta semana? Escribe acerca de tus experiencias con el ejercicio.

Por último, marca la casilla si este ejercicio te ha parecido útil: ☐

Ahora que ya has aprendido un poco cómo aceptar que los planes salgan mal, volvamos al concepto de hacer del mundo un lugar mejor en el próximo capítulo centrándote en ti mismo.

SEMANA 32

PRACTICA EL ESTOICISMO SIGILOSAMENTE

Es natural que quieras compartir tu práctica del estoicismo cuando empieces a ver los resultados. Tras varios meses de práctica, Lewis ha notado beneficios, tanto para él como para la gente con la que se relaciona, y ha empezado a dar consejos estoicos a sus amigos y colegas, a veces sin que éstos se lo pidan. A algunos les ha parecido útil y a otros, claramente no. Lewis sabe que las reacciones de otras personas no dependen de él. Pero, independientemente de ello, a muchos estoicos antiguos no les gustaría que Lewis hiciera gala de su estoicismo. Esta semana estudiarás por qué.

«No obstante, piensa en el peligro que proviene del hombre, de tal suerte que pienses cuál es tu deber de hombre; a uno obsérvalo para no sufrir daño de él; a otro, para no causarlo tú. Alégrate de los bienes de los otros, conmuévete en sus desgracias y recuerda qué cosas debes realizar y qué cosas evitar. Viviendo de esta suerte, ¿qué obtendrás? No ya que no te hagan daño, sino que no te engañen. Mas cuando te sea posible, retírate a la filosofía: ella te protegerá en su regazo, en su santuario te hallarás seguro, o más seguro. No chocan entre sí sino los que andan por el mismo camino. Pero de la propia filosofía no deberás hacer ostentación: muchos incurrieron en peligro por haberla practicado con insolencia y obstinación: que te libere a ti de los vicios y no eche en cara a los demás los suyos. No desdeñe las costumbres de la mayoría, ni obre de tal manera que parezca condenar cuanto ella no hace. Se puede ser sabio sin ostentación, sin recelos.»

Siempre que descubrimos algo emocionante que supone una diferencia positiva en nuestras vidas, es natural que lo queramos compartir con los demás. Algunas veces lo compartimos porque realmente queremos ayudar y otras porque nos resulta agradable alardear (esto último no es un valor estoico, por cierto). De modo que, si el estoicismo te está pareciendo útil, probablemente sientas la necesidad de «dar testimonio de ello» como dice la gente en algunas tradiciones religiosas. ¿Y por qué no? ¡El estoicismo es una herramienta magnífica y te encantaría que alguien te hubiera hablado de él hace años!

No obstante, una filosofía de la vida tiene que ser, ante todo y por encima de todo, vivida. La mejor manera de hacer que se corra la voz sobre el estoicismo no es hablando de él (a menos que seas un maestro; hasta Epicteto hizo una excepción en ese caso), sino actuando según sus preceptos. Hablar es fácil, dicen, pero las acciones lo dicen todo. Si realmente practicas el estoicismo, se reflejará en tu comportamiento: tendrás menos tendencia a la ira o a la impaciencia y te convertirás en mejor oyente, mejor amigo y en alguien más preocupado por el bienestar de los demás, tanto si están cerca como si están al otro lado del mundo. Quienes te conozcan no tardarán en notar esos cambios y, llegados a ese punto, probablemente preguntarán: «Eh, ¿qué está pasando?», momento en el cual puedes responder: «Bueno, déjame que te hable de ese tipo, Séneca, al que he estado leyendo...».

Como Séneca nos recuerda, es mucho mejor personificar nuestra filosofía que limitarnos a hablar de ella, y muy poca gente agradece que un fanático le diga qué es lo que tiene que hacer. Ir por ahí reprendiendo a la gente y diciéndole que «ésa no es la manera estoica de actuar» caerá en saco roto y es probable que lo rechace de plano. Eso sería sin duda una pena ya que podrían beneficiarse de ello. Así que no vayas por ahí blandiendo el estoicismo como si fuera un palo con el que golpear a los demás en la cabeza siempre que hagan algo que no te parezca virtuoso. Mantén tu propia alma en orden, por así decirlo, y déjala que brille a través de tus actos.

QUÉ HACER

Esta semana, practicarás tres habilidades separadas, si bien pueden resumirse en tan sólo dos palabras: simpatizar sigilosamente.

La primera habilidad que hay que practicar es la comprensión. Siempre que te encuentres con alguien que está experimentando alegría o problemas, dedica unos momentos a tratar de entender de dónde proceden. Las habilidades que aprendiste en la semana 4 pueden ayudarte a ver las cosas desde otra perspectiva.

Una vez que veas cuál es su punto de vista, felicítale por sus éxitos y simpatiza con sus fracasos, pero sin dar consejos, ni estoicos ni de ninguna otra clase. El reto es recordar simpatizar en lugar de «estoizar». Escribe una intención de implementación para que te ayude a recordarlo.

En el *Manual*, Epicteto da consejos parecidos a los de Séneca, pero añade una advertencia importante, pidiendo a sus discípulos que tengan cuidado de «no gemir también por dentro» al acompañar a alguien en el sentimiento.¹ Ni Séneca ni Epicteto aconsejarían *empatizar* con los sentimientos de los demás por las razones tratadas durante la semana 3. Nuestro objetivo es ver las cosas desde la perspectiva de los demás —no sentir lo que ellos sienten— y escuchar en lugar de hablar.

Séneca previene también contra la utilización del estoicismo para juzgar a otras personas. En el transcurso de la semana puede que, de entrada, tengas pensamientos moralizantes sobre el carácter o el comportamiento de otras personas. Esos pensamientos moralizantes iniciales no dependen de ti; se trata, en gran medida, de algo automático. Sin embargo, que les hagas caso o no sí depende de ti.

La segunda habilidad a practicar esta semana es identificar y cuestionar cualquier pensamiento moralizante. Empieza este proceso creando una intención de implementación para cuando notes que estás teniendo un pensamiento moralizante, por ejemplo: «Si noto que estoy juzgando a alguien: “No conozco todos los motivos de su comportamiento”». Si no sabes qué decir, mira algunas de las sugerencias de Marco Aurelio de la semana 25. Escribe una intención de implementación que te ayude a cuestionarte tus propios pensamientos moralizantes.

La última habilidad que tienes que practicar esta semana sería especialmente útil para Lewis: haz todo lo posible por no mencionar que estás practicando el estoicismo y no des consejos estoicos a nadie durante esta semana. Crea una intención de implementación que te ayude a recordar que tienes que practicar el estoicismo sigilosamente cuando sientas la necesidad de dar consejos estoicos.

Como de costumbre, repasa cada día esas intenciones de implementación para refrescar tu memoria si sientes necesidad de hacerlo y dedica uno o dos minutos a ensayar mentalmente la ejecución de cada una de ellas.

POR QUÉ HACERLO

En *El arte de la buena vida*, el estoico moderno William Irvine recomienda practicar el estoicismo sigilosamente para evitar las burlas. Nosotros lo recomendamos por otra razón: es fácil que te engañes a ti mismo y que creas que estás practicando el estoicismo simplemente por hablar de él y considerarte un estoico. Como hemos mencionado anteriormente, los actos son más importantes que las palabras y ahora estás practicando la Disciplina de la Acción, no la Disciplina de hablar mucho sobre el estoicismo.

Practicar el estoicismo sigilosamente, cuestionar los pensamientos moralizantes y ser comprensivo son actitudes que trabajan de manera conjunta para enfocar tus propios pensamientos y sentimientos con el fin de que te conviertas en una persona más prosocial y virtuosa. Esas habilidades ponen el foco en tu interior, en lugar de enfocar a otras personas. Al fin y al cabo, tú controlas tus propios pensamientos, así que es más útil centrar en eso tu atención. El mundo ya tiene formas más que suficientes de juzgar a otras personas. Esperamos que el estoicismo no se sume a esa lista.

REVISIÓN SEMANAL

La práctica de esta semana conlleva tres habilidades diferentes, todas ellas encaminadas a centrar tu atención en tus propios actos en lugar de utilizar el estoicismo para juzgar o aconsejar a los demás. ¿Mirar en tu interior te ha parecido estimulante? ¿Te has acordado de practicar estas habilidades? En tal caso, ¿cómo te ha ido? Dedica algunos minutos a reflexionar sobre tu práctica de esta semana.

Marca la casilla si la práctica sigilosa del estoicismo te ha parecido útil: ☐

El ejercicio de la próxima semana continuará con el tema de centrarte en ti mismo para ayudarte a actuar de manera más prosocial.

SEMANA 33

ESTABLECE NORMAS SOCIALES PARA VIVIR

El estoicismo se basa en la «ética de la virtud», la cual tiende a evitar las normas rápidas y duras sobre decisiones éticas. Sin embargo, seguir unas normas puede facilitar mucho la vida. A pesar de no ser estoico, Preecha ha estado practicando los cinco preceptos del budismo. Algunos budistas practican estas normas morales básicas, entre las cuales se incluye no tomar cosas que no se te den, no matar y no mentir. Esas normas han ayudado a Preecha a ser más consciente de sus actos. Antes de ceder al instinto de decir una mentirijilla o matar un insecto, ahora se detiene a examinar sus motivos para hacerlo. Esta semana estudiarás cómo crear tus propias normas morales.

«Hermosa cosa es que quien mira no sus fuerzas, sino las de su condición, intente ganar las alturas y concebir en su mente mayores proyectos que los que puede cumplir, pese a estar dotado de un enorme espíritu. Quien se ha propuesto esto: “Yo miraré a la muerte con el mismo semblante con que oigo de ella. Yo me someteré a los trabajos, sean como sean de grandes, apuntalando el cuerpo con el espíritu. Yo menospreciaré igualmente las riquezas tanto presentes como ausentes, ni más triste si se hallan en otro lugar, ni más animoso si resplandecen a mi alrededor. Yo no me percataré de la suerte ni cuando venga ni cuando se vaya. Yo veré todas las tierras como si fueran mías y las mías como de todos [...] Todo lo que llegaré a tener ni lo guardaré avaramente ni lo dilapidaré pródigamente; creeré que no poseo nada con más verdad que lo que haya dado con generosidad. No calcularé mis valores por su número ni por su peso ni por

ninguna otra consideración más que la del beneficiario; nunca para mí supondrá mucho lo que reciba uno digno de ello. Nada haré por una suposición, todo por mis convicciones. Creeré que todo lo que haga sólo a mis sabiendas lo hago mientras me contempla la gente. Para mí la finalidad de comer y beber será apagar los deseos naturales, no atiborrar el estómago y vaciarlo. Seré jovial con mis amigos, condescendiente y afable con mis enemigos. Obtendrán cosas de mía antes que las soliciten y me anticiparé a las peticiones honestas. Sabré que mi patria es el mundo y mis protectores los dioses, que éstos están por encima de mí y alrededor de mí como jueces de mis hechos y mis dichos. Y cuando mi espíritu o bien la naturaleza lo reclame o bien la razón lo libere, me marcharé dejando testimonio de que yo he amado los conocimientos buenos, las aficiones buenas, de que por mi culpa no se ha mermado la libertad de nadie, mucho menos la mía”; quien se proponga hacer esto, lo quiera, lo intente, emprenderá todo el recorrido hasta los dioses.»

Séneca, *Sobre la vida feliz*, 20

A menudo nos preguntamos cómo sería una buena vida, una vida que realmente merezca la pena vivir. Aquí, Séneca ofrece una larga lista de buenos consejos para llevar esa clase de vida. Él tiene que mantener una actitud de ecuanimidad ante la suerte y la desgracia, no sólo en términos de riqueza, sino también ante la muerte. Como miembro de una sociedad en ebullición, Séneca reconoce que tiene responsabilidades para con todos los demás, incluso sus enemigos. Sugiere, además, que la mejor manera de proceder es siempre actuar como si los demás te estuvieran mirando, porque el impulso de ocultar una acción es un buen indicador de que probablemente no deberías estar llevándola a cabo en primer lugar.

Ninguna de las directrices de la larga lista que menciona Séneca debería considerarse como el equivalente estoico de los Diez Mandamientos. El estoicismo es un tipo de ética de la virtud, no un sistema deontológico (basado en normas). Cuando los estoicos hablan de normas, se refieren a ellas en el sentido de normas heurísticas flexibles, no de normas absolutas y rígidas. Las propias normas de Séneca no pretenden ser exhaustivas, sino un recordatorio eficaz de qué valora y por qué. Los estoicos hablan de la utilidad de los preceptos, es decir, normas prácticas que tener a mano para que tengas más probabilidades de hacer lo correcto cuando se dé una determinada circunstancia. Has puesto en práctica esta teoría con menos normas formales cada vez que has realizado una intención de implementación. Esos preceptos solamente tenían sentido para los estoicos desde dentro de su sistema filosófico general, el cual se basaba en un pequeño número de axiomas (proposiciones iniciales). Las normas o preceptos se deducen fácilmente de los axiomas estoicos. Un buen ejemplo es cuando Séneca dice que hay que comer y beber «para apagar los deseos naturales», no para «atiborrar el estómago y vaciarlo»: un axioma estoico fundamental es la virtud cardinal de la templanza y aquí ese axioma se aplica al tema concreto de la comida. El precepto, por consiguiente, es que deberíamos comer en la justa medida para alimentarnos y no caer en el exceso.

Éste es uno de los sentidos en que la ética de la virtud difiere de otros enfoques de la moral. Reconoce que una serie rígida de normas, como los Diez Mandamientos, es, en fin, demasiado rígida. Siempre habrá casos en

los que se tengan que hacer excepciones. Los preceptos estoicos pretenden ser directrices útiles, con la capacidad de ser flexibles dependiendo de la situación. Sin embargo, continúan incorporados en un sistema filosófico general coherente.

QUÉ HACER

Si bien no es necesario memorizar largas listas de normas para practicar el estoicismo, una pequeña lista puede resultar útil. El ejercicio de esta semana consiste en establecer unas cuantas normas de convivencia que tratarás de seguir a lo largo de la semana. Al final de la semana verás si las normas de vida son útiles para ti.

Escribe algunas normas. Intenta que, para empezar, no sean más de tres, de manera que sean fáciles de recordar. No dudes en probar solamente con una para mantener la concentración. Puedes recurrir a la abundante lista de normas de Séneca o deducir las tuyas propias de las virtudes estoicas o de la dicotomía del control.

Repasa esta lista cada mañana y dedica uno o dos minutos a imaginar una situación en la cual tus normas de vida sean de aplicación. Imagínate a ti mismo actuando según esas normas.

También puede ser útil repasar la lista cada noche y ver en qué medida te has ajustado a tus normas a lo largo del día. Si te ha costado recordar las normas, piensa a qué se puede haber debido.

POR QUÉ HACERLO

Tal como descubrió nuestro amigo Preecha en su práctica del budismo, las normas claras y fáciles de recordar pueden ayudarte a prestar más atención a tus acciones durante el día y a evitar que te comportes irreflexivamente. Además, recordar normas sencillas puede contribuir a la claridad y a animarte a actuar en una situación determinada, puesto que ya habrás decidido previamente cómo actuar en una situación parecida y tal vez la hayas ensayado mentalmente. Esas dos ventajas sirven para cualquier tipo de norma. Si estableces normas derivadas de los principios estoicos relativos a la naturaleza humana y a las virtudes estoicas, Séneca promete otra ventaja más. Destacarás a la hora de modelar tu carácter para mejorarlo, lo cual te permitirá «emprender el recorrido hasta los dioses».¹

REVISIÓN SEMANAL

¿Establecer normas te ha ayudado a prestar más atención a tus acciones a lo largo de la semana?
¿Ha sido más fácil decidir cómo actuar en determinadas situaciones que normalmente te habrían supuesto un desafío? ¿O bien este ejercicio no ha sido adecuado en absoluto para ti? Escribe sobre tus experiencias con este ejercicio.

Si te gustaría continuar practicando tus propias normas de vida, marca la casilla: ☐

SEMANA 34

PREOCÚPATE POR MÁS PERSONAS (Y OTROS SERES)

Es natural que te preocupes por tu propio bienestar. Al fin y al cabo, tú eres la persona más consciente de cada uno de tus pensamientos y sensaciones y quien experimenta cada anhelo, cada risa y cada dolor. También es natural que nos preocupemos más por aquellos más cercanos a nosotros que por desconocidos o enemigos. Esto explica la confusión de los amigos de Sachi ante su reciente comportamiento. Han notado que la mujer mordaz y sarcástica que conocían saluda ahora a desconocidos e incluso enemigos con una sonrisa. Los amigos de Sachi no saben que ha estado practicando una técnica budista conocida como meditación *metta*, mediante la cual intenta preocuparse más por desconocidos y por personas que le resultan desagradables, irradiando bondad hacia ellas.

Sorprendentemente, los antiguos estoicos tenían una práctica parecida que estudiarás a lo largo de esta semana.

«Cada uno de nosotros es como si estuviera circunscrito por muchos círculos, algunos de los cuales son pequeños, pero otros son mayores y algunos comprenden [es decir, incluyen], pero otros están comprendidos [es decir, incluidos], según los diferentes y desiguales hábitos. Puesto que el primer círculo, desde luego, y el más cercano es el que todo el mundo describe situando su mente en el centro y que comprende todo aquello que se supone que es para el bien del cuerpo. Porque ése es casi el círculo más pequeño y toca casi el centro mismo. El segundo, a partir de éste y que se sitúa a mayor distancia del centro, pero comprende el primer círculo, es aquel en el que se organizan los padres, los hermanos, la esposa y los hijos.

El tercer círculo desde el centro es el que contiene a tíos y tías, abuelos y abuelas y a los hijos de hermanos y hermanas. Después de este está el círculo que comprende al resto de parientes. Junto a él, está el que contiene a la gente corriente, luego el que comprende a los miembros de la misma tribu y después el que contiene a los ciudadanos. A continuación hay otros dos círculos, uno de los cuales es el de aquellos que habitan en las cercanías de la ciudad y el otro de los que habitan en la misma provincia. Pero el círculo más exterior y el mayor de todos, el cual comprende a todo el resto de círculos, es el de la raza humana en su conjunto.

Así las cosas, es la provincia del hombre la que se esfuerza por comportarse correctamente en cada una de esas relaciones, para reunir, en cierto sentido, los círculos en un centro y esforzarse seriamente para trasladarse de los círculos concéntricos a los diversos particulares que comprenden. Se refiere, por tanto, al hombre amante de la familia [comportarse de manera adecuada] en relación con sus padres y hermanos; asimismo, según la misma analogía, en relación con sus parientes de ambos sexos, tales como los abuelos, los tíos y las tías; en relación con aquéllos de una edad parecida, como sus primos; y en relación de parientes menores, como los hijos de sus primos.»

Hierocles, *Fragmentos*, «Cómo deberíamos comportarnos en relación con nuestros parientes»

Los estoicos heredaron el principio del cosmopolitismo de Sócrates y se convirtió en una pieza central de su filosofía, especialmente de la Disciplina de la Acción. El estoico del siglo II de nuestra era Hierocles resume este principio imaginando las relaciones como una serie de círculos, empezando por ti y extendiéndose hacia las personas más cercanas a ti, las más lejanas y, finalmente, a todo el género humano. El filósofo utilitario moderno Peter Singer ha propuesto una metáfora parecida, aunque donde Hierocles habla de «reunir» los círculos externos para acercarnos más a las preocupaciones de otras personas, Singer —de manera equivalente— habla de «expandir» nuestro círculo de atención a otros.¹ En cualquier caso, el argumento está claro.

Los estoicos llegaron a este concepto a través de la doctrina de la *oikeiosis*, palabra difícil de traducir pero que a veces se traduce como «apropiación», como en la apropiación del bienestar ajeno, convirtiéndolo en objeto de nuestra preocupación. Se trata de preocuparnos por lo que les sucede a otras personas como nos preocupamos de manera natural por nuestro bienestar. Al desarrollar la moral, también se vuelve natural preocuparnos por el bienestar de aquellos más cercanos a nosotros, como nuestros progenitores y hermanos. Los estoicos pensaban que, una vez que tenemos uso de razón (alrededor de los siete años de edad, umbral aproximado que cuenta con el respaldo de las investigaciones modernas sobre desarrollo cognitivo)² tenemos capacidad de ir más allá de lo que se nos ocurre de manera instintiva. Cuando desarrollamos la razón, podemos entender que todos los seres humanos son miembros de nuestra sociedad y deberíamos ser también conscientes de su bienestar, ampliando nuestra preocupación más allá de los que son nuestros parientes por accidente de nacimiento. Y así es como funciona el proceso de la *oikeiosis*: Empezamos con nuestros instintos naturales como animales sociales, luego la razón nos conduce a la apropiación progresiva del bienestar de los otros, de modo que deberíamos tratar a todo el mundo de manera justa y equitativa.

Puede argumentarse que los estoicos modernos podrían añadir fácilmente círculos adicionales a los enumerados por Hierocles para incluir a cualquier ser sensible capaz de sufrir. Esto es lo que sostiene Peter Singer en su emblemático libro *Liberación animal*; la idea de expandir así nuestra preocupación hacia los animales desencadenó el movimiento en favor de los derechos de los animales.³ Al fin y al cabo, como expuso correctamente el filósofo utilitarista (de hecho, el fundador de dicha escuela) Jeremy Bentham

en su libro *Principios de la moral y la legislación*, «la pregunta no es “¿Pueden razonar?””, ni tampoco “¿Pueden hablar?””, sino “¿Pueden sufrir?”».

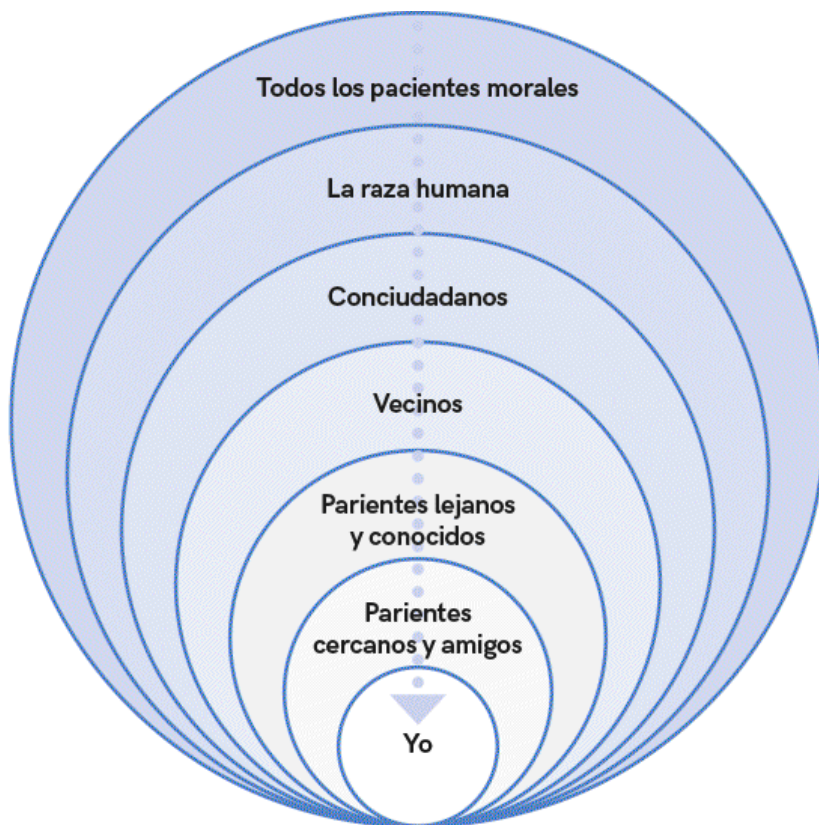
QUÉ HACER

Esta semana te planteamos dos ejercicios, uno conductual y otro meditativo. Elige uno o ambos para practicar esta semana. Los dos tienen el mismo objetivo: «reunir» los círculos de afecto en tu vida para que te preocupes más por personas menos próximas a ti.

Conductual

En otro momento de sus *Fragmentos*, Hierocles sugiere que nos refiramos a parientes lejanos como si fueran más próximos (por ejemplo, llamando «hermanos» a los primos). El objetivo de esta práctica es tratar a las personas a las que consideras distantes como a las que te importan. Hemos adaptado este consejo para que lo puedas aplicar a tu comportamiento. Así que, esta semana, trata a alguien de tu «círculo externo» como si estuviera un nivel por encima. Puede que esto te suene abstracto, pero no te preocupes, te vamos a guiar.

Veamos el diagrama visual de los círculos de Hierocles. Fíjate en que el círculo más externo contiene «todos los pacientes morales». Este término filosófico se refiere a cualquier ser que creas que merece consideración moral, como los animales.



Elige un círculo que contenga personas con las que normalmente te encuentras a lo largo del día. De modo que, a menos que viajes con frecuencia, recurre a vecinos, parientes lejanos y conocidos, o parientes cercanos y amigos. También puedes elegir a todos los pacientes morales. Plantéate cómo tratas a las personas (u otros seres) del círculo elegido en comparación con el que lo rodea. Por ejemplo, ¿en qué medida tratas a los animales, que son pacientes morales, de manera diferente a los seres humanos? ¿O en qué medida tratas a los parientes lejanos de manera menos afectuosa que a los parientes cercanos? Escribe algunas diferencias.

Ahora que ya has pensado en las diferencias a la hora de tratar a las personas con las que te relacionas a diario, piensa en cómo tratar más afectuosamente a las personas (o pacientes morales) del círculo exterior. Por ejemplo, si escoges a los animales, esta semana podrías privarte de comer carne: si escoges a los vecinos, tal vez podrías hacer un esfuerzo e intentar entablar conversaciones amistosas con ellos. También puedes tratar de modificar tu forma de hablar, tal como sugiere Hierocles, llamando a los amigos «hermanos» o «hermanas» o a los conocidos «amigos» durante la semana. Una vez que te hayas hecho una idea de cómo actuar de manera más bondadosa, escríbela bajo la forma de una intención de implementación.

Repasa a diario esta intención de implementación para recordar cómo ser más bondadoso.

Meditativo

Un método alternativo que vamos a probar es un ejercicio de entre 5 y 10 minutos adaptado del budismo; una variación del practicado por Sachi llamado meditación *metta*. Se realiza del modo siguiente:

Busca un lugar tranquilo, cierra los ojos y piensa en una persona que realmente te importe, alguien muy cercano o incluso en ti mismo. Fíjate en cómo se manifiesta la sensación de afecto en tu cuerpo. Quizás se manifieste con una sonrisa, con una sensación cálida en el pecho, o de una forma totalmente distinta.

Si no sientes nada, prueba a desearle algo sencillo y bueno a la persona. Por ejemplo, «Que seas realmente feliz». ¿Provoca ese pensamiento alguna sensación en tu cuerpo? De ser así, centra tu atención en esa sensación. Si no, no trates de sentirla a toda costa y sigue adelante.

A continuación, piensa en alguien más neutro, como un vecino al que no conoces bien, el camarero de tu cafetería habitual o una persona con la que te cruzas a menudo en la calle pero a la que no conoces.

Si tienes sensaciones corporales de afecto hacia las personas que te importan, intenta mantener esas mismas sensaciones al pensar en esa persona más neutra. Si no experimentas ninguna sensación en tu cuerpo, deséale lo mejor en silencio.

Por último, piensa en todas las personas (o seres) del mundo. Una vez más, si experimentas en tu cuerpo sensaciones asociadas con la emoción del afecto, ten en mente dichas sensaciones al pensar en todos los seres. Si no, deséales lo mejor con tus propias palabras y en silencio.

Realiza esta práctica de meditación a diario cuando dispongas de un momento de tranquilidad.

POR QUÉ HACERLO

El título de este capítulo lo dice todo. Preocúpate de más personas (u otros seres). Comportarse activamente de manera un poco más afectuosa te ayudará a interiorizar el hábito de la bondad, y la meditación formal para contraer el círculo de tus afectos ayuda a desarrollar los sentimientos de afecto.

El tipo de meditación que sugerimos esta semana ha sido avalada por estudios científicos. Se ha constatado que la meditación *metta* reduce el sesgo del endogrupo⁴ e incrementa las emociones positivas, la compasión y la conciencia plena.⁵

REVISIÓN SEMANAL

¿Cómo te ha ido la práctica de esta semana? ¿Has hecho los dos ejercicios? En ese caso, ¿ha funcionado uno mejor que el otro? ¿Qué efectos han tenido, si es que han tenido alguno, esos ejercicios sobre tu preocupación por el bienestar de los demás? ¿Te han ayudado a ser más consciente? Escribe sobre tus experiencias de esta semana.

Si quieres retomar este ejercicio en el futuro, marca la casilla: ☐

Esta semana, hemos preguntado por la conciencia plena por una razón. Estamos llegando al final del tiempo destinado a la práctica de la Disciplina de la Acción y pasaremos a la Disciplina del Asentimiento, la cual requiere también un poco de conciencia plena. Sin embargo, antes de abandonar la disciplina actual, hay otro ejercicio que realizar para ayudarte a reforzar aún más la plena conciencia de tus acciones.

SEMANA 35

CUESTIONA CADA ACCIÓN

¿Has actuado alguna vez sin pensar? ¿Si no lo has hecho, formas parte de una minoría muy reducida! Muchas de nuestras acciones cotidianas se basan en el hábito, lo cual es a menudo útil, pero a veces no. Siguiendo la sugerencia de su terapeuta, Ha-joon ha empezado hace poco a practicar *mindfulness* a diario, para que le ayude a hacer frente a su costumbre de comprar compulsivamente por Internet. El primer paso del *mindfulness* es darte cuenta de que tu mente vaga. Esto no parece decir gran cosa, pero los budistas y los estoicos coinciden en que los hábitos mentales siempre preceden a los físicos. Ha-joon puede atestiguar que, con la práctica, darse cuenta de cuándo su mente lo impulsa a acudir a su web de compras favorita representa una pequeña oportunidad para cuestionarse sus acciones y valorar si se trata realmente de la mejor opción. Si bien los estoicos tenían un concepto del *mindfulness* o conciencia plena diferente al de los budistas, hay algunos paralelismos sorprendentes que empezarás a examinar esta semana.

«Pregúntate en cada una de tus acciones: ¿cómo me afecta? ¿Me arrepentiré? En breve moriré y todo desaparecerá. ¿Qué más quiero, si me comporto como un ser inteligente, sociable y sujeto a la misma ley de Dios?»

Marco Aurelio, *Meditaciones*, 8.2

El *mindfulness* o conciencia plena tiene significados muy diferentes en las diferentes tradiciones y prácticas filosóficas. En el estoicismo hace referencia a prestar atención, llegar a conclusiones y realizar elecciones de manera deliberada. Es lo contrario a actuar por hábito o, por así decirlo, de manera inconsciente. Al fin y al cabo, uno de los lemas estoicos es *hic et nunc*, que en latín significa «aquí y ahora» (véase semana 11). Esto no significa que debamos detenernos y deliberar literalmente antes de cada acción, o que el hábito no desempeñe un papel importante. A veces no hay tiempo para detenerse y se requiere una respuesta rápida. Los estoicos eran magníficos en el desarrollo de métodos heurísticos que podían usarse para guiar sus acciones en esas situaciones para ahorrarse tener que hacer un análisis completo cada vez. Sin embargo, las propias normas son el resultado de un cuestionamiento meditado, de modo que desarrollamos hábitos adecuados (conscientes), guiados por la razón.

Piensa en la diferencia entre un conductor novato y uno experimentado. El novato tiene que hacer las cosas de manera muy consciente, prestando atención explícitamente a la evolución dinámica de la situación tanto dentro como fuera del coche. Un error podría ser fatal. El objetivo de practicar es precisamente empezar a interiorizar las numerosas acciones necesarias y los procesos de toma de decisiones para ser más eficientes y reaccionar rápidamente ante un suceso imprevisto. Rápidamente, sí, pero no aleatoriamente, ya que tu aprendizaje ha sido consciente.

Este enfoque también está refrendado por la moderna psicología cognitiva. En *Pensar rápido, pensar despacio*, Daniel Kahneman resume décadas de investigaciones realizadas junto a su colega Amos Tversky en las cuales imagina dos «sistemas» de pensamiento en nuestros cerebros.¹ El sistema 1 es rápido e instintivo (y está influido por nuestras emociones), pero también es impreciso; el sistema 2 es lento y deliberado (y también más lógico). Una persona no podría funcionar bien si dependiese únicamente del sistema 1 (tomaría muchas decisiones impulsivas e irracionales) o del sistema 2 (reaccionaría demasiado despacio ante situaciones imprevistas). La formación estoica equilibra los dos sistemas para que podamos decidir automáticamente qué es bueno. Como un buen conductor experimentado.

Marco Aurelio, al principio del capítulo, nos ofrece un buen resumen de la clase de preguntas que deberíamos plantearnos para generar acciones

conscientes. Una vez contestadas, tenemos que incorporar la acción al hábito en diversas situaciones. La idea básica es que te preguntes: ¿qué significado tiene lo que estás a punto de hacer, y se trata de algo de lo que probablemente te arrepentirás? En ese caso, no lo hagas. En caso contrario, trabaja para que se convierta en algo instintivo.

En términos generales, las únicas cosas que vale la pena hacer son las que derivan de ser un animal inteligente y social, las cuales, para los estoicos, son las características prototípicas que definen a la humanidad. Comprométete a que tus hábitos beneficien a la humanidad en su conjunto.

QUÉ HACER

El ejercicio de esta semana lo explica con gran precisión Marco Aurelio, así que poco hay que añadir. Ante cada impulso de actuar siguiendo un deseo (sí, ante *cada uno*), trata de preguntarte: «¿Por qué estoy haciendo esto?» y «¿Me arrepentiré?».

En sus *Meditaciones*, Marco Aurelio se centra en las acciones derivadas de deseos, así que haz esas preguntas solamente cuando sientas el impulso de cumplir un deseo, ya sea pequeño, como darte una ducha, o grande, como comprar una vivienda.

Sospechamos que esto ya te parecerá más que suficiente para que mantengas la mente ocupada durante la semana. Para ayudarte a recordar que tienes que plantearte las preguntas de Marco Aurelio, escribe una intención de implementación.

Fíjate en que hemos dicho que tienes que *intentar* hacerte esas preguntas siempre que sientas el impulso de actuar en función de un deseo. ¡Eso es porque, aunque el ejercicio es sencillo, no es fácil! Probablemente se te escaparán más impulsos de los que puedas atrapar. Intenta hacerlo lo mejor posible.

Un último apunte: Marco Aurelio refuta específicamente las razones de sus deseos recordándose que, al final, la muerte lo apartará de lo que desea. Puedes probar si quieres, pero te sugerimos que no rechaces tus deseos en este momento. En lugar de eso, plantéate mentalmente las dos preguntas, pero no las respondas de manera intencionada. A ver a dónde te lleva tu mente. ¿Dejas de lado las preguntas y realizas la acción de todas formas? ¿Respondes a la pregunta de manera automática y natural? ¿Cómo? ¿Cómo cambian tus deseos a lo largo de la semana? Muestra curiosidad por ver el efecto que produce el mero hecho de hacer las preguntas. Pruébalo, mira qué sucede y escribe sobre tus experiencias y descubrimientos cada noche.

POR QUÉ HACERLO

Este ejercicio te ayudará a ser más consciente de tus motivos. También sirve como transición a la Disciplina del Asentimiento, la cual requiere que prestes atención constante a tus impresiones sobre el mundo. Por otra parte, sirve para comprobar si tus deseos son prosociales: si deseas algo para el bienestar de otros, no te arrepentirás.

Hemos incorporado elementos de curiosidad en este ejercicio por una razón determinada. Abordar los deseos con curiosidad ha demostrado ser útil para afrontar los impulsos en un

tratamiento empleado en las conductas adictivas denominado prevención de recaídas en conductas adictivas basada en *mindfulness*.² La curiosidad también contribuye a incrementar la capacidad del *mindfulness* para reducir las reacciones defensivas cuando a las personas se les hace pensar en su propia mortalidad.³ Del mismo modo, cultivar un sentimiento de curiosidad ante tus propios pensamientos y hábitos te servirá tanto durante la realización de este ejercicio como durante toda la Disciplina del Asentimiento.

REVISIÓN SEMANAL

¿Cómo te ha ido la práctica de esta semana? ¿Has atrapado tus impulsos más a menudo durante el transcurso de la semana? ¿Cuáles han sido tus reacciones a las preguntas? ¿Cómo han influido en tus acciones las reacciones a tus preguntas? Escribe algunas reflexiones sobre tu experiencia con este ejercicio.

Por último, marca la casilla si crees que el ejercicio ha sido útil: ☐

Antes de pasar a la Disciplina del Asentimiento, pasa a la página siguiente para ver cómo has avanzado.

TEST

Ahora que has dedicado dieciocho semanas a la Disciplina de la Acción, ya es hora de retomar el test con el que se inició esta parte. Evalúa en qué medida te describen actualmente las afirmaciones siguientes en una escala del 1 al 10, en la cual 1 no te describe en absoluto y 10 te describe perfectamente.

Tiendo a actuar de manera impulsiva, basándome en mis impulsos iniciales sin cuestionarlos.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No me describe en absoluto					Me describe perfectamente				

Eludo mis responsabilidades en la vida.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No me describe en absoluto					Me describe perfectamente				

Puedo ser egoísta y no me importa demasiado el bienestar de los demás.



No me describe
en absoluto

Me describe
perfectamente

A continuación, una vez que te hayas autoevaluado, revisa las respuestas originales en el test inicial y mira cuánto has avanzado. Incluso en el caso de que no veas tantos avances como te gustaría, ten en cuenta que has recorrido un largo camino por el mero hecho de haber completado los ejercicios. Has averiguado qué ejercicios de la Disciplina de la Acción son útiles en tu caso y ahora puedes centrarte en poner en práctica esos ejercicios al elaborar tu propio programa estoico personalizado al final de este libro.

TERCERA PARTE

LA
DISCIPLINA
DEL
ASENTIMIENTO



EL OBJETIVO

«Hay tres tópicos en los que ha de ejercitarse el que haya de ser bueno y honrado. [...] El tercero es el relativo a la infalibilidad y a la prudencia y, en general, el relativo a los asentimientos. [...] El tercero es el que corresponde ya a los que progresan, el relativo a la certeza en estas cosas, para que ni en sueños ni bajo los efectos del vino ni estando melancólico se le escape una representación pasajera sin haberla contrastado.»

Epicteto, *Manual de vida*, 61

TEST

Antes de empezar tu práctica de la última disciplina de Epicteto, la Disciplina del Asentimiento, evalúate en una escala del 1 al 10 en los siguientes puntos. Tras completar los ejercicios de esta parte, puedes responder de nuevo a estas preguntas para ver cuánto has avanzado.

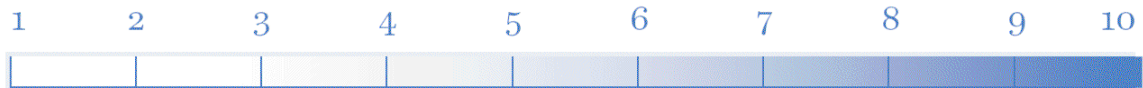
Raramente me doy cuenta de lo que estoy pensando durante el día.



No me describe
en absoluto

Me describe
perfectamente

No soy muy consciente de mis emociones y deseos en un momento dado.



No me describe
en absoluto

Me describe
perfectamente

Habitualmente me tomo mis pensamientos y deseos como un hecho, sin pararme a cuestionarlos.



No me describe
en absoluto

Me describe
perfectamente

SEMANA 36

IDENTIFICA Y APLICA LA DICOTOMÍA DEL CONTROL A LAS IMPRESIONES INICIALES

Los antiguos estoicos pensaban que las emociones malsanas (lo que denominaban pasiones) surgían a causa de nuestros incorrectos juicios de valor sobre determinadas situaciones. Estrictamente, esas emociones no son provocadas por las circunstancias, sino por nuestras opiniones *acerca* de dichas circunstancias. Esta idea le llegó a Vasily de manera natural mientras trabajaba con su ira en la Disciplina de la Acción. Mientras intentaba actuar de manera opuesta a su ira, se dio cuenta de que empezaba a identificar sus juicios de valor antes de que provocasen la ira. Sin embargo, esta habilidad también puede cultivarse intencionadamente. Esta semana practicarás la identificación de los sentimientos que provocan las pasiones e intentarás contrarrestarlos con la dicotomía del control.

«Pon al punto tu esfuerzo en responder siempre a toda representación áspera: “Eres una representación y no, en absoluto, lo representado”. Y luego examínala y ponla a prueba mediante las normas esas que tienes y, sobre todo, con la primera, de si versa sobre lo que depende de nosotros o sobre lo que no depende de nosotros. Y si versara sobre lo que no depende de nosotros, ten a mano lo de que “No tiene que ver conmigo”.»

Epicteto, *Manual de vida*, 3

Felicidades, ya eres un estudiante avanzado de estoicismo! Pero no eres un sabio y, de hecho, sentimos decirte que las probabilidades de que te conviertas en uno son bastante escasas. Séneca escribió que los sabios son tan excepcionales como el ave fénix, el pájaro mítico que renace de sus cenizas. Según la tradición de la Antigua Roma, el fénix aparece una vez cada 500 años. Sin embargo, estás en excelente compañía; el objetivo del estoicismo no es ser perfecto, signifique eso lo que signifique, sino mejorar minimizando al mismo tiempo cualquier recaída ocasional.

Entonces, ¿qué es la Disciplina del Asentimiento? La tercera disciplina te ayudará a pasar de principiante a *proficiens* avanzado, como dice Séneca, utilizando la palabra latina para referirse a «quien hace avances». Míralo de este modo: cuando aprendes a conducir un coche, primero estudias la teoría de lo que hay y lo que no hay que hacer. Es decir, lo que deberías «desear» y «evitar» para conducir bien. No aprendes la teoría porque sí, sino porque realmente quieres conducir un coche de verdad por calles de verdad. La cuestión es que para ser un buen conductor tienes que interiorizar la teoría y la práctica. Mediante la práctica, tus decisiones (y los consiguientes movimientos) se hacen automáticos, de manera que la conducción se hace fluida y el riesgo de sufrir un accidente se reduce enormemente. Esto es lo que hará por ti la Disciplina del Asentimiento: al prestar mucha atención a los mismos temas que las dos primeras disciplinas, asimilarás gradualmente los preceptos estoicos y llegarás a ser, si no un sabio, sí un *proficiens* realmente bueno.

Este capítulo se inicia con una de nuestras enseñanzas favoritas de Epicteto, ya que se convierte fácilmente en una guía práctica a la que el *proficiens* puede recurrir en cualquier situación. Cada vez que te des cuenta de que estás emitiendo un juicio sobre algún suceso o alguna persona, detente y di (en voz alta si estás solo o si te sientes cómodo haciéndolo en compañía de otros): «Espera, no eres más que una impresión y no necesariamente lo que aparentas ser». Esto te obliga a reducir la velocidad antes de tomar decisiones o reaccionar ante situaciones, en el sentido totalmente contrario al famoso eslogan comercial «simplemente, hazlo». No, *no* lo hagas; antes detente un momento y piénsalo.

Las oportunidades de recurrir a este enfoque son infinitas y cotidianas. Puede que veas a alguien atractivo cruzando la calle y sientas una sensación de lujuria más o menos vaga. En lugar de dejarte llevar, pregúntate si es bueno para ti pensar de ese modo. Descubrirás rápidamente que no lo es, porque esa clase de pensamiento probablemente te provocará envidia o frustración, o te llevará a tener una aventura cuando estás manteniendo una relación amorosa y valiosa, etcétera. O tal vez te sientes a cenar con amigos y te asalte constantemente la idea de que te apetece servirte otra ración y beber otra copa de vino. Pero no es bueno para ti, la verdad es que no. Ahora, imagínate que te diriges a la comida y al vino (o a tu lujuria en el caso del ejemplo anterior) y les dices: «Esperad un momento, no sois más que una impresión y tal vez debería pensármelo mejor antes de daros mi asentimiento».

Un último apunte sobre la conclusión de Epicteto: no hay que tomárselo al pie de la letra cuando dice que si algo no depende de ti «no tiene nada que ver contigo». Al fin y al cabo, los estoicos pensaban que una serie de cosas eran indiferentes preferidos, es decir, que es razonable que los desees aunque no deberías desearlos; no deberías vincular a ellos tu valía personal. Volviendo a los ejemplos anteriores, desear una relación, desear comida y está bien que quieras beber vino. Se trata de cosas agradables, o incluso necesarias (como mínimo la comida). Sin embargo, no dependen por completo de ti y no hacen de ti una persona mejor (ni peor). En este sentido, por lo que respecta a tus avances por el camino de la virtud, «no tienen que ver contigo», lo cual significa que si las tienes, bien, y si no las tienes, también.

QUÉ HACER

La semana pasada, en el último ejercicio de la Disciplina de la Acción, cuestionaste y examinaste tus motivos para actuar. En la psicología estoica, el deseo de actuar surge de asentir (es decir, de aceptar) las primeras impresiones acerca de la realidad y de lo que es apropiado hacer en una situación determinada.

Por consiguiente, las impresiones preceden a las acciones y están directamente relacionadas con ellas. El ejercicio de esta semana, el primero de la Disciplina del Asentimiento, consiste en retroceder un paso en esta cadena causal, centrándonos en las impresiones que provocan tanto la acción como las emociones.

Siempre que te encuentres con una «emoción dura» —algo que te parece muy deseable o muy indeseable— detente y di para ti esto: solamente es mi primera impresión; puede que no sea lo que parece o que sea algo parecido que está en sintonía contigo. Puede que esto te suene familiar, ya que Epicteto describía exactamente cómo hacerlo al principio de este capítulo. Escribe una intención de implementación que te ayude a recordar este primer paso para identificar tus impresiones. Debería explicar cómo reconocer una impresión dura y, además, contener una frase que se adecúe a ti y que puedas repetirte cuando te encuentres con la impresión.

Tras identificar la impresión, pregúntate si el objeto de tu deseo o aversión depende completamente de ti o no. Si no, repite para ti que no tiene que ver contigo o algo parecido (por ejemplo, «mi carácter es más importante que esto», «esto no es realmente bueno/malo», etc.). Escribe otra intención de implementación para que te ayude a recordar cómo aplicar la dicotomía del control a tus impresiones y qué decirte a ti mismo si la impresión que estás valorando no depende de ti.

Esto es todo lo que harás esta semana. ¡Como muchos de los ejercicios que practicarás en la Disciplina del Asentimiento, es sencillo pero no fácil! Puede que al principio se te escapen muchas de tus impresiones duras iniciales. No pasa nada. El objetivo es mejorar con el tiempo y la práctica.

POR QUÉ HACERLO

Para trabajar con tus juicios, lo primero que tienes que hacer es darte cuenta de cuáles son. El ejercicio de esta semana te ayudará a mejorar tu capacidad de identificar tus impresiones implícitas y tus juicios de valor. En concreto, el segundo paso te ayudará a empezar a corregir tus juicios de valor sobre los elementos externos en cada momento.

Probablemente notes que este ejercicio es bastante parecido a los dos primeros realizados en la semana 1 y la semana 2. Igual que entonces, esta semana te centrarás únicamente en lo que depende completamente de ti. Aquí la diferencia estriba en que tratarás de hacerlo continuamente a lo largo del día cada vez que surja una impresión dura. Este enfoque detallado en la dicotomía del control inmediatamente después de que surjan las impresiones puede generar avances significativos con el paso del tiempo si se aplica de manera constante durante el día.

REVISIÓN SEMANAL

¿Cómo te ha ido centrarte en identificar y contrarrestar tus impresiones esta semana? ¿Te ha ido resultando más fácil con el paso del tiempo? Si no, ¿se te ocurre alguna forma de hacer que el proceso sea más fácil con la práctica? ¿Cómo ha influido el hecho de contrarrestar tus impresiones en tus acciones y en tu estado de ánimo? Dedica un momento a escribir sobre tu experiencia de esta semana.

Si este ejercicio te ha resultado útil, marca la casilla para recordar añadirlo a tu repertorio estoico: ☐

Si el ejercicio de esta semana te ha parecido complicado, no te preocupes. Tendrás otra ocasión de trabajar con tus impresiones en el ejercicio de la próxima semana.

SEMANA 37

IDENTIFICA Y EXAMINA LOS JUICIOS SUBYACENTES EN TUS IMPRESIONES E IMPULSOS

Si has trabajado con este libro desde el principio, ya tienes experiencia en muchas técnicas estoicas. Sin embargo, es posible que a veces no avances tanto como te gustaría, incluso aunque practiques de manera constante. Tekanyo ha practicado las Disciplinas del Deseo y de la Acción durante mucho tiempo. Aunque ha hecho progresos, sabe por el repaso que hace cada noche, que sigue habiendo muchas ocasiones en las que pierde la calma y no puede acallar su deseo de cosas externas. Durante los últimos meses sintió que su práctica se ha estancado. Tekanyo sabe que eso es de esperar, ya que las dos primeras disciplinas tienen que ver con el progreso, no con la perfección. Por eso ha decidido pasar a la Disciplina del Asentimiento, la cual, como también aprenderás, hace referencia a las mismas enseñanzas que las dos primeras disciplinas, pero requiere trabajar con ellas en mucho mayor detalle.

«También decía Epicteto: “Es necesario saber sentir”, y en la parte de su libro donde habla de las iniciativas: “Mantén fija tu atención en el ámbito de los impulsos que puedan controlarse con reservas, que sean útiles a la comunidad, que tengan en cuenta el valor de las cosas; abstente de desear nada y no manifiestes aversión a nada que no dependa de nosotros”.»

Marco Aurelio, *Meditaciones*, 11.37

Esta semana, Marco Aurelio plantea varios conceptos interesantes. Para empezar, fijémonos en la idea del «arte de asentir». Aquí, Marco Aurelio hace hincapié en la insistencia de Epicteto en emplear la lógica, uno de los tres ámbitos de estudio del programa del estoicismo clásico, siendo los otros dos la física (entender cómo funciona el mundo) y la ética (averiguar cuál es la mejor manera de vivir la vida). La lógica es importante porque nos permite reflexionar sobre lo que hacemos y por qué. Aplicada adecuadamente, ayuda a Tekanyo (y al resto de nosotros) a refrenar los impulsos de actuar. Supongamos que una de las cosas que hacen que Tekanyo pierda la calma es tener que esperar mucho tiempo en la consulta de su médico. En ese caso, utilizando la lógica, si siente que la ira se va apoderando de él mientras espera, no se culparía, pues sabe (por lógica) que esas impresiones iniciales no dependen de él. Sin embargo, lo que *haga* con esas impresiones sí que está dentro de la esfera de las cosas que dependen completamente de él, y su mejor aliada a la hora de decidir cómo actuar es la lógica sensata. Mediante la lógica, Tekanyo entiende que si se cuestiona las presunciones de lo que realmente importa en la vida y que le provocan sentimientos como la ira, puede cortarle el paso a esa emoción. También sabe que puede seguir el consejo de Marco Aurelio y revisar sus impulsos de actuar y asegurarse de que cumplen los tres criterios:

1. Ser proporcionales al tema en cuestión. Por ejemplo, ¿esperar un par de horas es realmente el fin del mundo?
2. Ser prosociales, cosa que gritar a las personas generalmente no lo es.
3. Estar sujetos a reserva, teniendo en cuenta nuestra serenidad, tal como practicamos la semana 18 (véase también la utilísima idea de «cláusula de reserva» de la semana 31).

Después de la lógica, Marco Aurelio menciona el concepto de un «impulso». En la psicología estoica, un impulso es la necesidad de actuar que surge de acceder a una proposición sobre cómo actuar. Todas esas proposiciones se refieren específicamente a lo apropiada que puede ser tu acción en una situación determinada. Pensemos, por ejemplo, en la proposición «es adecuado caminar ahora». Asentir a esta proposición dará

como resultado el caminar, tal como Séneca describe brevemente en sus *Epístolas morales a Lucilio*.¹ Mencionamos por primera vez esta idea de los impulsos en la semana 1, la cual subyace en toda la Disciplina de la Acción. La académica moderna Margaret Graver ha escrito extensamente sobre este importante aspecto de la teoría estoica.²

Por último, fíjate en que Marco Aurelio siempre se recuerda hay que «controlar los impulsos». Esta frase se traduce en ocasiones como «controlar los deseos desenfrenados», lo cual, en el contexto de la cultura griega, significa esencialmente mantener la propensión al placer bajo control. La idea, una vez más, no es que el placer sea intrínsecamente malo (técnicamente, para los estoicos es un «indiferente»). Preferir el placer al dolor es perfectamente natural, pero el placer conlleva el peligro de querer obtener cada vez más, en última instancia a expensas de la virtud. Esta tendencia es la que debemos tener bajo control.

QUÉ HACER

Esta semana profundizarás en la habilidad de identificar tus impresiones que has cultivado la semana pasada, pero las contrarrestarás de manera diferente. En lugar de aplicar la dicotomía del control después de identificar una impresión, examinarás y cuestionarás los juicios subyacentes. También añadirás algo al ejercicio de la semana pasada trabajando con los impulsos. Como describimos la semana pasada, acceder o asentir a determinados tipos de impresiones puede provocar el impulso de actuar. De manera que el ejercicio de esta semana no sólo aplacará tus deseos y aversiones y, por consiguiente, tus emociones, sino que también te ayudará a regular tus acciones.

Esto puede sonar abstracto, así que examinemos el proceso con más detalle utilizando el ejemplo de Tekanyo en la consulta del médico para entender mejor cómo aplicar los siguientes ejercicios. En la psicología estoica, este escenario se dividiría en varias fases.

1. Las inclinaciones implícitas al placer, el deseo de cosas externas o las aversiones a cosas externas provocan «impresiones» sobre ellas; es decir, pensamientos automáticos ante la agitación inicial de los sentimientos. Como Tekanyo odia esperar y desea que las visitas al médico sean rápidas, tiende a generar pensamientos y sentimientos automáticos en esta situación que podrían desatar su ira.
2. Las impresiones empiezan a aflorar. Mientras Tekanyo está esperando, los pensamientos automáticos y el nacimiento de la ira acuden a su mente. Estas «impresiones», tal como las concibe Marco Aurelio, pueden incluir «no debería tener que esperar tanto», «el personal administrativo es incompetente (y su incompetencia es mala)», etcétera. Los sentimientos pueden incluir la ira o la irritación. Esos pensamientos automáticos no dependen completamente de Tekanyo.

3. Así, una persona puede optar por estar de acuerdo con esos pensamientos y sentimientos automáticos, rechazarlos o suspender su juicio. Si Tekanyo está de acuerdo con sus impresiones, ha «asentido». Esto provocaría un estallido de ira en toda regla. El asentimiento, sin embargo, depende por completo de Tekanyo, según los estoicos.
4. El asentimiento ante las impresiones de la acción apropiada lleva a actuar según dichas impresiones. Por ejemplo, si a Tekanyo se le presenta el pensamiento (que depende de él) de que lo apropiado es gritar a las personas incompetentes o que le hacen perder el tiempo y asiente (cosa que depende de él), gritará enfadado al personal administrativo. Ése es el «impulso».

La primera parte del ejercicio de esta semana consiste en revelar las presuposiciones subyacentes de lo que es realmente bueno y malo que provocan las pasiones, utilizando la lógica. (Si necesitas repasar qué cosas creen los estoicos que son buenas y malas, tal vez quieras releer la introducción y la semana 9.)

La práctica de encontrar «el arte de asentir» es sencilla: cada vez que sientas nacer una fuerte aversión o un fuerte deseo, pregúntate qué presupones que es bueno o malo en ese caso. Si descubres que deseas o sientes aversión por algo externo, encuentra razones por las que no es realmente bueno y recuerda que deberías centrarte en tu carácter.

Para ayudarte a calentar, imagínate en las siguientes situaciones y completa la siguiente tabla.

Situación	¿Qué se presupone que es «bueno» o «malo» en este caso?	¿Qué podrías decirte para contrarrestar la impresión?
Ejemplo: Enfadarse por tener que esperar mucho en la consulta del médico.	La presuposición de que me están haciendo perder el tiempo (malo).	No es una pérdida de tiempo si trabajo con mis impresiones, ya que eso es más importante. Además, he decidido estar aquí. Podría irme. ¿Debería hacerlo?
Estar triste después de una lesión limita tu funcionamiento diario.		
Tener un antojo de comida aunque no tengas hambre.		
Sentir ansiedad por lo que alguien piense de ti.		
Alegrarte de que te alaben.		

Ahora que has calentado, escribe una o dos intenciones de implementación para que te ayuden a recordar trabajar con impresiones que podrían provocar pasiones.

La segunda parte de este ejercicio consiste en evaluar si tus impulsos de actuar son apropiados. Hemos dividido esta enseñanza en las tres P (¡lo cual te ayudará a convertirte en *proficiens*!). Asegúrate de que tus impulsos de actuar sean:

Perfectamente reservados: Tus impulsos tienen una cláusula de reserva incorporada para que no te aferres a que tus acciones salgan necesariamente como esperas (como hiciste la semana 31).

Prosociales: Tus intenciones son buenas o, como mínimo, no pretenden activamente perjudicar a nadie.

Proporcionadas a la situación: No tienes fuertes deseos ni aversiones de cosas externas y pones las cosas en perspectiva (parecido a lo que hiciste la semana 3 y la semana 7).

Si tu impulso no se ajusta a las tres P, corrígelo para que lo haga. Escribir sobre tus impulsos puede ayudarte a ver si siguen la regla de las tres P y a identificar áreas sobre las que trabajar. Si ves que eres incapaz de actuar según las tres P en una situación, trata de abstenerte absolutamente de actuar en el momento. Una vez que te sientas más cómodo identificando tus impulsos de actuar, intenta hacerlo mentalmente sobre la marcha. Escribe una intención de implementación para que te ayude a recordar someter tus impulsos a las tres P durante la semana.

POR QUÉ HACERLO

Hay dos razones para realizar el ejercicio de esta semana: la primera es experimentar con una manera diferente de trabajar con tus impresiones para ver qué te conviene más. La segunda es ampliar tu práctica para incluir tus impulsos de actuar además de tus impresiones.

Trabajar con las impresiones que provocan las pasiones era el tema de la Disciplina del Deseo (primera parte) y trabajar con los impulsos era el tema de la Disciplina de la Acción (segunda parte). El objetivo de este ejercicio es cimentar las enseñanzas de las dos primeras disciplinas. Igual que en el ejercicio de la semana pasada, realmente no estás cubriendo un terreno nuevo. Continúas sometiendo a examen tus impresiones e impulsos en cuanto surgen y de manera constante.

Esta práctica constante, como una reacción inmediata a las impresiones y los impulsos, te llevará a superar cumbres, como hizo Tekanyo, y te situará en la senda adecuada para convertirte en un *proficiens* avanzado (y, en algunos casos extremadamente raros, en un sabio). Aunque esta práctica es sencilla, no es fácil, ya que requiere prestar constantemente atención a tus pensamientos e impulsos y cuestionarlos. Pero ¡nadie dijo nunca que la práctica del estoicismo fuera fácil!

REVISIÓN SEMANAL

¿Cómo te ha ido la práctica de esta semana? ¿Has descubierto maneras que te hayan ayudado a asimilar las lecciones de las dos primeras disciplinas? Al trabajar con impresiones, ¿te ha parecido que la práctica de esta semana consistente en examinar los juicios de valor subyacentes ha sido mejor o peor que enmarcarlos en términos de la dicotomía de control tal como hiciste la semana pasada? ¿Al trabajar con impulsos has podido comprobar mentalmente si se ajustaban a las tres P? Escribe sobre tus experiencias de esta semana.

Si este ejercicio te ha parecido útil, marca la casilla y retómalo más adelante: ☐

Ahora que ya has trabajado con las impresiones y los impulsos a nivel general, pasemos al ejercicio de la próxima semana, el cual centrará tu atención en aquellos que Marco Aurelio

consideraba especialmente problemáticos.

SEMANA 38

IDENTIFICA Y CONTRARRESTA CUATRO ESTADOS MENTALES

Todos tenemos nuestros malos hábitos. Mientras que nosotros pensamos en hábitos en términos de conductas físicas, los estoicos también pensaban que hay malos hábitos mentales. Pueden ser difíciles de erradicar, como Maitê ha descubierto durante su experiencia con el estoicismo. Trabajó un poco con su tendencia a complacer a la gente durante la práctica de la Disciplina del Deseo; sin embargo, a menudo sigue sintiendo punzadas de miedo cuando se plantea lo que los demás piensan de ella. Esos movimientos mentales iniciales son leña para el fuego al practicar la Disciplina del Asentimiento. Esta semana te centrarás en cuatro estados de ánimo con los que tuvo que batallar el propio Marco Aurelio.

«Existen, entre otros, cuatro vicios del guía interior de los que hay que guardarse continuamente y eliminarlos una vez los has detectado, diciendo en cada caso lo siguiente: esta idea es innecesaria; esta otra deshace la cohesión social; esta que vas a expresar no proviene de ti, y no hablar por ti mismo es algo incongruente. El cuarto vicio, del que te avergonzarás, es que lo que procede de tu parte más divina sea superado y se someta a la parte más vil y mortal, el cuerpo y sus burdos placeres.»

Marco Aurelio, *Meditaciones*, 11.19

Existen cuatro desviaciones mentales que obstaculizan de manera recurrente nuestro progreso filosófico. Marco Aurelio las enumera explícitamente; pasemos ahora a examinarlas cuidadosamente. Primero, «esta idea no es necesaria». No debes obsesionarte por determinadas cosas («fantasías») que no están directamente relacionadas con tu naturaleza como ser humano racional y prosocial, como reflexionar sobre una comida deliciosa, suspirar por ropa bonita, o preocuparte por algo que le dijiste a alguien hace años. Aunque tener ropa bonita y disfrutar de una buena comida no es algo necesariamente antiestoico —al fin y al cabo, esto es un curso de estoicismo, no de cinismo—. Un estoico no se obsesionaría inútilmente por placeres o dolores. Si esos pensamientos afloran en tu mente (lo cual no depende de ti), es un buen ejercicio detenerse a reflexionar si pensar en esas cosas es realmente necesario y cómo el hecho de hacerlo influye poco a poco en tu carácter.

Segundo, una idea disgregadora de la sociedad. Esto es muy importante para los estoicos, ya que puede decirse que toda la Disciplina de la Acción tiene que ver con cómo ser social, en el sentido de ayudar a otros seres humanos, los cuales son todos miembros de la misma sociedad¹ (véase semana 30 y semana 31). Como mínimo, deberías preguntarte si lo que estás a punto de hacer va en detrimento de una vida social armoniosa. O, aún mejor, deberías plantearte si generará algún beneficio neto, por pequeño que sea. Por ejemplo, una de las actividades habituales en una conversación es el cotilleo, hablar mal de personas que no están presentes. ¿Crees sinceramente que eso mejorará las relaciones humanas? Así que abstente de hacerlo. Prueba; es más difícil de lo que crees. Tercero, ¿proviene de ti mismo? Eso significa: ¿crees realmente en lo que vas a decir o hacer? ¿O simplemente lo haces o lo dices por inercia, porque estás aburrido o porque sigues mecánicamente el ejemplo de otras personas? O, lo que es peor, ¿tal vez es para obtener un beneficio personal por adular falsamente a alguien? Ninguno de esos motivos es bueno ni para ti ni para otros, como tampoco lo son innumerables ejemplos más que podrían añadirse a la lista. Podrías objetar que, si realmente siguieras estas directrices, actuarías y hablarías mucho menos de lo que lo haces actualmente. Bien. Como vimos en la

semana 20 y en la semana 23, de todas formas los estoicos se cuestionaban a menudo por qué tenemos que hablar siempre.

Por último, no hagas cosas contrarias a la justa razón simplemente porque tu cuerpo sienta impulsos que te empujen en esa dirección. Deberías ser tú quien estuviera al mando, no tus deseos descontrolados. No se trata de sugerir que no haya que hacer nunca nada placentero (¡ni siquiera los cínicos se abstenían de la comida y el sexo!), sino más bien de un recordatorio de que no quieras hacer algo de lo que te vayas a arrepentir por el simple hecho de actuar sin pensar. Esto es válido para situaciones parecidas a las mencionadas anteriormente (sentir lujuria por alguien a pesar de estar comprometido sentimentalmente o comer o beber demasiado). Como dice Marco Aurelio, son cuatro aspectos que pueden frenar nuestro progreso filosófico, por lo cual es buena idea estar atentos a ellos durante nuestra práctica.

QUÉ HACER

Dedica unos momentos a pensar cuál de los cuatro estados te resulta especialmente problemático. Los enumeramos brevemente a continuación. Rodea con un círculo el más relevante o los más relevantes para tus pensamientos e impulsos.

- Pensar innecesariamente en cosas innecesarias
- Pensamientos o impulsos antisociales
- Pensamientos o acciones hipócritas
- Ceder a impulsos físicos

¿Destaca alguno de ellos como un problema importante para ti? Si es así, céntrate únicamente en ése durante esta semana. Si no, puedes trabajar con más de uno, o incluso con los cuatro. Haz una marca junto al/a los que quieras tratar.

Esta semana intentarás identificar las impresiones y los impulsos que conllevan esos aspectos concretos y, a continuación, contrarrestarlos con una frase que planeearás repetirte y que te resulte útil en tu caso. Puedes usar intenciones de implementación para que te ayuden a planificar esto. Por ejemplo, Maitê, a quien conocimos al inicio de este capítulo, tiene tendencia a querer complacer a la gente. Esto indica que su principal problema probablemente sean los pensamientos y las acciones insinceras. De modo que Maitê podría usar la siguiente intención de implementación para que la ayude a recordar contrarrestar tales impresiones e impulsos a lo largo de la semana: «Siempre que sienta el impulso de complacer a alguien, me detendré y me diré, esto es un impulso tendente a complacer a la gente. No actuaré siguiendo dicho impulso».

A continuación, crea tus propias intenciones de implementación para los estados que has decidido contrarrestar esta semana.

Tal vez te resulte útil mantener un registro de este ejercicio utilizando una *app*, un bloc de notas o una hoja de papel. Cada vez que identifiques el estado de ánimo y le pongas freno, anótalo. Eso te ayudará a hacer un seguimiento de lo consciente que eres de tus pensamientos e impulsos y de cuánto éxito has tenido a la hora de encararlos.

POR QUÉ HACERLO

Es justo concluir que a Marco Aurelio le costaba gestionar los cuatro estados de ánimo que menciona, ya que se centra en ellos en su propio diario. Aunque se referían específicamente a sus desafíos personales, son comunes a muchas personas y, por tanto, son un buen punto de partida para centrar la atención de tu propia práctica de la Disciplina del Asentimiento en pensamientos e impulsos perniciosos específicos, mientras tratas de contrarrestarlos. A medida que vayas adquiriendo experiencia en identificar y examinar tus propias impresiones probablemente descubras otros estados que te parezcan relevantes y que Marco Aurelio no menciona. Considera estos cuatro como un magnífico punto de partida.

REVISIÓN SEMANAL

¿Te ha parecido más fácil identificar pensamientos e impulsos al centrarte más concretamente en estados de ánimo específicos esta semana? ¿Has identificado algunos temas en tus pensamientos y acciones no cubiertos por Marco Aurelio y en los que te gustaría trabajar en el futuro? Si has llevado un registro, ¿ha sido útil? Dedica un momento a escribir lo que piensas de esta práctica.

Marca esta casilla si te gustaría retomar esta práctica en el futuro: ☐

Las últimas semanas se han centrado en pensamientos que afloran automáticamente en la mente. La próxima semana cambiaremos un poco el enfoque; en lugar de reaccionar ante los pensamientos, generarás y ensayarás algunos de manera proactiva con la esperanza de que, con la práctica, se vuelvan más automáticos.

SEMANA 39

TEN SIEMPRE A MANO LOS CONCEPTOS BÁSICOS DEL ESTOICISMO

Todos tenemos maneras de hablar mentalmente con nosotros mismos. Los estoicos creían que ensayar conceptos estoicos mentalmente los ayudaría a arraigarse y a aflorar automáticamente con el tiempo. Georgiana ha estado practicando, preguntándose cada vez que se encuentra con algo externo que inicialmente desea o quiere evitar: «¿Cómo puede mejorar esto mi carácter?».

Al principio le parecía difícil de recordar, pero, después de un poco de práctica, el mensaje no estaba nunca lejos de su mente. Esta semana empezarás a empapar tu propia mente de principios estoicos.

«El sabio, por supuesto, con su virtud sobrepuja la fortuna; en cambio, muchos que hacen profesión de sabiduría se amedrentan algunas veces con levísimas amenazas. En tal caso el error es nuestro por cuanto exigimos lo mismo del sabio que del proficiente. Hasta ahora trato de persuadirme de estas verdades que te encarezco, pero todavía no estoy persuadido, y, aunque lo estuviera, no las tendría por tan adquiridas, tan ejercitadas, para ser capaz de prevenir por su medio cualquier contingencia.

Del mismo modo que la lana se tiñe de ciertos colores al primer intento, mientras que de otros no se impregna si no ha sido macerada y recocida muchas veces, así el espíritu humano en los saberes comunes, cuando los ha estudiado, asegura al instante el rendimiento; más respecto al aprendizaje de la virtud, si ésta no penetra en nuestro interior y se asienta allí largo tiempo,

dando al alma no un baño superficial, sino un tinte profundo, no asegura ningún fruto de los que había prometido. Todo esto puede concretarse fácilmente y en pocas palabras: el único bien es la virtud, ninguno ciertamente existe separado de ella; la propia virtud se halla ubicada en la parte más noble de nuestro ser, es decir, en la racional. ¿En qué consistirá esta virtud? En un juicio verdadero y estable: de él procederá el impulso de la voluntad, él conferirá claridad a toda idea que motive dicho impulso.

Estará acorde con este juicio considerar que todas las cosas en conexión con la virtud son bienes y bienes iguales entre sí.»

Séneca, *Epístolas morales a Lucilio*, 71.30-33

Resulta tranquilizador ver que Séneca reconoce que es un practicante imperfecto del estoicismo. Admite que comportarse según sus propios principios fundamentales todavía no le sale de manera automática. Todavía no es un sabio, sino más bien un aprendiz de la sabiduría, como el resto de nosotros. De hecho, ninguno de los antiguos estoicos afirmaba ser sabio y criticaban rotundamente a las personas que lo hacían (como Epicuro, el fundador de una de las escuelas rivales).

Séneca hace entonces una potente analogía entre las diversas formas de teñir la tela de un determinado color y «teñir» nuestra «alma» mediante nuestros pensamientos. Algunos colores son absorbidos fácilmente por la tela y otros tardan en impregnarla. La idea es que, por lo que respecta a esos colores (o ideas) que tardan más, cuanto más practiquemos pensar de esa manera o, al contrario, mantenernos alejados de una determinada manera de pensar, más fácil nos resultará pensar y comportarnos de manera virtuosa. Existen pruebas empíricas modernas de que ese enfoque, de hecho, funciona, ya que la totalidad de la terapia cognitivo-conductual (TCC) se basa en él. Un estudio de 106 metaanálisis (estudios que comparan los resultados de muchos estudios individuales) elaborado por Stefan G. Hofmann y sus colegas demostró que la TCC era eficaz en los trastornos de ansiedad, los trastornos somatoformes, la bulimia, los problemas de control de ira y el estrés en general.¹

Es importante destacar que Séneca prosigue diciéndonos de manera concisa qué pensamientos deberíamos entender e interiorizar para que impregnen profundamente nuestra alma. Añade que «la virtud es el único bien verdadero; en cualquier caso, no hay bien sin virtud». La virtud es la que dirige nuestras acciones y hace que sean buenas. Lo que la gente considera habitualmente «bienes», como el dinero, en realidad puede utilizarse bien o mal y la cosa en sí (en este caso el dinero) no te va a decir cómo usarla. En cambio, la falta de virtud —es decir, el vicio— hace lo contrario, convirtiendo las cosas externas en cosas malas. Al final, dice Séneca, la virtud es la capacidad de llegar a juicios verdaderos; podemos entrenarnos para mejorar nuestra capacidad de hacerlo. Según los estoicos, los juicios verdaderos pueden aclarar cada apariencia externa («impresión» en terminología estoica) de la que surgen los impulsos (que «agitan nuestros

impulsos», como dice Séneca). Es posible que esto te resulte familiar, ya que se trata de otro ejemplo de la aplicación de la teoría psicológica estoica que viste la semana pasada.

QUÉ HACER

Esta semana trabajarás para entender e interiorizar los principios estoicos de tu elección de dos maneras: meditando sobre ellos a diario y utilizándolos como «frases recurrentes» en los momentos adecuados. Séneca menciona tres posibilidades para empezar:

- La virtud es el único bien.
- No hay bien sin virtud.
- La propia virtud se sitúa en nuestra racionalidad, generando juicios verdaderos.

Hay muchos otros temas a elegir aparte de éstos, los cuales has visto durante tu práctica del estoicismo. He aquí algunas ideas más:

- La dicotomía del control.
- A los humanos les va mejor cuando trabajan juntos.
- Nada dura eternamente.

Escribe conceptos estoicos con los que te gustaría impregnar tu alma durante la próxima semana. Puedes escoger entre esos seis o cualquier otro que aparezca en el libro. Te sugerimos que no sean más de tres para que realmente puedas centrarte en un pequeño e importante conjunto de ideas estoicas.

Medita diariamente

La primera manera de intentar sumergir tu mente en esas ideas es meditando sobre ellas diariamente. Hay muchas formas de meditar. Puedes sentarte y leerlas lentamente cada mañana. O tal vez prefieras escribir cada noche sobre cómo aplicarlas al día siguiente. Escribe cómo vas a meditar sobre los conceptos estoicos que elijas.

Frases recurrentes

Séneca menciona que si empapas tu alma en esas ideas, éstas tienen más probabilidades de aflorar en tu mente de manera automática en el momento apropiado. El segundo paso de tu práctica de esta semana facilitará este proceso mediante la repetición de las frases recurrentes. Al principio de este capítulo, Georgiana decidió repetirse una pregunta que le ayudase a provocar que los impulsos estoicos actuasen. A continuación, escribe al menos una intención de implementación que te ayude a recordar una de las ideas estoicas en las que te estás centrando esta semana cuando te encuentres en una situación relevante.

POR QUÉ HACERLO

Séneca enumera explícitamente las razones para empapar tu alma en los conceptos estoicos básicos. Una de las razones que esgrime es que, de ese modo, aflorarán en tu mente de manera más automática cuando sea necesario. Esto, a su vez, te permite juzgar correctamente la situación. Desde una perspectiva estoica, esto significa que no juzgarás que las cosas externas son más valiosas que utilizar tu virtud. Ello conducirá a realizar acciones virtuosas, ya que, como describimos en los capítulos anteriores y como sostenía Séneca, los impulsos de actuar derivan de asentir a algunas impresiones. Usar estos conceptos como frases recurrentes facilita este proceso y te recuerda qué es importante en un momento dado.

REVISIÓN SEMANAL

Ahora que ya has guardado algunos conceptos básicos estoicos para tenerlos a mano durante la semana pasada, dedica algún tiempo a escribir sobre tu experiencia. ¿Crees que las ideas estoicas han acudido más fácilmente a tu mente gracias al ensayo? ¿Ha influido eso, a su vez, en tus acciones? ¿Meditar sobre las ideas te ha parecido más o menos útil que repetirlas para ti en las situaciones apropiadas?

Marca esta casilla si te gustaría retomar esta práctica en el futuro: ☐

En el siguiente capítulo, continuaremos con la práctica de frases recurrentes en el contexto del dolor, la incomodidad y la enfermedad.

SEMANA 40

CÉNTRATE EN LA CONEXIÓN ENTRE CUERPO Y MENTE

La Disciplina del Deseo nos enseña que si circunscribimos nuestros deseos únicamente a aquello que depende completamente de nosotros, nuestros objetivos nunca se verán frustrados. Como probablemente habrás observado con la experiencia, eso es algo más fácil de decir que de hacer. Salaam realizó avances mientras practicaba esta disciplina, pero sigue teniendo que hacer frente a multitud de deseos, principalmente relativos a la comodidad física.

Sin embargo, trabajando con la Disciplina del Asentimiento, ha visto que los avances son más rápidos. En lugar de centrar su energía en ajustar su entorno para sentirse más cómodo, Salaam se ha centrado en sus pensamientos sobre la comodidad minuto a minuto, atacando de raíz la causa de sus deseos y aversiones. Esta semana, tú también intentarás eliminar tus deseos y aversiones antes de que se transformen en pasiones en toda regla.

«La enfermedad es un impedimento del cuerpo pero no del albedrío, a menos que él lo consienta. La cojera es un impedimento de la pierna, no del albedrío. Y di eso mismo de cada asunto al que vamos a dar. Hallarás que es impedimento de alguna otra cosa, pero no tuyo.»

Epicteto, *Manual de vida*, 39

Podría ser que Epicteto estuviera asumiendo una naturaleza dual de la mente y el cuerpo? Parece que Epicteto apunta la existencia de una marcada distinción entre «el albedrío» y el cuerpo, casi como si estuviera hablando del concepto más bien místico —y científicamente infundado— de «mente sobre cuerpo». Sin embargo, el conocimiento de algunas nociones previas sobre la teoría estoica disipa esa preocupación. Los estoicos eran totalmente materialistas en su filosofía y creían que tanto la mente como el cuerpo están hechos de materia y, además, que en el universo está estrechamente conectado, incluyendo esos dos aspectos de ser humano.

En cierto sentido, incluso la ciencia moderna nos dice que modificar nuestra manera de pensar acerca de algo altera la manera en que lo experimentamos físicamente. Si padeces una enfermedad, desear que desaparezca no hará que eso suceda —y resulta peligroso pensar así—, pero es igualmente cierto que las personas reaccionan de manera diferente ante la misma experiencia, incluso si se trata de una enfermedad grave. Los estoicos sostienen que la enfermedad es un impedimento para el cuerpo, pero no (necesariamente) para el albedrío. Del mismo modo, puedes sufrir una discapacidad, como le sucedió al estoico moderno Larry Becker, el cual vivió bajo los efectos de la polio, sin que dicha discapacidad se interponga en el camino de vivir una vida virtuosa en la que ejerzas tu poder como agente moral.¹ El investigador médico John Astin ha analizado pruebas de amplias terapias de mente y cuerpo para la gestión del dolor (un tipo de discapacidad) y ha descubierto que una serie de esas terapias, desde la terapia cognitivo-conductual hasta el aprendizaje de estrategias de afrontamiento o la reestructuración cognitiva, son eficaces.² A Epicteto no le habría sorprendido.

Puede que Epicteto no tuviera a su disposición las modernas investigaciones sobre ciencia cognitiva, pero era un avezado observador del comportamiento humano, al igual que otros filósofos clásicos, tanto estoicos como no. Desde luego, era capaz de prestar atención a sus propias experiencias y reflexionar sobre ellas. Era discapacitado debido a una antigua fractura en una de sus piernas, aparentemente provocada por una paliza que le propinó su primer amo cuando era un esclavo. Epicteto sabía de qué hablaba cuando decía que las limitaciones de tu cuerpo pueden

representar un impedimento en el ámbito material (como tu capacidad de andar), pero no para ejercer tu voluntad de ser virtuoso y mejorar tu capacidad de juicio. Una objeción evidente en este caso sería que, por supuesto, ser discapacitado me supone un impedimento. ¿Cómo voy a moverme si no me funcionan las piernas? ¡¿De qué diablos está hablando Epicteto?! Este contraargumento (habitual) pasa por alto un punto sutil sobre la individualidad que Epicteto da por sentado: que «tú» eres tu capacidad racional, según los estoicos, tu *prohairesis*. Todo lo que queda fuera de la *prohairesis* no depende plenamente de ti y por lo tanto no es «tú».

QUÉ HACER

En cierto sentido, el ejercicio de esta semana es una continuación del de la semana pasada. Tendrás a mano un concepto estoico para usarlo repetidamente a lo largo de la semana. Sin embargo, el enfoque de esta semana será más concreto, ya que ahora te limitarás a fijarte en la discapacidad y la incomodidad física.

Si padeces una enfermedad o una limitación física, no dudes en centrarte en ella durante la semana, siempre y cuando no creas que te vaya a resultar demasiado difícil. Si te parece demasiado a estas alturas de la práctica, dedícate a incomodidades o limitaciones menos significativas.

Si estás sano, sigue habiendo numerosas oportunidades para trabajar en las incomodidades que padezcas a lo largo del día, por pequeñas que sean. Algunos ejemplos podrían ser tener que ir al lavabo, agotarte al hacer ejercicio, dormir en una cama incómoda, pequeños dolores y molestias por estar sentado en un escritorio, o alergias sin importancia.

Esta semana, cada vez que te enfrentes a una limitación o una incomodidad física, intenta recordar la frase de Epicteto: «Es un impedimento [de lo que quiero hacer/ de cómo prefiero sentirme], pero no de mi albedrío». Podría ser útil añadir una pregunta al final de la frase para que te incite a actuar, como «¿Qué *puedo* hacer?» o «¿Qué virtud puedo ejercer aquí?».

Escribe al menos una intención de implementación que te ayude a recordar qué decirte cuando te enfrentes a limitaciones físicas o incomodidades esta semana. La primera parte debería describir claramente cómo vas a reconocer una situación en la que repetirte la frase, y la segunda parte debería ser lo que te gustaría decir.

Como antes, puede que no te acuerdes de hacer esto en cada ocasión. No te preocupes. El objetivo es mejorar a lo largo de la semana, no alcanzar la perfección.

POR QUÉ HACERLO

A veces podemos cambiar nuestro entorno para estar más cómodos, pero otras no. Aun así, los estoicos afirman que *siempre* puedes hacer algo para mitigar el sufrimiento que rodea a la

incomodidad. Utiliza tu capacidad de juicio para averiguar qué es realmente bueno y malo y qué depende exactamente de ti y qué no. Utilizar repetidamente la frase de Epicteto hará que esos conceptos arraiguen profundamente en tu psique. Esto debería tener dos efectos: limitar la cantidad de sufrimiento mental que te provoca la incomodidad física y permitirte tomar las medidas que seas capaz de tomar a pesar de la incomodidad. Con el tiempo, cualquier restricción que te depare el destino no te limitará más de lo necesario.

REVISIÓN SEMANAL

¿Cómo te ha ido la práctica de esta semana? Si has añadido una pregunta al final de la frase recurrente, ¿te ha ayudado a guiar tus acciones? ¿Tu actitud ante la incomodidad o las limitaciones físicas ha cambiado con la práctica continuada? ¿Qué ha sido lo más difícil de tener que recordar repetirse la frase en situaciones relevantes?

Marca esta casilla si este ejercicio te ha parecido útil: ☐

La semana próxima nos fijaremos en otro aspecto de cómo el dolor y la enfermedad pueden provocarnos más sufrimiento del necesario a través de nuestros juicios de valor.

SEMANA 41

CUESTIONA LOS JUICIOS EN TORNO AL DOLOR Y LA ENFERMEDAD

El dolor, a pesar de ser una experiencia mental, no es algo que dependa completamente de ti. Logan lo descubrió a la fuerza, después de sufrir una grave lesión de rodilla que le ha provocado una artritis a una edad temprana. Aunque su práctica con la Disciplina del Asentimiento no ha hecho desaparecer el dolor, ha mejorado su vida. Al identificar y suprimir sus juicios sobre el dolor, tiene menos miedo a realizar actividad física y pasa menos tiempo autocompadeciéndose de su lesión. Ahora es más feliz a pesar de su lesión. Esta semana minimizarás tus propios juicios de valor negativos relativos al dolor y la enfermedad siguiendo las indicaciones de Séneca.

«Añade que no existe dolor que no tenga interrupciones o, en todo caso, alivios. Y, además, que puedes prevenir su llegada y resistirlos con preventivos, pues siempre vienen precedidos de síntomas, especialmente los que acostumbran volver. El sufrimiento de la enfermedad es tolerable cuando es menospreciado el mal más grande de los que amenazan.

No agraves tus males ni hagas más difícil la situación con tus quejas, pues el dolor es leve si la preocupación no le añade nada. Al contrario, si te das ánimo diciéndote: “No es nada, o por lo menos es cosa leve; resistamos, ya se acabará”, entonces, creyendo ligera tu dolencia, haces que lo sea. Todo depende de la opinión que de un mal se tiene; no sólo la ambición, la

lujuria, la avaricia se conforman a ella, sino que también el dolor la tiene por medida. Cada hombre es tan desgraciado como cree serlo.

Me parece que sería menester suprimir aquellas lamentaciones que hacemos por los sufrimientos pasados, todas aquellas expresiones: “¡Nunca nadie ha sufrido cosas peores, qué tormentos, qué suplicios! Nadie creía que yo saliese de aquel trance. ¡Cuántas veces me han llorado los míos por muerto; cuántas veces me han desahuciado los médicos! No han sufrido tales tormentos aquellos a quienes atan al potro”. Aun siendo cierto todo ello, ya pasó. ¿De qué sirve volver a los sufrimientos pasados y ser infeliz porque tiempo atrás lo fuimos? ¿Por qué tiene que suceder que la gente exagere en mucho sus males y se engañe a sí misma? Por otra parte, aquello que fue un suplicio cuando lo sufrimos, cuando ya pasó se torna agradable, pues es natural que nos gocemos del fin de los males propios. Existen dos cosas que es menester cortar: el temor a lo futuro y la memoria de las molestias pasadas: éstas ya no me atañen, aquél aún no.»

Séneca, *Cartas a Lucilio*, 78.12-14

Cuando Séneca dice que el sufrimiento pasado ya no está y que los sufrimientos futuros todavía no han llegado, tiene razón. ¿Por qué sentirnos desgraciados insistiendo en problemas pasados o anticipando problemas futuros? Céntrate en lo que está sucediendo ahora mismo y utiliza todos tus recursos para hacerle frente, sin desperdiciarlos en lo que no depende de ti.

Lo que dice Séneca al principio de este capítulo puede que te recuerde el estereotipo estoico de ir por la vida de manera impasible. Sin embargo, la resistencia es una habilidad humana vital y, a menudo, podemos afrontar mejor las cosas si ajustamos nuestra actitud mental. La ciencia moderna confirma este aspecto de la psicología estoica, especialmente por lo que respecta a la gestión del dolor. Por ejemplo, el investigador del dolor Francis Keefe y su equipo de colaboradores demostraron que los pacientes que sufrían dolor provocado por osteoartritis de rodilla se recuperaban considerablemente mejor si eran sometidos a una intervención cognitivo-conductual (ICC) diseñada especialmente para mejorar su capacidad de afrontamiento.¹ Como resultado de este procedimiento y a diferencia de los pacientes de control, estos pacientes experimentaron una disminución del dolor así como una menor discapacidad psicológica posterior al tratamiento. El mismo equipo de investigación demostró también los efectos positivos de la gestión cognitiva del dolor en la situación objetivamente difícil de tratar el dolor provocado por el cáncer en enfermos terminales.²

Tal como señala Séneca, el concepto no es aplicable únicamente al dolor, por muy importante que sea. Todo lo que hacemos está influido por nuestras opiniones, incluyendo la ambición y la avaricia o nuestra inclinación al lujo. Sufrimos de manera proporcional a nuestras opiniones y una vez nos convencemos a nosotros mismos de que somos desgraciados, lo somos de verdad, independientemente de las circunstancias objetivas.

QUÉ HACER

La cita de Séneca con que comienza este capítulo se centra en las opiniones en torno al dolor y la discapacidad. Dedicar unos momentos a pensar con qué te enfrentas en este ámbito. ¿Te

obsesionas en ocasiones con una lesión o enfermedad pasadas? ¿Padeces actualmente dolor o discapacidad? ¿O quizás te preocupan el dolor, la enfermedad o la discapacidad que podrían tener lugar en el futuro?

Podría darse el caso de que estés relativamente sano y no te obsesiones demasiado por dolores pasados o futuros. Si ése es el caso y no puedes pensar en un dolor específico en el que trabajar esta semana, elige alguna otra serie de preocupaciones o problemas en los que centrarte, ya que, como hemos mencionado anteriormente, Séneca sostiene que todo se ve influido por nuestras opiniones. Escribe algunos problemas concretos que te gustaría abordar esta semana.

El consejo de Séneca para trabajar con el dolor, la enfermedad y la discapacidad se reduce a tres estrategias:

- Abstenerte de quejarte de sufrimiento pasado.
- No te lamentes del sufrimiento actual.
- Deja de preocuparte por el posible sufrimiento futuro.

En todos estos casos, Séneca recomienda minimizar tus juicios de valor negativos en lugar de amplificarlos. Pensemos, por ejemplo, en Logan, a quien conocimos anteriormente. Cuando Logan escucha un crujido y siente dolor en su rodilla, se da cuenta de que esto inicia una cadena de pensamiento de cómo nunca será capaz de practicar deporte y cómo su artritis está condenada a empeorar. No obstante, mientras practica la Disciplina del Asentimiento, empieza a notar esos pensamientos y, en lugar de limitarse a eliminarlos, los reformula, diciéndose «¡Bueno, al menos ahora puedo andar! Más vale que lo disfrute en lugar de perder el tiempo obsesionándome con mi rodilla!». También se abstiene de quejarse a los demás de su antigua lesión.

Basándote en lo que has escrito, puede que hayas notado que sufrimientos pasados, presentes o futuros son tu principal motivo de preocupación. Escribe intenciones de implementación que te ayuden a recordar reducir tu lenguaje catastrofista sobre los ámbitos del sufrimiento que más te preocupan.

Durante el resto de la semana, siempre que te des cuenta de que tienes o expresas pensamientos catastróficos sobre el dolor o la enfermedad (o cualquier otra preocupación que elijas), haz una pausa y reformúlalos.

POR QUÉ HACERLO

Séneca explica de manera bastante sencilla por qué habría que realizar este ejercicio: porque todo, incluyendo nuestro estado de ánimo y nuestras acciones, depende de la opinión. Si te preocupas por el pasado que no puedes cambiar o por el futuro incierto, estás condenado a sufrir, ya que estás deseando cosas que no dependen completamente de ti.

Sin embargo, esta explicación de la psicología estoica no expresa totalmente cuál es la forma más saludable de cambiar de opinión. Afortunadamente, la ciencia moderna llena el vacío. Aunque es sobradamente conocido que limitarse a suprimir los pensamientos no es sano porque éstos tienden a rebotar, admitir los pensamientos y probarlos, tal como se hace en la terapia cognitivo-conductual (TCC), es un procedimiento más saludable.³ Aprender a identificar los pensamientos catastrofistas en torno al dolor puede ser especialmente útil, del mismo modo que el pensamiento catastrofista en torno al dolor es un predictor independiente de problemas de dolor crónico tras una cirugía de rodilla,⁴ y la preocupación por los resultados quirúrgicos tiende a agudizar el dolor después de la operación.⁵ Aunque el dolor no está «todo en nuestra cabeza», sí que parece que nuestras actitudes ante él lo intensifican o lo mitigan, tal como

planteaba Séneca. El consejo de Séneca de que dejemos de quejarnos está igualmente respaldado por estudios científicos, los cuales han descubierto que el hecho de quejarse tiende a empeorar el estado de ánimo, mientras que la autoafirmación (por ejemplo, «Puedo gestionar esto») lo mejora.⁶

REVISIÓN SEMANAL

¿En qué ámbitos del sufrimiento has trabajado esta semana? ¿Has tenido más éxito en unos que en otros? ¿A qué crees que se debe? Escribe tus pensamientos sobre cómo te ha ido la práctica de esta semana.

Si este ejercicio te ha parecido útil, marca la casilla para poder retomarlo más adelante: ☐

Las dos últimas semanas han estado centradas en temas desagradables, así que ya es hora de tomarnos un respiro. Marco Aurelio, que también tenía problemas crónicos de salud, descubrió un método que lo aliviaba siempre que lo necesitaba. Lo estudiarás por ti mismo en la próxima semana.

SEMANA 42

RETÍRATE A TU CIUDADELA INTERIOR

Si has recorrido las tres disciplinas sucesivamente, has hecho un montón de trabajo. La práctica, sin embargo, no tendría que parecerte un trabajo; debería ser un respiro. Al principio, a Skylar, que practicaba el estoicismo con gran determinación, no le parecía algo relajado. Pero, después de identificar sus pensamientos y actitudes, se dio cuenta de qué era lo que provocaba que la práctica del estoicismo le pareciera un incordio: las técnicas elegidas no la tranquilizaban. Tras ajustar su enfoque para encontrar palabras que la hicieran sentirse mejor, la práctica le pareció más unas vacaciones que un trabajo duro. Aprendió esta técnica leyendo las *Meditaciones* de Marco Aurelio, con las que trabajarás esta semana.

«La gente se suele retirar al campo, a la costa o a la montaña. Tú mismo lo deseas a menudo. Pero es un tanto ingenuo, pues en cualquier momento te puedes retirar en ti mismo. En ninguna otra parte se encuentra más sosiego y quietud que en la propia alma; especialmente quien tiene tales bienes en su interior: su mera visión le proporciona una paz plena. Y esta paz no es más que un alma bien ordenada. Regálate constantemente este retiro reparador. Los principios concisos y básicos que primero encuentres eliminarán las preocupaciones y te llevarán, sin enfado, a donde regresas. Porque ¿contra quién te enfadas? ¿Contra la maldad de los hombres? Recapacita: los seres racionales existen unos por otros, la paciencia es parte de la justicia, sus errores son involuntarios; cuántos enemigos y sospechosos están ya muertos y convertidos en cenizas. Cálmate. ¿Estás descontento por lo que te ha tocado? Recuerda la disyuntiva: o la

providencia o los átomos, y todo lo que te ha probado que el mundo es como una ciudad. ¿Aún te tiene agarrado lo corporal? La inteligencia, una vez recobrada y consciente de su poder, no se mezcla con los cambios, suaves o violentos, del hálito vital. Recuerda todo lo que has aprendido sobre el placer y el dolor. ¿Quizá te atormentará la vanagloria? Mira la rapidez del olvido de tantas cosas y el abismo de la eternidad por los dos lados, el ruido vacío, la versatilidad e irreflexión de quienes parecen aplaudirte, los estrechos límites de la gloria: la Tierra entera no es más que un punto y ¡qué reducida es la parte habitada! Y allí, ¿quiénes y cuántos te elogiarán? No olvides el retiro que tienes en un rinconcillo, en ti mismo. Sobre todo no te inquietes ni te atormentes. Sé libre y examina las cosas como hombre, como ser humano, como miembro de la comunidad, como quien debe morir. Y entre los principios que tendrás a mano y que seguirás, pon estos dos: primero, que las cosas no afectan al alma, están fuera, inmóviles; los problemas sólo nacen de la opinión interior; segundo, todo lo que ves cambiará enseguida y no existirá. Piensa en las cosas que ya has visto transformarse. “El mundo sólo es cambio; la vida no es más que opinión” (Demócrito).»

Marco Aurelio, *Meditaciones*, 4.3

De vez en cuando, todos nos sentimos agotados y necesitamos retirarnos del mundo. Aquí, Marco Aurelio nos ofrece el retiro definitivo para recuperar nuestra tranquilidad de espíritu, el único lugar disponible en todo momento, estemos donde estemos. Establece un paralelismo entre nuestra necesidad ocasional de retirarnos a una casa de campo o algún otro lugar tranquilo para recobrar la cordura, y la oportunidad que tenemos, sin coste alguno, de retirarnos a nuestra propia mente. En la misma línea, muchas tradiciones filosóficas y religiosas comparan la mente humana con una ciudadela; puede que necesitemos regresar a nuestra mente y encerrarnos lejos del resto del mundo para recuperar la capacidad de volver a salir y hacer lo que hay que hacer.

Retirarte a tu propia ciudadela, sin embargo, no es demasiado útil si no dispones de una serie de estrategias para afrontar lo que ha provocado el problema, sea lo que sea. Si, por ejemplo, lo que te preocupa es que la gente haga a veces cosas malas, recuerda que estamos hechos para ayudarnos unos a otros y que soportar lo que no se puede evitar es parte del trato. También ayuda tener en mente la estricta doctrina de que las personas actúan mal por «ignorancia» (en el sentido de falta de sabiduría), no porque quieran ser malas. Visto así, podemos permitirnos ser compasivos y sofocar nuestra ira, al mismo tiempo que hacemos todo lo posible por corregir la injusticia.

Cuando habla de problemas con su cuerpo, Marco Aurelio considera que está impregnado —como todo lo demás— de *pneuma* (literalmente «hálito vital»), lo cual lo asemeja al resto de los seres humanos y cosas del cosmos. La ciencia moderna no recoge el concepto estoico de *pneuma*, pero, no obstante, es cierto que estamos compuestos literalmente de polvo de estrellas, ya que las moléculas que componen nuestros cuerpos se formaron por el calor de la explosión de una supernova. A los estoicos les parecía reconfortante pensar en esta conexión universal, independientemente de que haya una providencia (un propósito para las cosas) o «átomos ciegos» (cosas que suceden como resultado de una red de causa y efecto, sin ton ni son).

Por lo que respecta a la fama o a la opinión de los demás, como dice Marco Aurelio, no permitas que te importune en absoluto; piensa en la

inmensidad del tiempo y del espacio y en lo insignificantes que son, por tanto, los seres humanos y sus opiniones. Además, ¿tienes realmente en alta estima a esas personas sentenciosas? Si no es así, ¿por qué te ha de importar lo que piensen de ti?

Por último, Marco Aurelio reflexiona sobre dos verdades fundamentales derivadas de la filosofía estoica. La primera es que los sucesos externos solamente se vuelven problemáticos cuando les añadimos determinadas opiniones y, el hecho de añadirles dichas opiniones (o no) depende de nosotros. Ésta es otra reformulación de la dicotomía del control. La segunda es que todo fluye; todo cambia. Los estoicos heredaron este concepto del filósofo presocrático Heráclito. Sea lo que sea lo que te preocupa en este momento, pronto pasará, se convertirá en otra cosa, y así sucederá también con tu preocupación.

QUÉ HACER

Esta semana practicarás cómo retirarte a tu ciudadela interior siempre que sientas preocupación, recitando máximas estoicas básicas tranquilizadoras. Lo harás utilizando la tabla que se muestra a continuación.

Piensa en hasta tres situaciones que sigan perturbando tu mente. A Marco Aurelio le preocupaban el comportamiento de otras personas, los acontecimientos, el dolor y la opinión de la gente sobre él. Tal vez te preocupen algunas de esas cosas, o tal vez tengas otras preocupaciones. En la primera columna, escribe no más de tres preocupaciones con las que trabajar esta semana.

A continuación, escribe máximas breves inspiradas en el estoicismo a las que recurrir siempre que te veas importunado por las cosas que has escrito en la primera columna. Hemos propuesto algunos ejemplos en la tabla para ayudarte a empezar.

Esas máximas deberían reflejar principios estoicos (¡no desear el mal a otros si te molestan!), pero también proporcionarte tranquilidad. Intenta dedicar unos momentos a imaginar brevemente una situación molesta y a repetir para ti la máxima a ver si te tranquiliza; si no es así, elige otra máxima. Si ves que la máxima no te resulta útil durante la semana, puedes modificar tu elección.

Por último, junta la primera y la segunda columna para crear una intención de implementación que te ayude a recordar que te repitas las máximas siempre que se presente la ocasión.

Situaciones preocupantes	Máximas estoicas que te parecen tranquilizadoras	Intención de implementación

Situaciones preocupantes		Máximas estoicas que te parecen tranquilizadoras	Intención de implementación
MARCO AURELIO	Comportamiento de otras personas.	La paciencia es parte de la justicia.	Siempre que vea que estoy juzgando negativamente el comportamiento de otras personas, me diré: «La paciencia es parte de la justicia».
	Un suceso que no me gusta.	Sea la providencia o los átomos, en cualquier caso, es absurdo irritarse por eso.	Si noto que me desagrada lo que acaba de suceder, diré: «Se deba a la providencia o a los átomos, juzgar esto de manera negativa es absurdo en cualquier caso».
	Dolor corporal.	El dolor no requiere mi juicio.	Si siento dolor, me diré: «Puedo interpretar este dolor como quiera».
	Preocuparme por los juicios que hagan los demás sobre mí.	Adoptar un enfoque universal pone los deseos en perspectiva.	Cuando note que me preocupan los pensamientos de otros me diré: «Habitó en una pequeña parte del planeta, en una parte del universo aún mas pequeña».
TÚ			

También puedes decidir meditar sobre estas máximas a una hora determinada como recordatorio, además de utilizarlas en cada momento oportuno.

POR QUÉ HACERLO

Este ejercicio funciona principalmente con deseos y aversiones, como hiciste durante toda la primera parte. Puede que algunas de las máximas con las que trabajes estén relacionadas también con la Disciplina de la Acción (por ejemplo, «los seres racionales existen unos para otros»). Sin embargo, lo que sitúa a esta práctica en concreto firmemente en el terreno de la Disciplina del Asentimiento es que aspiras a reaccionar inmediatamente a las impresiones iniciales en cuanto se formen, para cortarlas de raíz, por así decirlo, frenando el asentimiento e introduciendo en su lugar nuevas impresiones estoicas.

Si haces esto repetidamente, las máximas estoicas arraigarán en tu mente con el tiempo. Aplicarlas en las situaciones adecuadas que son exclusivas para tus circunstancias aclarará también cómo esas nociones abstractas y breves son aplicables a tu vida cotidiana. Sabrás que cumplen su cometido si también te proporcionan consuelo en situaciones difíciles a lo largo de la semana.

REVISIÓN SEMANAL

¿Te ha parecido reconfortante retirarte a tu ciudadela interior? ¿Qué máximas han funcionado mejor? ¿Cuál no ha funcionado en absoluto? ¿Hay alguna que te gustaría probar en el futuro y

que no has utilizado esta semana? Escribe sobre tus experiencias.

Recuerda retomar este ejercicio si te ha parecido útil marcando esta casilla: ☐

La semana pasada se trataba de aplicar las máximas estoicas a un puñado de situaciones que sigan importunándote. La próxima semana te centrarás en una pasión concreta que a muchos de nosotros nos resulta problemática: la ansiedad.

SEMANA 43

CUESTIONA TUS PENSAMIENTOS DE ANSIEDAD

La ansiedad tiende a centrar nuestra atención en las posibilidades negativas. Mientras estamos atrapados fantaseando sobre un futuro horrible, no nos damos cuenta de que en el momento actual todo va bien. El dolor que las personas experimentan a causa de la ansiedad procede únicamente de la mente. Al principio, Ava descubrió que su práctica con la aversión durante la primera disciplina no tenía un impacto enorme en su constante preocupación por que sus hijos se hicieran daño mientras jugaban. Sin embargo, una vez que empezó a centrarse más en el momento presente, cuando afloraron realmente los pensamientos de ansiedad, empezó a experimentar alivio. Ello se debió, en parte, a que eliminó la preocupación de su mente y, en parte, a que trató su ansiedad como lo que era: juicios que podía cuestionar utilizando la Disciplina del Asentimiento. Esta semana tratarás de hacer frente a las cosas que te provocan ansiedad centrándote en el presente y cuestionando tus pensamientos.

«¿Cómo conoceré —puedes decirme— cuándo mis angustias tienen un fundamento real o son fantásticas?” He aquí la regla: o nos atormentamos por las cosas presentes, o por las futuras, o por unas y otras. Por lo que se refiere a las presentes, el juicio es fácil: si tu cuerpo goza de libertad y de salud y no sientes el aguijón de injuria alguna, ya veremos lo que acontece mañana, pues por hoy no sentimos ninguna inquietud.

“Pero llegará.” Primeramente, examina si son ciertos los indicios del mal que tiene que venir, pues las más veces sufrimos de opresiones, engañados por la fama, que a menudo destruye ejércitos enteros, cuanto

más a un simple individuo. Así es, querido Lucilio. Pronto nos allanamos a la opinión; nunca ponemos a discusión las cosas que nos inspiran temor, no las sometemos a examen alguno; no hacemos sino temblar y huir como soldados que pone en fuga la polvareda que levanta un rebaño en desbandada, o al que llena de pánico una falsa alarma de origen desconocido. No sé qué sucede, pero los males quiméricos alarman más, tal vez porque los verdaderos tienen medida; todo cuanto proviene de lo incierto queda a merced de conjeturas y fantasías del alma atemorizada. Por tal razón no existen terrores tan perniciosos e irremediables como los terrores pánicos, ya que los otros nos arrebatan la reflexión, pero los primeros aun la misma razón.

Investiguemos, pues, la cosa con toda diligencia. Es probable que no sobrevenga un mal: pero no por esta razón es seguro. ¡Cuántos males han caído sobre nosotros sin que los hayamos aguardado! ¡Cuántos que eran esperados no han llegado jamás! ¡Y aunque un mal deba venir, no veo por qué precisa que le salgamos al encuentro!

Cuando haya llegado, bien presto te darás cuenta de ello; mientras, prométete cosas mejores.»

Séneca, *Cartas a Lucilio*, 13.7-11

Muchos de nuestros problemas proceden del hecho de que tenemos tendencia a sumirnos en pensamientos negativos sin cuestionarlos, especialmente por lo que respecta a nuestro pasado, presente y futuro. Empecemos por el futuro. El primer punto que hay que entender aquí es que Séneca no nos aconseja *no* hacer planes de futuro, sino sólo dejar que te pasen las cosas. El estoicismo tiene que ver con la acción, no con la pasividad. Destaca el hecho que a menudo sabemos mucho menos de lo que creemos sobre los acontecimientos futuros y, dada esa incertidumbre, a menudo nuestras ansiedades no tienen una causa razonable. Como dice Séneca, no sólo la buena suerte es caprichosa, ¡lo mismo sucede con la mala! Así que, quédate tranquilo, lo más probable es que las cosas salgan bien.

¿Y qué pasa con el presente? Seguro que tengo más claro si es preocupante, ¿no? Séneca sugiere que, la mayor parte del tiempo, nada es realmente malo en este momento. Si nos da miedo el cautiverio, probablemente nos estemos preocupando en un entorno relativamente cómodo. Si nos preocupa un empleo, probablemente estemos tranquilamente en el sofá. Para muchas de las personas (aunque no todas) que están preocupadas por algo, no hay nada en el momento actual que les esté provocando un verdadero malestar, salvo sus ideas sobre el futuro. Si estás preocupado por algo y, sin embargo, estás sano, no sientes dolor y eres libre, en este momento nada va mal. Esta manera de pensar es una consecuencia de la idea estoica de que el único mal verdadero que nos puede pasar es nuestro mal juicio, ya que todo lo demás puede soportarse con la actitud mental correcta. Una señal indudable de mal juicio es la ansiedad, la cual es el resultado de una valoración incorrecta (o, al menos, injustificada) de lo que sucede o podría suceder.

QUÉ HACER

Séneca sugiere un proceso de tres pasos para hacer frente a la ansiedad, el cual aplicarás esta semana. Siempre que te sientas ansioso por algo, prueba este método.

El primer paso consiste en verificar el momento presente. Esto se debe a que, como hemos aprendido, cuando estamos preocupados por algo, el momento presente no es el que nos provoca angustia, sino nuestro pensamiento. Si el momento presente te resulta cómodo, puedes relajarte en él. Puedes relajarte en el momento utilizando técnicas basadas en el *mindfulness* moderno. Una técnica consiste en centrar tu atención en las sensaciones de la respiración, en los lugares en que las sensaciones son más intensas (a menudo alrededor de las fosas nasales o el estómago). O puedes centrarte en las sensaciones de tu espalda o tu trasero contra tu asiento, o tus pies en el suelo. Otra opción es concentrarte en aspectos de tu entorno fijándote en todas las cosas de un color que haya en una habitación o escuchando sonidos neutros.

Cuando te hayas serenado durante unos momentos, plantéate si hay algo realmente malo *ahora*. A veces lo hay. Como dice Séneca, si no eres libre, no estás sano o sientes dolor en este momento, este ejercicio puede no ser apropiado. En ese caso, pueden ser útiles los ejercicios consistentes en trabajar con la incomodidad; prueba los de la semana 40 o la semana 41. Si no hay nada incómodo en el presente, pasa al siguiente paso y cuestiona tus preocupaciones por el futuro.

El segundo paso es determinar claramente el resultado que te preocupa. ¿Qué crees que pasará? Concretar tu preocupación hará que sea más fácil cuestionarla. A continuación, pregúntate qué pruebas contundentes tienes de que el resultado que te preocupa vaya a producirse realmente. Recuerda que un juicio no es justo hasta que se escucha a las dos partes. De modo que, después de sopesar las pruebas del resultado temido, pregúntate lo mismo sobre la posibilidad de que el resultado temido *no* se produzca. ¿Hay alguna prueba de que no vaya a suceder? Una prueba habitual es tu experiencia pasada; remóntate a un tiempo en el que estabas preocupado y la cosa realmente no salió tan mal como habías previsto. Si eso te sucede a menudo, es una prueba de que tu preocupación actual probablemente tampoco esté fundamentada. Otra posible forma de cuestionar tu ansiedad es pensar otros posibles resultados aparte del temido. Esto podría ayudarte a pensar alternativas que no te planteabas previamente, ya que te ponías únicamente en el peor de los casos.

El último paso es hacer una pregunta pragmática. ¿Me está haciendo algún bien esta preocupación *en este momento*? Tanto si se produce el resultado temido como si no, ¿de qué manera te ayuda el hecho de preocuparte en el momento actual? Si ves que no te está ayudando, plantéate dejar de lado la preocupación de momento. No obstante, una preocupación podría ser útil si sugiere una medida que puedas tomar. Si bien los resultados nunca dependen completamente de ti, si puedes elaborar un plan de acción (con una cláusula de reserva), hazlo. Si la preocupación surge de nuevo y tienes un plan de acción, recuérdate que tienes un plan y deja de lado la preocupación. Siempre puedes volver más adelante si crees que sería útil pensar en ello un poco más. Entretanto, habrás hecho tu presente menos doloroso.

En resumen, éstos son los tres pasos para cuestionar tus pensamientos de ansiedad basados en el consejo de Séneca:

- Céntrate en el momento presente.
- Tras aclarar cuál es tu preocupación, sopesa las evidencias a favor y en contra de que suceda realmente y plantéate otras formas en que el suceso pueda ser más favorable de lo que prevés.
- Cuestiona si preocuparte por eso *ahora* te está ayudando de verdad, independientemente de cómo puedan resultar las cosas. Planea una acción si es útil hacerlo y deja de lado la preocupación si no lo es.

Puede ayudarte escribirlo para entender el proceso. Con un poco de experiencia, irás mejorando gradualmente.

POR QUÉ HACERLO

Pruebas científicas indican que esos métodos son útiles a la hora de hacer frente a la preocupación y los pensamientos negativos.¹ El primer paso del proceso de Séneca es parecido a los métodos de *mindfulness*. Los pasos dos y tres están relacionados con los métodos cognitivo-conductuales.

Séneca también expone beneficios específicos de su proceso: en primer lugar, te permite sopesar lógicamente la evidencia relativa a tu preocupación. Ser capaz de cuestionarte la verdad de tus impresiones es una habilidad fundamental dentro de la Disciplina del Asentimiento. En segundo lugar, te permite mejorar la calidad de tu tiempo. Incluso en el caso de que el acontecimiento que temes resulte como esperas en el futuro, no tiene demasiado sentido echar a perder también el momento actual.

REVISIÓN SEMANAL

¿Te ha ayudado el método de Séneca a afrontar tus preocupaciones esta semana? ¿Alguno de los tres pasos ha sido especialmente útil o inútil? Escribe tus impresiones sobre este ejercicio.

Marca esta casilla si te gustaría seguir este enfoque en el futuro: ☐

La ansiedad tiene que ver con la aversión. A continuación centrarás tu atención en un método de la Disciplina del Asentimiento que te ayude a trabajar con tus deseos.

SEMANA 44

DESCOMPÓN LAS COSAS EXTERNAS DESEADAS

La Disciplina del Deseo tiene por objeto dominar los deseos de cosas externas, pero no los elimina por completo. Yan practicó algunos de los ejercicios de la primera disciplina relacionados con la comida y descubrió que le ayudaban a controlar su conducta. A pesar de sus avances, el deseo de determinados caprichos seguía viniéndole a la cabeza. El ejercicio de esta semana ataca esas impresiones de raíz, cuestionando implícitamente el juicio de que hay algo deseable en ellas. Veamos cómo puedes utilizar esta técnica.

«Igual que sobre los alimentos puedes imaginar que se trata en cada caso del cadáver de un pez, de un pájaro o de un cerdo; y del mismo modo, imaginar sobre el vino de Falerno que es zumo de uva y que una toga de púrpura son pelos de oveja manchados con la sangre de una concha; y sobre el acto sexual, que es frotación de una entraña y secreción de moco acompañada de espasmos; en fin, del mismo modo que eres capaz de ver qué es realmente cada una de estas cosas, conviene que hagas lo mismo a lo largo de tu vida, y así, cuando creas que algo es extraordinariamente confiable, desnúdalo y contempla su trivialidad sin disfraces. El orgullo nos engaña de manera terrible, y cuanto mayor es tu creencia de que te embarcas en alguna cuestión importante, mayor es tu engaño.»

Marco Aurelio, *Meditaciones*, 6.13

Los críticos con el estoicismo mencionan a menudo el experimento mental de Marco Aurelio para argumentar que se trata de una filosofía aburrida que pretende eliminar el placer de la vida humana. ¡Sin embargo, eso denota un desconocimiento espectacular del sentido del ejercicio! Del mismo modo, la gente lee el fragmento de la «frotación de una entraña y secreción de moco acompañada de espasmos» al referirse a la copulación y deduce que Marco Aurelio debía de sentir aversión por el sexo. Bueno, si la tenía, a pesar de ella se las arregló para tener trece hijos. Es más probable que Marco Aurelio enumere esas cosas concretas y se dedique a ese ejercicio mental precisamente porque era propenso a abusar de ellas.

Esto funciona, si me lo permites, mediante la objetivación de las cosas que constituyen la raíz de tus deseos difíciles de controlar. ¿Tienes tendencia a beber demasiado? Recuérdate a ti mismo que estás haciendo el ridículo por un poco de zumo de uva fermentado. (Por cierto, el falerno era un vino muy apreciado en la Antigua Roma.) ¿Sientes la llamada de la lujuria con demasiada frecuencia? Recuerda que se debe a que el animal que hay en ti está respondiendo al instinto natural de la procreación. Y así sucesivamente. Describir los objetos de tus deseos de manera neutra es una forma de ayudarte a poner cierta distancia cognitiva entre tú y tus pasiones (en el sentido estoico de emociones negativas y malsanas), un enfoque utilizado incluso hoy en día en la terapia cognitivo-conductual.¹ La cuestión no es eludir el placer, sino tener en mente que las cosas que deseamos se enmarcan dentro de la categoría estoica de indiferentes preferidos: cosas que puedes tratar de conseguir, dentro de un límite, siempre y cuando no se conviertan en una obsesión y no se interpongan en el camino de tu práctica de la virtud.

Esto nos lleva al sabio recordatorio de Marco Aurelio de que cuando crees que le has pillado el tranquillo al tema de la virtud es precisamente cuando tienes más probabilidades de engañarte a ti mismo. Querido lector, has llegado hasta aquí, a la tercera y más avanzada disciplina de Epicteto: probablemente habrás progresado y te sentirás justamente satisfecho por ello. Pero no es momento de bajar la guardia y considerarte a ti mismo un sabio. Todavía no has llegado ahí.

QUÉ HACER

Esta semana, cada vez que sientas la sensación de un deseo intenso, aunque sea tan sólo por un momento, tu objetivo será redescubrir el objeto de dicho deseo de una manera que esté desprovista de juicios de valor y sin emplear palabras que lleven implícitos juicios de valor (por ejemplo, «delicioso»). No se trata de una escapada romántica; es viajar a una isla con arena unos cuantos días con tu pareja. No es una flamante plataforma de juegos de última generación; es silicona, cristal líquido, plástico y metal. Puedes abordar esto de dos maneras ejemplificadas en la cita de Marco Aurelio de esta semana. La primera consiste simplemente en despojar la descripción de juicios de valor. Lo hace cuando pone el ejemplo de los alimentos; en lugar de llamarlos «manjares» o algo por el estilo, dice que son cadáveres de peces o aves. La segunda manera es descomponer los objetos deseados en partes menos deseables, que es lo que hace Marco Aurelio al referirse a la toga imperial que vestía.

Para practicar bien esta semana, te ayudará realizar unos cuantos ejercicios de calentamiento. El primero es pensar un poco cómo identificar que estás experimentando un fuerte deseo. ¿Cuáles son algunos de los signos reveladores? ¿Tal vez es una sensación física? ¿Una determinada serie de pensamientos? ¿Perder la noción de lo que estás haciendo cuando el objeto del deseo está a la vista y prestar atención a éste en lugar de a aquello? Escribe algunas de las formas en que se manifiesta el deseo para que puedas reconocerlo cuando aparezca.

Después dedica unos momentos a pensar en algunos objetos o situaciones que hayas deseado recientemente y trata de describirlos de nuevo.

Ahora que has calentado, escribe una o varias intenciones de implementación que te ayuden a recordar descomponer tus deseos esta semana.

Puede que te resulte útil escribir brevemente tus nuevas descripciones de las cosas externas deseadas durante los primeros días, desprovistas de juicios de valor. Con el tiempo, si practicas lo suficiente, serás capaz de hacerlo mentalmente, sobre la marcha.

Escribe tus deconstrucciones durante los primeros días de práctica.

POR QUÉ HACERLO

Un aspecto fundamental de la psicología estoica es que el valor existe únicamente en nuestra cabeza. Las cosas, por sí solas, no son deseables. Por seguir un ejemplo de Epicteto: el dinero no te va a susurrar al oído que es valioso. Es tu propio juicio el que te indica su valor. El objetivo de este ejercicio es evidenciar más este hecho, eliminando tus propios juicios de valor explícitos e implícitos sobre cosas externas y describir el objeto deseado de manera más neutra. Al eliminar el juicio de valor, eliminas el valor. Literalmente.

REVISIÓN SEMANAL

¿Cómo te ha ido la práctica de esta semana? ¿Te ha parecido que despojar tu lenguaje de juicios de valor ha refrenado tus deseos en el transcurso de la semana? Escribe tus pensamientos acerca de este ejercicio. No dudes en reintroducir juicios de valor. ¡Depende de ti!

Si te gustaría retomar este ejercicio durante tu práctica del estoicismo en el futuro, marca la casilla: ☐

El ejercicio de esta semana trata de descomponer impresiones para ayudarte a trabajar con los deseos. El de la próxima semana ahondará en este tema, pero añadiendo las aversiones a la mezcla, así como aspectos de la Disciplina de la Acción.

SEMANA 45

ESTUDIA CADA IMPRESIÓN CIENTÍFICAMENTE

Llegados a este punto, has practicado las Disciplinas del Deseo y de la Acción y estás a medio camino de la Disciplina del Asentimiento. Aunque se presentan de manera separada, tienen mucho en común y, de hecho, pueden practicarse conjuntamente en la Disciplina del Asentimiento. Dian experimentó mejoras sustanciales cuando practicaba las dos primeras disciplinas, pero se dio cuenta de que, con el tiempo, sus avances se estancaban. Al analizar sus impresiones de la manera que expone Marco Aurelio esta semana, descubrió que era capaz de mejorar en ambas áreas con un único ejercicio. Esta semana, probarás esta técnica por ti mismo.

«A estos preceptos hay que añadir otro: delimitar siempre el objeto imaginado, y así se tendrá una visión del conjunto, de sus partes y de su esencia; darle nombre al todo y a sus componentes. Nada engrandece más que identificar con buen método cada cosa que se presenta en la vida y ver siempre su utilidad concreta, su valor en relación con el conjunto y con el hombre que vive en la ciudad más excelsa. Qué es, de qué elementos se compone, cuánto tiempo perdurará por naturaleza el objeto que inspira mi imagen y, en relación con él, qué virtud se necesita: amabilidad, valentía, sinceridad, lealtad, sencillez, autosuficiencia, etc. Por tanto, hay que distinguir sus orígenes: la divinidad, la concatenación, la estrecha trama de acontecimientos, el azar, uno de mi raza, un pariente, un compañero, aunque ignora lo que para él está de acuerdo con la naturaleza. Pero yo no lo ignoro. Por eso me relaciono con él según las normas naturales de la

sociedad, con benevolencia y justicia. No dejo de buscar su valor a las cosas indiferentes.»

Marco Aurelio, *Meditaciones*, 3.11

El programa estoico se basa en el estudio de tres materias: la física, la lógica y la ética. Marco Aurelio nos invita a ver las cosas «científicamente», es decir, desde el punto de vista de los hechos y la razón. Probablemente recordarás que la «física» tiene que ver con cómo funciona el mundo, con los hechos. La «lógica» es el estudio y la práctica del arte de razonar, pues los hechos tienen que interpretarse correctamente; no hablan por sí solos. Y la «ética», desde luego, hace referencia a por qué hacemos todo esto: para tratar de vivir una vida eudemónica, una vida que valga la pena vivir.

«Nada emancipa tanto la mente» como adoptar un punto de vista racional; y nada te sitúa en una posición mejor y más objetiva para hacer frente a los problemas. Las personas se cansan a menudo de la hiperracionalidad y eso, desde luego, no es lo que nosotros (¡ni los estoicos!) defendemos. Prueba lo siguiente: pregúntate sinceramente si el mundo (y tú, personalmente) estáis sufriendo en este momento (o alguna vez) por usar excesivamente la razón. De acuerdo, entonces la pregunta sigue siendo cuál es la mejor forma de aplicar nuestra capacidad natural de razonar a nuestros problemas.¹ Después de desmontar nuestras impresiones al máximo, Marco Aurelio nos aconseja que reflexionemos sobre la conexión entre lo que nos está preocupando, sea lo que sea, y el resto del cosmos. ¿De qué sirve lo que me estoy planteando hacer? ¿Tendrá algún beneficio para la humanidad? Marco Aurelio se refiere a toda la sociedad como a la «ciudad del mundo», la cosmópolis, compuesta por toda la raza humana, de la cual somos miembros y a la que debemos lealtad. Fíjate de qué manera más poética se refiere a las verdaderas ciudades y Estados como «casas» de la cosmópolis, una bella imagen que llega al fondo de la actitud estoica hacia toda la humanidad.

A continuación, Marco Aurelio aborda los conceptos específicos de cómo poner en práctica su estrategia. Al enfrentarnos a algo que anhelamos o de lo que recibimos una fuerte «impresión» positiva, deberíamos preguntarnos exactamente de qué está hecha (como hiciste en la semana 44), cuánto durará (nada dura eternamente y muchas cosas son muy efímeras) y, especialmente, qué virtud conlleva, si es que conlleva alguna. ¿La acción que me estoy planteando es prudente, valiente, justa y

moderada? Si no lo es, debería desconfiar. ¿Cómo encaja esa cosa, suceso o acción en el resto de la red universal de causa y efecto? Si lo que anhelamos es algo inevitable (por ejemplo, evitar envejecer), la actitud correcta es aceptarlo tal como es y convertirlo en un ejercicio de virtud, en lugar de quejarse inútilmente de que el universo nos esté arrojando esa cosa. En otro momento de las *Meditaciones*, Marco Aurelio dice: «¿Es amargo el pepino? Tíralo. ¿Hay zarzas en el camino? Evítalas. Esto es suficiente. No añadas: “¿Por qué hay estas cosas en el mundo?”». ² Por último, reconocemos que es posible que algunas personas no entiendan cómo las cosas están conectadas en el mundo y cuál es su responsabilidad como seres humanos («ignora lo que para él está de acuerdo con la naturaleza»), pero eso no es excusa para que nosotros, que hemos logrado una comprensión un poco mejor, no tratemos a los demás «con benevolencia y justicia», teniendo siempre en cuenta el verdadero valor de las cosas.

QUÉ HACER

La semana pasada practicaste despojando de juicios de valor las cosas externas objeto de deseo, describiéndolas objetivamente tanto a ellas como a las partes que las componen. Esta semana continuarás aplicando esas habilidades y ampliándolas no sólo a los deseos, sino también a las aversiones.

Antes de pasar a aspectos concretos, veamos un ejemplo. Digamos que Dian tiene aversión a las críticas. Sabedora de esto, puede empezar esta semana con un puñado de intenciones de implementación que la ayuden a trabajar con su aversión. Por ejemplo: «Cuando me critiquen, me diré: “Es el sonido de unas cuerdas vocales humanas”». Esto es parecido a lo que practicaste la semana pasada. Sin embargo, Dian puede profundizar aún más con otra intención de implementación: «Cuando descomponga una impresión, me recordaré a mí misma cómo encaja en el conjunto y qué virtud puedo utilizar». Esto le permite a Dian tener una imagen global de su situación actual. Recordarlo le ayuda a darse cuenta de cómo puede ejercer su virtud en una situación determinada. Después de la descomposición, podría decirse que la persona que la ha criticado tal vez quería ayudarla (en la misma línea que el tercer punto mencionado por Marco Aurelio en la semana 25, según el cual las personas que te critican tienen buenas intenciones, en cuyo caso puedes apreciar aquello que la crítica pueda tener de utilidad, o bien actúan movidas por la ignorancia, en cuyo caso la crítica puede pasarse tranquilamente por alto). Tal vez entonces Dian se dé cuenta de que, en cualquier caso, esto supone una excelente oportunidad para mejorar. Si la crítica tiene algo de verdad, puede actuar valientemente al ver qué puede hacer para cambiar y, si no tiene nada de verdad, puede actuar con justicia tratando, a pesar de todo, a la persona de manera justa y benévola, ya que no está obrando mal de manera intencionada.

Al paso original que aprendiste la semana pasada, puedes añadirle dos pasos adicionales esta semana.

- Descompón la impresión y descríbela más objetivamente (paso original).
- Valora la situación en su conjunto, ya sea a nivel social o cósmico, de manera parecida a lo que hiciste en la semana 7 (nuevo paso).
- Piensa en qué virtudes puedes ejercer en la situación (nuevo paso).

Tal vez te resulte útil esta semana escribir esos tres pasos en una hoja de papel aparte o en una *app* en cuanto se produzca la impresión, tal como hizo Marco Aurelio al comienzo del capítulo. ¡Si te parece que puedes realizar los tres pasos mentalmente, mejor para ti!

Para prepararte para la semana que tienes por delante, intenta escribir un par de intenciones de implementación que te ayuden a recordar.

POR QUÉ HACERLO

Este ejercicio ahonda en el de la semana pasada e incorpora muchos conceptos estoicos fundamentales. Los dos primeros pasos son una aplicación de la física estoica; al dedicar unos momentos a reflexionar sobre la naturaleza de tu impresión, qué la ha generado y cómo encaja en el mundo, estás reconceptualizando la impresión más objetivamente. También se centran en minimizar los deseos y las aversiones despojando la impresión de juicios de valor. El tercer paso incorpora la Disciplina de la Acción; entonces relacionas la cosa objetiva con tu carácter, viendo cómo puedes actuar bien en la situación, ahora que has logrado una perspectiva más objetiva. Esto tiene similitudes con tu práctica de la semana 26 en la cual te replanteaste las dificultades para ver qué ventajas podían aportar en lo tocante a tu propio carácter. En resumen, este ejercicio es un magnífico ejemplo de la Disciplina del Asentimiento en acción.

REVISIÓN SEMANAL

¿Qué te ha parecido este ejercicio en comparación con el de la semana pasada? ¿Has podido aplicar los tres pasos con éxito? Si ha sido así, ¿alguno de los tres pasos te ha parecido especialmente útil? Si no, ¿con qué dificultades te has encontrado? ¿Se te ocurre alguna forma de trabajar para superarlas en el futuro?

Marca la casilla si te gustaría retomar este ejercicio en el futuro: ☐

La próxima semana volverás a centrar tu atención en un tipo de impresión concreta: la sensación de ira.

SEMANA 46

Detente cuando estés enfadado

La ira es una de las pasiones más difíciles de dominar. Una de las razones por las que es tan difícil de gestionar es que te invade y acapara tu atención rápidamente. Ésa fue la experiencia de Emma cuando trabajaba para ser más prosocial durante la Disciplina de la Acción. ¡Intentó actuar de manera opuesta a la ira, pero su principal problema era que no se daba cuenta de que realmente *estaba* enfadada hasta mucho después del hecho! Sin embargo, las cosas empezaron a mejorar cuando abordó la ira desde la Disciplina del Asentimiento.

Cuando Emma trabajó deteniéndose ante los primeros signos de ira, descubrió que era capaz de ser consciente de que estaba enfadada, lo cual le ayudaba a actuar en sentido contrario más fácilmente. Esta semana darás los primeros pasos en la aplicación de la Disciplina del Asentimiento a la ira utilizando esta técnica.

«Recuerda que no ofenden el que insulta o el que golpea, sino el opinar sobre ellos que son inofensivos. Cuando alguien te irrite, sábetelo que es tu juicio el que te irrita. Por tanto, intenta lo primero no ser arrebatado por la representación. Si consigues una sola vez dilatarlo en el tiempo, te dominarás más fácilmente.»

Epicteto, *Manual de vida*, 37

La Disciplina del Asentimiento parte de las otras dos y las afina, especialmente la Disciplina del Deseo. Cuando Epicteto dice que el motivo de escándalo no es un insulto por sí mismo, sino tu airada reacción al mismo, está aplicando la Disciplina del Deseo, la cual usa la virtud de la sabiduría práctica: la que nos dice qué es realmente bueno y realmente malo para nosotros. Los insultos parecen ser realmente malos, pero no lo son. La justa ira como reacción a los insultos parece ser realmente buena, pero no lo es.

Probablemente habrás notado que Epicteto menciona los «golpes» como algo igualmente ofensivo. Nadie está sugiriendo que debamos aprobar la violencia física, pero, a veces, la mejor reacción es el humor, no más violencia. Piensa en esta anécdota de Sócrates, explicada por Séneca: «Hay que restringir la ira de mil maneras; que la mayoría de los casos se eche a risa y a broma. Cuentan que Sócrates, golpeado de un codazo, no dijo nada más que era una lástima que los hombres no supieran cuándo debían salir a la calle con casco».¹ Siempre que hablamos de la ira desde una perspectiva estoica, incluso con compañeros estudiantes de la filosofía, nos encontramos con una resistencia increíble ante este enfoque. Las personas *quieren* estar enfadadas, sienten que tienen derecho a estarlo; incluso los psicólogos modernos están de acuerdo con los estoicos y afirman que la ira no es buena para nosotros.² Reaccionar adecuadamente ante la injusticia no implica que tengamos que enfadarnos, impulsados simplemente por un sentimiento de lo que es justo (una emoción positiva, en la filosofía estoica). De hecho, la ira —aun cuando esté aparentemente justificada— se interpone en el camino de reaccionar adecuadamente, ya que hace que seamos propensos a actuar de una manera precipitada y a menudo desproporcionada.

Aquí el enfoque de Epicteto es el de la terapia cognitivo-conductual clásica: en primer lugar, analiza el tema a nivel cognitivo. *Debes saber* que «es tu propio pensamiento el que te ha enfadado». En segundo lugar, aplica cualquier técnica que modifique tu comportamiento, lo que básicamente significa todo aquello que te permita ganar tiempo y recuperar la compostura: cuenta hasta veinte, repite mentalmente el alfabeto, inspira profundamente desde el diafragma, excúsate y acude al cuarto de baño o sal a dar una vuelta a la manzana; cualquier cosa que te sirva para poner algo de distancia cognitiva entre tu «pasión» (de nuevo, en el sentido estoico de emoción insana) y lo que vas a hacer a continuación. No te arrepentirás.

QUÉ HACER

Esta semana practicarás cómo reconocer los primeros signos de ira y no actuar cediendo a sus impulsos. Piensa cómo sabes que estás enfadado. ¿Pasan por tu mente determinados pensamientos? ¿Experimentas sensaciones físicas reveladoras? ¿Se dan situaciones que

consideras que realmente te enfadan? Dedica unos momentos a pensar cómo sabes que te estás enfadando.

A continuación, piensa qué te podría ir bien para poner cierta distancia cognitiva entre tú y la emoción de la ira. Acabamos de mencionar algunas posibilidades. También puedes utilizar frases rápidas como «mi juicio me está molestando», o simplemente apuntar y etiquetar lo que estás sintiendo como «ira». Escribe algunas técnicas que te podrían servir.

Por último, combina lo que has escrito en algunas intenciones de implementación para detenerte cuando sientas ira.

POR QUÉ HACERLO

Detenerte y reconocer tu impresión es una habilidad clave en la Disciplina del Asentimiento. Resulta especialmente útil con la ira ya que, como mencionamos al inicio del capítulo, la ira puede ser difícil de identificar pues capta tu atención rápidamente y te impide pensar con claridad. Ésta es una propiedad fundamental de todas las pasiones, pero especialmente de la ira. Detenerte te permite crear un espacio para contemplar más claramente tu impresión de ira y analizarla. Pero el análisis lo dejaremos para la semana que viene.

Esta semana, no te compliques; límitate a practicar cómo detenerte ante los primeros signos de ira. Como dice Epicteto, así te resultará más fácil controlarte y no hacer nada de lo que te puedas arrepentir.

REVISIÓN SEMANAL

¿Qué signos de ira te han ayudado más a identificar la sensación inicial de ira? ¿Qué métodos han sido más eficaces a la hora de ayudarte a detenerte cuando estás enfadado? Escribe sobre lo que te ha servido y lo que no.

Si detenerte al estar enfadado te ha parecido útil, marca la casilla: ☐

Ahora que ya tienes un poco de práctica en detenerte cuando estás enfadado, vayamos al paso siguiente: analizar tus impresiones de ira.

SEMANA 47

ANALIZA LA IRA

Aunque detenerse es un primer paso útil para hacer frente a la ira, es solamente un primer paso. ¿Qué habría que hacer a continuación? Emma se centró en modificar su comportamiento actuando en sentido contrario. Zhang Wei optó por el enfoque cognitivo que tratamos esta semana. Cuando notaba que se enfadaba a causa del mal comportamiento de su hijo, se detuvo y recurrió al ejercicio de esta semana para abordar la situación de manera más lógica. Esta semana practicarás esta técnica por ti mismo.

«El mejor remedio para la ira es la dilación. Exígele al principio no que perdone sino que piense: tiene un primer impulso intenso, desistirá si espera. Y no intentes eliminarla entera de un golpe: toda ella será derrotada mientras la acosamos por partes. [...]

De algunos casos nosotros mismos somos testigos: en ellos examinaremos la condición y la voluntad de quienes los provocan. Es un niño: quede disculpado en atención a su edad, no sabe si hace mal. Es un padre: o ha sido tan bueno que incluso tiene derecho a ultrajar, o quizás esos mismos buenos servicios suyos son los que nos ofenden. [...] Es una enfermedad o un quebranto: más ligeramente pasará por uno que la soporta. [...] Es un hombre bueno el que te ha hecho el ultraje: no lo creas. Malvado: no te preocupes; dará a otro las satisfacciones que te debe a ti y ya se las ha dado a sí mismo quien ha obrado mal.»

Séneca, *Sobre la ira*, 2.29-30

Séneca retoma el tema de detenerse cuando se está enfadado, argumentando que dejar pasar el tiempo es, de hecho, nuestra principal defensa contra la ira. No trates de dominar la ira, ya que aumenta rápidamente y supera fácilmente a la razón en caliente. Contrariamente a lo que puede parecer, evitarla, en lugar de enfrentarse a ella, es la estrategia ganadora. Séneca va aún más lejos al advertirnos de que identifiquemos las causas de nuestro enfado, que las examinemos cuidadosamente, como en una mesa de operaciones (pero *no* mientras se está enfadado). Tienes que plantearte quién o qué es la causa de tu ira. No tiene sentido enfadarse con un niño, por ejemplo, ya que los niños son incapaces de utilizar la razón correctamente. La mejor respuesta es enseñarles pacientemente cómo comportarse de manera más razonable. Tal vez sea un adulto el que está provocando la ofensa, quizás tu propio padre. En ese caso, sé tolerante con su equivocación porque ha hecho mucho por ti en el pasado. O tal vez tenga razón en lo que dice y deberías escucharle y aprender en lugar de enfadarte.

¿Y si te enfadas con un objeto inanimado o un fenómeno natural, como puede ser una enfermedad? ¿Qué sentido tiene? ¿Indignarte y gritarle a tu ordenador va a hacer que te pida perdón y deje de fallar? Apostamos a que lo más probable es que tu reacción empeore las cosas, por no hablar de que te hará parecer ridículo. Las enfermedades y otras desgracias forman parte de la vida y, una vez más, atacarlas no te va a ayudar; simplemente te sentirás peor que si no lo hicieras. Esto no significa que no debas tratar de reparar tu ordenador o de curar tu enfermedad. Al contrario; reaccionar con calma y razonablemente es mucho más probable que te ayude a lograr esos objetivos que los arrebatos de ira.

Séneca añade dos conceptos importantes a tener en cuenta: no sólo no debería sorprenderte que algunas personas hagan cosas poco éticas, sino que debería tranquilizarte el hecho de que probablemente recibirán su merecido. Y al actuar de manera poco ética se hacen daño a sí mismos. Lo primero recuerda someramente a una versión estoica del karma: el *logos* controla los actos de las personas y, a la larga, equilibra la balanza. ¿Está diciendo Séneca de algún modo que deberíamos depositar nuestra fe en el karma? No lo creemos. Es más probable que Séneca esté expresando la idea estoica de que los seres humanos tendemos naturalmente a la virtud o, en

nuestro lenguaje, que hemos desarrollado una tendencia a un comportamiento prosocial. Esto significa que la mayoría de las personas se opondrán y en ocasiones reaccionarán de manera contraria a las malas acciones. De modo que la persona que te daña hoy es probable (al menos estadísticamente) que reciba su merecido en algún momento del futuro. Esto implica que el comportamiento virtuoso es una buena apuesta para prosperar, lo cual es un argumento que esgrimen también algunos especialistas modernos en ética de la virtud como Rosalind Hurthhouse.¹

La segunda afirmación, según la cual la persona que actúa mal en realidad se hace daño a sí misma, deriva de la idea estoica de que la virtud es el único bien verdadero, porque es la única cosa que puede utilizarse para el bien. De ello se desprende que el vicio es el único mal verdadero, mientras que todo lo demás, como hemos visto, son indiferentes preferidos o no preferidos (véase semana 1 y semana 9). Asimismo, sabemos por nuestra dicotomía del control que nuestros juicios acerca de lo que es bueno y lo que es malo dependen por completo de nosotros. Así que el hombre que describe Séneca actúa mal por su propia voluntad y, en consecuencia, está mancillando su alma o su carácter, dependiendo de tu perspectiva. Esto es lo peor que se puede hacer según la filosofía estoica. A quien te hace daño le sale el tiro por la culata. No hay por qué enfadarse.

QUÉ HACER

Esta semana continuarás con tu práctica de detenerte cuando estés enfadado, pero irás un paso más allá. Identifica a dónde se dirige tu ira y, a continuación, contrárréstala analizándola racionalmente. Durante los primeros días, puedes probar a hacerlo sobre el papel, pero te animamos a que lo hagas sobre la marcha si puedes. Ahora estás inmerso en la Disciplina del Asentimiento y has practicado cómo captar y analizar tu ira enseguida.

Séneca menciona unos cuantos objetos de ira junto a maneras de rebatirlos. Para calentar, identifica objetos de ira y posibles refutaciones. Resumimos los ejemplos de Séneca en la tabla siguiente. Escribir tu análisis y tus refutaciones puede ayudarte a entender las cosas, pero, con la práctica, serás capaz de hacerlo incluso mejor mentalmente.

OBJETO DE IRA		POSIBLES REFUTACIONES
SÉNECA	Una persona que no sabe lo que hace (por ejemplo, un niño).	Di para ti que actúan por ignorancia.

	OBJETO DE IRA	POSIBLES REFUTACIONES
	Una persona que te ha beneficiado en el pasado (por ejemplo, un padre).	Recuerda la bondad que te han demostrado anteriormente o que te estás enfadando por algo bienintencionado.
	Una circunstancia.	¿Por qué vas a molestarte en enfadarte con un objeto inanimado o por una circunstancia? No se va a disculpar.
	Una persona ética.	Si es ética, probablemente estás malinterpretando su acción.
	Una persona falta de ética.	¿Acaso no es de esperar que la gente falta de ética haga cosas poco éticas? Además, al único al que realmente puede hacer daño es a sí mismo.
TÚ		

Ahora que has calentado, aquí tienes la técnica que tienes que practicar siempre que sientas nacer la ira:

- Detente usando los métodos que te fueron mejor la semana pasada.
- Nombra el objeto de tu ira.
- Ensaya y medita sobre una refutación de las causas de tu ira.

No dudes en repasar mentalmente las refutaciones a lo largo de la semana. Podría ayudarte ensayar mentalmente algunas posibles refutaciones de pensamientos de ira cuando tengas tiempo y predisposición para ello.

POR QUÉ HACERLO

Ya has trabajado antes con la ira, empezando en la Disciplina del Deseo en la semana 4 cuando practicaste cómo adoptar el punto de vista de la otra persona para calmar tu ira. En la Disciplina de la Acción durante la semana 27 realizaste un ejercicio parecido, actuando de manera contraria a la ira con el objetivo de no actuar siguiendo tus impulsos y calmando al mismo tiempo tu ira, aunque en ese caso actuaste un poco más cerca del nacimiento de la ira.

El ejercicio de esta semana, como sucede con todos los ejercicios de la Disciplina del Asentimiento, tiene la misma finalidad que esos ejercicios, pero aborda el origen: nuestros pensamientos. Recuerda, los estoicos creían que son nuestros pensamientos los que provocan nuestra ira y nuestros pensamientos se producen rápidamente. Con la práctica suficiente, la sensación de ira se convertirá cada vez menos y con menos frecuencia en una pasión desbocada.

REVISIÓN SEMANAL

¿Te ha parecido que tu capacidad de detenerte al inicio de la ira ha mejorado durante esta semana? ¿Cómo te ha ido el análisis del objeto de tu ira y de los pensamientos que la provocan y con su refutación? Escribe sobre tus experiencias con el ejercicio.

Si quieres guardar este ejercicio con tu material de estoicismo para usarlo más adelante, marca la casilla: ☐

SEMANA 48

CONTRARRESTA LA IRA CON MÁXIMAS

La Disciplina de la Acción explora los enfoques conductual y cognitivo a la hora de hacer frente a la ira y, aunque dichos enfoques pueden funcionar, algunos de ellos son indirectos. En cambio, la Disciplina del Asentimiento ataca directamente la raíz de la ira: nuestras creencias. Natar descubrió casi por accidente que las ideas estoicas habían arraigado en su mente a través de una lectura profunda. Por ejemplo, al leer *Sobre la ira* de Séneca, algunos pasajes impactantes llamaron automáticamente su atención durante los primeros signos de ira, a menudo desactivándolos al recordarle que lo más valioso de la vida es su carácter, no el comportamiento de los demás. La práctica de esta semana ayuda a catalizar el proceso seguido por Natar de manera natural.

«¿A qué viene —dices— esta cuestión? A saber qué es la ira; en efecto, si a pesar nuestro nace, nunca se rendirá a la razón, pues todas las emociones que no se producen por voluntad nuestra son invictas e ineludibles, como los escalofríos cuando nos salpican con agua helada, la dentera ante ciertos contactos; ante las peores noticias se erizan los cabellos y el rubor se esparce ante palabras soeces y le entra a uno vértigo cuando se asoma a un precipicio: puesto que nada de esto está bajo nuestro dominio, ninguna razón nos convence para que no se produzca. La ira es ahuyentada por las normas, pues es un vicio voluntario del espíritu, no de esos que ocurren por una cierta condición del destino del hombre y que por eso suceden incluso a los más sabios, entre los que hay que incluir también el

primer impacto del espíritu, que nos trastorna tras la suposición de un ultraje.»

Séneca, *Sobre la ira*, 2.2

Séneca propone un análisis en tres fases de la estructura de la ira, con la que nos encontramos por primera vez durante la semana 27. La primera fase es una reacción prerreflexiva en nuestro cuerpo: el desencadenamiento de la ira se produce sin conciencia por nuestra parte y es inevitable. Viene marcado por un flujo de adrenalina y se enmarca en la misma categoría que el resto de las reacciones involuntarias mencionadas por Séneca, entre las que se incluye temblar en contacto con el agua fría y ruborizarse en respuesta a comentarios inapropiados. Intentar evitar esas reacciones automáticas es inútil y ridículo. La segunda fase es cognitiva. Reflexionas acerca de lo que sucede, lo identificas como ira y, rápidamente, analizas y juzgas su causa. Aquí es donde hay una ventana de actuación. El ejercicio de esta semana ahonda en el de la semana pasada al tratar de hacer que esa acción se convierta en algo instintivo. La tercera fase tiene lugar cuando ya has asentido y es demasiado tarde para hacer algo al respecto. Ahora la ira está fuera de control, ya no está sometida a la razón y seguirá su curso con las previsibles consecuencias catastróficas. Esto es la ira propiamente dicha y lo que los estoicos nos advertían de que evitásemos.

Para luchar contra la ira, Séneca propone otra técnica: el uso de máximas. Es una táctica interesante que nos ha parecido eficaz en nuestra propia experiencia personal. Las máximas apropiadas las seleccionamos durante periodos de calma, en los que podemos razonar acerca de la naturaleza insana de la ira y meditar sobre cómo atajarla. Repitiendo para ti máximas puedes conducir a tu mente poco a poco por el camino adecuado como un reflejo adquirido. Esto lo hemos visto en acción en la semana 35, cuando practicamos cómo cuestionarnos cualquier acción que tuviéramos tendencia a realizar. En la Disciplina de la Acción utilizamos la metáfora de un conductor experimentado que ya no tiene que prestar atención conscientemente a cada movimiento y cada situación, porque su experiencia ha hecho que muchas de sus decisiones y movimientos sean automáticos. Esto es lo que pretendemos conseguir aquí y lo que la repetición de máximas estoicas una y otra vez hará por nosotros.

QUÉ HACER

Esta semana, en lugar de analizar tu ira después de una pausa para reflexionar, repetirás para ti una máxima estoica con el fin de rechazar la impresión. Puede que te resulte útil repasar las máximas cada semana, ensayarlas mentalmente, o crear intenciones de implementación que te ayuden a recordarlas cuando se desencadene la ira.

A lo largo de las últimas semanas ya has identificado máximas o frases que puede ser útil repetir cuando notes los primeros indicios de ira.

Escribe algunas máximas para contrarrestar tus impresiones de ira. Si estás bloqueado y necesitas inspiración, repasa tus refutaciones a la ira de la semana pasada. Puede que te resulte útil repasar el consejo de Marco Aurelio del principio de la semana 25 para que te sirva de guía.

POR QUÉ HACERLO

El método de esta semana para atajar la ira es ligeramente diferente al de la semana pasada. La semana pasada practicaste cómo identificar el objeto de tu ira y tus razones para estar enfadado. Esta semana contrarrestarás tus razones para la ira recordando explícitamente principios o ideas fundamentales del estoicismo sobre la ira y sus orígenes para que te vengan en primer lugar a la mente cuando los necesites, cuando aparezcan los primeros signos de ira. Ahora dispones de dos métodos para contrarrestar la ira. Es posible que uno te vaya mejor que el otro y la práctica de esta semana te permita ver cuál es el más adecuado.

NOTA: Probablemente hayas notado que el apartado «Qué hacer» de esta semana es más breve que de costumbre. Llegados a este punto, estamos retrocediendo un paso y no proporcionamos tanta orientación como hemos hecho hasta ahora. Ya estás inmerso en la práctica del estoicismo y ya deberías tener una idea clara de qué métodos te ayudan a recordar tu práctica durante la semana y cómo ajustar cada ejercicio para que se adapte mejor a tu caso. Damos menos orientación que de costumbre para que puedas averiguar por ti mismo cómo poner mejor en práctica los ejercicios restantes. ¡Esto te permitirá también practicar más eficazmente tú solo cuando llegues al final del libro!

REVISIÓN SEMANAL

¿Qué máximas te han parecido más eficaces esta semana? ¿Prefieres este método al de la semana pasada o viceversa? Escribe tus pensamientos acerca de lo que te ha servido a la hora de afrontar tus impresiones de ira a continuación.

Si te gustaría trabajar más con este ejercicio en el futuro, marca la casilla: ☐

SEMANA 49

HABLA ÚNICAMENTE DE LOS HECHOS DE LOS DEMÁS

Un principio estoico fundamental es que la mayoría de los juicios de valor que hacemos son falsos; aceptarlos es lo que provoca las pasiones o las emociones insanas. Muchos de nuestros juicios son implícitos, pero, a pesar de todo, se filtran en nuestro lenguaje. Ésa fue la experiencia de Ajay cuando intentaba tener cuidado con lo que denominaba bueno y malo durante la Disciplina del Deseo. Descubrió que, al modificar su lenguaje, modificaba su pensamiento. Esta práctica poderosa puede completarse más en la Disciplina del Asentimiento. Esta semana vas a probarlo.

«Se lava uno con prisas: no digas que “mal”, sino que “con prisas”. Bebe uno mucho vino: no digas que “mal”, sino que “mucho”. Antes de conocer la opinión, ¿cómo sabes si estaba mal? Así no te ocurrirá el tener representaciones catalépticas de unas cosas y asentir a otras.»

Epicteto, *Manual*, 45

Epicteto nos recuerda que, a menudo, no sabemos lo suficiente de los motivos de los demás —o de sus historias personales— como para poder hacer juicios razonables y que, de todas formas, tenemos una excesiva tendencia a juzgar a la gente.

Nos aconseja tanto desde un punto de vista teórico como práctico cómo contrarrestar esta tendencia. Desde una perspectiva teórica está claro que el tipo que te acaba de cerrar el paso en la autopista debe de ser un imbécil, pero tal vez se dirige al hospital a toda prisa porque su mujer está dando a luz y no quiere perderse un acontecimiento tan importante en su vida. O puede que realmente *sienta* que tiene derecho a cruzarse por delante de los demás, pero eso es el resultado de algunos problemas serios que lleva décadas arrastrando y que todavía no ha resuelto. En este caso, quizás la mejor actitud que habría que tener hacia él sería la compasión. La cuestión es que no lo sabes. Dado que en cualquier situación hay tantos factores que no podemos conocer, lo más ético es abstenernos de emitir juicios. Los críticos con el estoicismo dicen a menudo que este tipo de consejos nos convierten en peleles o perdedores. ¡En absoluto! Si se está cometiendo alguna injusticia, las virtudes estoicas del valor y la justicia entran en juego y nos vemos obligados a intervenir. Sin embargo, si se trata simplemente de tener una visión caritativa de los demás, ¿cómo te va a perjudicar eso exactamente?

El consejo práctico de Epicteto es que reformules tu discurso para que tenga un tono más neutro. Hemos visto a Marco Aurelio adoptar ese mismo enfoque en la semana 44, cuando quería recordarse a sí mismo que algunas de las cosas que anhela con tanta intensidad no son, en realidad, tan importantes o atractivas. Ahora estamos aplicando una idea parecida con respecto a nuestra valoración de los demás y de lo que puedan estar haciendo. La idea, igual que antes, es objetivar nuestros pensamientos, para hacer que sean más neutros y, por tanto, libres de juicios. ¿Recuerdas al tipo que se te cruzó en la autopista? En lugar de pensar, como sería natural, ese imbécil me ha cerrado el paso, di algo neutro en la línea de que se trata de alguien que tiene prisa por llegar a algún sitio. Aplicado a situaciones recurrentes de la vida cotidiana, este ejercicio se vuelve lentamente automático y reorienta nuestras reacciones inmediatas alejándolas de los

juicios y encaminándolas a ser más caritativos con los demás. Como resultado de esto, nos enfadaremos con menos frecuencia y experimentaremos más serenidad.

QUÉ HACER

Esta semana, tu práctica consiste en sustituir cualquier lenguaje que incluya una carga emotiva a la hora de decir algo sobre otra persona. Hazlo tan a menudo como puedas, tanto cuando hables con los demás como cuando hables contigo mismo. Trata de exponer solamente los hechos. Piensa en lo que vería una cámara.

Aunque Epicteto utiliza únicamente ejemplos que incluyen la palabra «malo», recuerda que las palabras «bueno» y «malo» están muy alejadas de los términos cargados de valor que utilizamos. Antes hemos visto otro ejemplo: «imbécil». Una cámara no vería a un imbécil, sino simplemente a una persona que se te cruza. Para recordar que el lenguaje puede tener una importante carga moral podría ser útil repasar el ejercicio de la semana 9.

POR QUÉ HACERLO

Epicteto sitúa esta práctica claramente dentro de la Disciplina del Asentimiento, la cual tiene que ver con aprender a acceder únicamente a impresiones verdaderas, cuando sostiene que si realizas este ejercicio de manera constante accederás únicamente a impresiones «procedentes de la percepción» o verdaderas. Esto ahonda en los principios que aprendiste en la Disciplina del Deseo (la semana 9).

¿Por qué el hecho de eliminar la carga emotiva de tu lenguaje iba a crear impresiones verdaderas? Porque la bondad y la maldad se encuentran dentro del carácter de la persona. Como no puedes mirar dentro de la cabeza de otra persona, nunca puedes conocer realmente su carácter y, por tanto, si aceptas la impresión de que es una mala persona, estarías equivocado según la teoría estoica; habrías cedido a una impresión falsa. Por otra parte, el carácter de otras personas, incluso si es verdaderamente mezquino, es técnicamente un indiferente no preferido para ti, ya que se encuentra fuera del ámbito de tu control. En cambio, tu carácter depende completamente de ti y debería, por tanto, ser el principal motivo de preocupación de un practicante del estoicismo. De modo que el lenguaje que contiene una fuerte carga emotiva es técnicamente falso al hablar de cualquier cosa que no dependa por completo de ti. Abstenerte de utilizar este lenguaje a la hora de pensar en las cosas externas o de hablar de ellas reducirá drásticamente el número de impresiones falsas que aceptes.

REVISIÓN SEMANAL

¿Cómo ha sido tu práctica de esta semana si la comparas con tu primer intento de cambiar tu lenguaje al hablar de lo «bueno» y lo «malo» la semana 9? ¿Ha sido más fácil o más difícil?

¿Has tenido más o menos éxito? ¿Por qué? Escribe tus pensamientos sobre el ejercicio de esta semana.

Marca esta casilla si te gustaría retomar este ejercicio en el futuro: ☐

SEMANA 50

DESCOMPÓN TUS DIFICULTADES

La vida puede volverse abrumadora, incluso para estoicos experimentados como Marco Aurelio. Por eso escribía constantemente en su diario: para recordarse a sí mismo principios y técnicas propias del estoicismo que resultan útiles en momentos de necesidad. En sus diarios, Marco Aurelio se basa en gran medida en la idea de centrarse en el momento presente, tema que recogió Johan al leer las *Meditaciones* y que trató de poner en práctica. La práctica del estoicismo le enseñó a Johan que no tenía control sobre el pasado y que solamente podía influir relativamente en el futuro, pero saber esto no le impidió reflexionar dolorosamente sobre esas cosas. Descubrió que escribir un diario le ayudaba a centrarse en el momento presente y le permitía descomponer sus pensamientos en lugar de asumirlos de manera indiscriminada. Esta semana analizarás por qué esta técnica le pareció útil.

«No permitas que te turbe la imagen de tu vida entera. No te preocupes pensando en los muchos e importantes sufrimientos que probablemente te esperan. Más bien a cada uno de los actuales pregúntales: “¿Qué tienes de intolerable e insoportable?”. Te avergonzarás al confesarlo. Acuérdate enseguida de que ni el porvenir ni el pasado te agobian, sino siempre el presente. Y se reduce al mínimo si lo dejas solo y si refutas a tu inteligencia, si se cree incapaz de afrontarlo sola.»

Marco Aurelio, *Meditaciones*, 8.36

Los estoicos reformulan o descomponen a menudo las impresiones para llegar a juicios mejores. Recientemente hemos visto varios de esos ejercicios. En la semana 44, Marco Aurelio desglosó las fuentes de sus deseos para recordarse a sí mismo que, en realidad, no eran tan deseables. La semana 49, Epicteto sugirió utilizar un lenguaje neutro siempre que sintamos la tentación de juzgar a los demás. Esta semana aprendemos otra forma: reformular o desglosar los elementos en partes, en esta ocasión para hacer frente a nuestras aversiones.

Marco Aurelio lo hace en dos pasos. En primer lugar se recuerda a sí mismo que es inútil dejar que su mente divague sobre los muchos resultados negativos de una situación determinada. El escritor Barry Glassner sostiene que tendemos a tener miedo de las cosas equivocadas, a menudo por desconocimiento de la probabilidad de los posibles escenarios y que, por tanto, perdemos mucha energía emocional y mucho dinero tratando de evitar dichos escenarios.¹ Asimismo, dice Marco Aurelio, muchos de los posibles resultados pueden, de hecho, soportarse. No sólo no somos tan frágiles como a veces damos por sentado, sino que muchos otros han tenido que superar situaciones parecidas y lo han hecho con éxito. ¿Por qué habría de ser diferente en nuestro caso? Incluso cuando un resultado negativo es inevitable, como en el caso de una enfermedad terminal, podemos encontrar consuelo al darnos cuenta de que otros han afrontado la misma situación valientemente. Nos inspiramos en aquellos que nos han precedido y podemos superar nuestros propios miedos.

A continuación, Marco Aurelio recuerda uno de los principios fundamentales del estoicismo: la dicotomía del control. Esto nos indica que ni el pasado ni el futuro dependen de nosotros, de modo que, en sentido estoico, «no tienen nada que ver con nosotros». En cambio, podemos y debemos centrarnos en lo que está sucediendo aquí y ahora. El presente es el único ámbito real de nuestra voluntad. ¿Sientes dolor? No es útil pensar cuánto durará. En lugar de eso, céntrate en soportar el dolor tal como se te presenta ahora. ¿No te van bien las cosas en el trabajo? Es inútil divagar sobre posibles futuros en los que habrás perdido el empleo. En este momento te estás enfrentando a una situación concreta que tiene lugar ante ti. ¿Puedes afrontarla? ¿Cuál es la manera más eficaz de hacerlo?

QUÉ HACER

Esta semana sigue el consejo de Marco Aurelio y restringe cada dificultad a la que te enfrentes al hecho en sí, centrándote en la realidad del momento actual. No añadas juicios de valor a la situación y elimina deliberadamente cualquier juicio de valor que te venga a la mente.

Piensa que al darle vueltas al pasado, lo que estás haciendo en realidad es recordar en el presente determinadas experiencias pasadas y asignarles juicios de valor negativos. Podrías usar las habilidades adquiridas la semana pasada para reformular esas reflexiones en cuanto surjan y eliminar los juicios de valor. Lo mismo vale para el miedo y la preocupación por el futuro.

Incluso el sufrimiento físico en el presente tiene lugar por partes. Si lo que te preocupan son las dolencias físicas (como le sucedía a Marco Aurelio), intenta desglosarlas en sensaciones individuales. Si te fijas con suficiente detenimiento, verás que el dolor no es una sola cosa, sino que se compone de muchos aspectos diferentes. A continuación se muestran una serie de preguntas que puedes hacerte sobre el dolor cuando aparezca para ayudarte a descomponerlo. Todas ellas se basan en adoptar un enfoque analítico y científico ante el dolor y el malestar físico. Preguntarle al dolor «¿Qué es esto objetivamente?» puede revelarte lo que le reveló a Marco Aurelio: que los componentes individuales no son permanentes y pueden ser más soportables que cuando los contemplas como un conjunto.

- Examina los componentes del dolor o el malestar preguntándote dónde se encuentran exactamente en el cuerpo. ¿Puedes ubicarlo con precisión? En ese caso, ¿dónde están sus límites? Si no, ¿cómo se mueve o cambia?
- ¿La intensidad permanece constante o cambia? Si lo hace, ¿cómo cambia con el tiempo?
- ¿La molestia o el dolor es una sola cosa, o se compone de diferentes sensaciones como punzadas, calor, presión o palpitaciones? ¿Cómo se relacionan esas sensaciones con tus pensamientos sobre ellas?

Esta última serie de preguntas abre la puerta a combinar esta técnica con lo que aprendiste en la semana 41, cuando trabajaste con tus juicios de valor sobre el dolor y la enfermedad.²

Ahora es momento de decidir cómo practicarás esta semana. ¿Qué clase de dificultades decidirás descomponer y qué técnicas aplicarás? Escribe tu plan.

Tanto si decides trabajar con dificultades que tuvieron lugar en el pasado como si están sucediendo ahora o pueden suceder en el futuro, será útil tener en mente lo que Marco Aurelio dice en sus *Meditaciones*: «Recuerda que solo se vive el presente».³

POR QUÉ HACERLO

Centrarte en el momento presente y contemplar tus dificultades tal como son y sin emitir juicios al respecto puede tener efectos de gran alcance, reforzando la afirmación de Marco Aurelio de que la técnica hace que las dificultades sean más fáciles de soportar. Asimismo, comparte muchos aspectos con las modernas técnicas de *mindfulness*. Pruebas empíricas respaldan que esas técnicas de *mindfulness* son eficaces a la hora de ayudarnos a afrontar las dificultades del pasado, del presente y del futuro.

Desglosar nuestras dificultades en partes puede aliviar el estrés, la ansiedad y la depresión.⁴ El *mindfulness* influye también en la lamentación que, a su vez, puede conducir a la depresión, así como prolongar un estado de ánimo negativo en general⁵ y favorece la ira y la agresividad.⁶ Además, pruebas empíricas respaldan que el *mindfulness* ayuda a las personas a sobrellevar situaciones como el dolor crónico.⁷

REVISIÓN SEMANAL

¿Qué técnicas has utilizado esta semana para desglosar tus dificultades? ¿Han funcionado algunas mejor que otras? ¿Ha habido dificultades que te han resultado difíciles de desglosar y, de ser así, qué crees que podrías hacer en el futuro para mejorar tu capacidad de trabajar sobre ellas?

Si te gustaría retomar esta práctica más adelante, marca la casilla: ☐

SEMANA 51

PRESTA ATENCIÓN A LAS COSAS CORRECTAS

Es fácil perder de vista los principios estoicos cuando tu mente está centrada en otras tareas. Los estoicos lo sabían, razón por la cual uno de los principales aspectos de la Disciplina del Asentimiento que constituye la base de algunas de las prácticas de este libro, pero que se ha dejado implícita, es qué hacemos con nuestra atención. De hecho, Jeannie descubrió que, cuando realizaba sus ejercicios de práctica del estoicismo cada mañana, se prolongaban durante la primera parte de su jornada, pero poco después de llegar al trabajo, las ideas se desvanecían a medida que trasladaba su atención a otras tareas. Sin embargo, mientras practicaba la Disciplina del Asentimiento, aprendió a prestar atención a sus tareas teniendo en mente al mismo tiempo los principios del estoicismo. Esta semana intentarás prestar atención a tus principios estoicos a lo largo del día.

«Cuando relajes un momento la atención, no te pienses que la recuperarás cuando quieras, sino ten a mano que, por el error de hoy, por fuerza tus asuntos irán peor en lo demás. Pues, en primer lugar, nace la peor de todas las costumbres, la de no poner atención; luego, la de diferir la atención. Sabe que constantemente estás retrasando para otro y otro momento la serenidad, la compostura, el estar y vivir conforme a naturaleza. Si el retraso es beneficioso, el apartamiento total será más beneficioso. Si no es un beneficio, ¿por qué no mantienes constante la atención? “Hoy quiero jugar.” ¿Qué te impide que pongas atención? “Cantar.” ¿Qué te impide que pongas atención? ¿Verdad que no se exceptúa

ninguna parte de tu vida a la que no alcance la atención? ¿Lo harás peor si atiendes y mejor si no lo haces? ¿Y qué cosa en esta vida hacen mejor los que no atienden? El carpintero, si no atiende, ¿construye mejor? El piloto, si no atiende, ¿lleva el barco de modo más seguro? De las tareas más pequeñas ¿resulta mejor alguna otra por la falta de atención? ¿No te das cuenta de que, una vez que dejas libre el pensamiento, ya no está en tu mano el llamarlo a la compostura, ni al decoro, ni a la tranquilidad, sino que haces todo lo que se te ocurre y sigues tus apetencias? “¿A qué, entonces, he de prestar atención?” En primer lugar a los universales, y tenerlos a mano, y sin ellos no dormir, no levantarte, no beber, no comer, no tratar con los hombres: que nadie es dueño del albedrío ajeno, y sólo en él residen el bien y el mal. Por tanto, nadie es mi dueño ni puede conseguirme el bien ni arrojarme al mal, sino que sólo yo tengo esa potestad sobre mí mismo. Cuando tenga eso seguro, ¿en qué puedo inquietarme por lo exterior? ¿Qué tirano será temible, qué enfermedad, qué pobreza, qué obstáculo? “Pero no agradé a Fulano. ¿Verdad que no es cosa mía, verdad que no es decisión mía? No. Entonces ¿qué me importa?” Pero no parece un cualquiera. Ya verán él y los que les parezca, que yo ya sé a quién he de agradar, a quién subordinarme, a quién obedecer: a la divinidad, y después de ella, a mí mismo. A mí ella me puso bajo mi propio gobierno y sólo a mí mismo subordinó mi albedrío, dándome normas para su correcto uso que, cuando las sigo, en los silogismos no atiendo a ninguno de los que me contradicen, en los razonamientos equívocos no me ocupo de nadie. ¿Por qué, entonces, en las cosas de más importancia me molestan los que me censuran? ¿Cuál es la causa de esa perturbación? Ninguna otra sino que en ese terreno estoy sin entrenar. Puesto que, en efecto, toda ciencia desprecia la ignorancia y a los ignorantes, y no sólo las ciencias, sino también los oficios: trae a cualquier zapatero y se burlará del vulgo en lo relativo a su propio trabajo; trae a cualquier carpintero. En primer lugar, por tanto, hay que tener esto a mano y no hacer nada sin ello, sino dirigir el alma a este objetivo. No perseguir nada de lo externo, nada de lo ajeno sino, en cualquier situación, lo del albedrío, tal y como lo dispuso quien podía; lo demás, como venga. Además de esto, se debe recordar quiénes somos y cuál es nuestro título e intentar amoldar nuestros deberes a las facultades de nuestra constitución.Cuál será el momento de cantar, cuál de jugar, en presencia de quiénes, qué resultará del asunto. Que ni nos desprecien los que están con nosotros ni nosotros a ellos. Cuándo hacer broma y de quiénes, cuándo hacer burla y de

quién, cuándo mantener relaciones y con quién, y, por último, en el trato, cómo velar por lo propio. Cuando te apartes de alguna de estas cosas, inmediatamente vendrá el castigo, y no de nada de lo exterior, sino de la propia acción.»

Epicteto, *Disertaciones por Arriano*, IV, 12.1-18

Nos aproximamos al final de nuestro viaje. Epicteto tiene mucho que decir y queríamos, lector, que te hicieras una buena idea de su estilo y sus razonamientos. Además, esto es realmente importante.

Habrás notado las referencias de Epicteto a «la divinidad» o a «quien podía». Marco Aurelio y (con menos frecuencia) Séneca, hacen referencias parecidas. Como hemos mencionado anteriormente (véase semana 8), los estoicos eran panteístas. Consideraban el universo como un organismo vivo dotado de razón (el *logos*) y a este universo lo llamaban «divinidad». Esta concepción de Dios implica una especie de providencia, como cuando Epicteto dice que «sometió mi albedrío, dándome normas». Es muy tentador leer a Epicteto desde un punto de vista cristiano, pero hay que resistir la tentación ya que ésa no es la concepción de divinidad o providencia que tenían en mente los estoicos. Las normas de que habla Epicteto son más afines a las leyes de la naturaleza o al resultado de una red de causa y efecto que a los dictados de una divinidad de tipo cristiano. Algunos estoicos modernos conservan el significado original previsto en el marco del panteísmo; otros, en cambio, optan por ignorar el contexto antiguo y reinterpretar lo que dicen Epicteto y los otros en términos monoteístas; y otros más, descartando también el contexto antiguo, lo interpretan en un sentido completamente laico. La interpretación depende por completo de ti, siempre y cuando tengas claro a qué se referían realmente Epicteto y compañía. Creemos que cualquiera de las interpretaciones metafísicas mencionadas es viable, en el sentido de que no cambian el meollo práctico del asunto, al que ahora nos referiremos.

Para empezar, Epicteto exhorta a sus discípulos a ser conscientes y prestar atención a sus juicios en todo lo que hacen. La primera razón es que cualquier falta de atención reforzará el hábito, haciendo que su práctica sea cada vez más difícil. Por el contrario, cuanto más atención presten de forma rutinaria, más se reforzará el hábito mental. La segunda razón es, en pocas palabras, que nada es mejor si se hace sin prestar atención. Estar distraídos cuando conducimos, cuando hacemos un examen o cuando conversamos con alguien no mejora nuestra conducción, las probabilidades de aprobar ni la calidad de nuestra conversación. (Ejem, tenlo en cuenta la próxima vez que saques el teléfono en un entorno social, pensando que puedes hacer lo

que, en realidad, le resulta imposible a la mente humana: hacer muchas cosas a la vez.)¹

Pero ¿a qué debemos prestar atención exactamente? La respuesta es sencilla: a las normas de vida estoicas y al papel que desempeñamos en la vida.² Es decir, las normas relativas a la Disciplina del Deseo y los papeles relativos a la Disciplina de la Acción.

Por lo que se refiere a las normas, Epicteto reitera muy claramente el principio básico de la dicotomía del control y el conocimiento que procede de la virtud de la sabiduría práctica. Este último se ocupa de lo que es realmente bueno y malo. Por tanto, en términos inequívocos, para los estoicos la única cosa que depende realmente de nosotros es nuestra voluntad; es bueno para nosotros que nuestra voluntad se incline hacia la virtud y malo que se incline hacia el vicio. Nosotros somos los responsables; nadie puede obligarnos a cambiar nuestra voluntad, aunque podemos acceder (¡por voluntad propia!) a modificar nuestras acciones bajo coacción. Si no complacemos a alguien, es su problema, no el nuestro; no en el sentido de que no tiene que importarnos si perjudicamos a otros, sino en sentido estrictamente estoico de que las opiniones de los demás son asunto suyo. Mientras hayamos actuado de manera justa, el hecho de que otros no estén de acuerdo es su problema. Este principio fundamental, esta parte crucial del conocimiento estoico, dice Epicteto, debería acompañarnos en cada momento de nuestra vida. ¡Nunca salgas de casa sin él!

Además de prestar atención a nuestros juicios, tenemos que prestar atención a los papeles que desempeñamos en la vida, los cuales se originan en la Disciplina de la Acción. Epicteto nos pide que prestemos atención a «quiénes somos» que es, ante todo, animales racionales y sociales. Deberíamos tener siempre presente este papel, aplicando la razón a nuestras impresiones iniciales y asegurándonos de que procuramos actuar de manera prosocial en todas las situaciones. También desempeñamos papeles específicos que podemos deducir de «cuál es nuestro título». Ejemplo de ello son padre, amigo o empleado. Nuestros papeles varían dependiendo de quiénes somos, de qué hemos elegido e incluso del momento del día. Prestar atención al papel que estamos desempeñando en un momento dado nos permite «intentar amoldar nuestros deberes a las facultades de nuestra constitución». Nos permite deducir qué acciones son virtuosas para nosotros en un momento dado. Debemos ser siempre racionales y

prosociales, desempeñando al mismo tiempo el papel específico que se adecúa a la situación.³

Por último, esta práctica de la atención a las normas y los papeles tiene una ventaja (además de vivir una vida eudaimónica, una vida que valga la pena vivir): alcanzamos la serenidad. Podemos estar seguros a partir del conocimiento derivado de los «silogismos» de que si otras personas insisten en que deberían preocuparnos *sus* juicios, es que no entienden qué es un juicio. No son conscientes del hecho de que únicamente nuestros propios juicios dependen de nosotros y son asunto nuestro. ¡Esto reduce bastante el desorden!

QUÉ HACER

Sabemos que hay mucho que asimilar en este capítulo, así que resumamos los principales puntos prácticos. Epicteto da dos respuestas a la pregunta de a qué deberíamos prestar atención:

Normas: la dicotomía del control, que lo bueno solamente está en nuestra propia voluntad y que la voluntad de los demás no depende en absoluto de nosotros.

Papeles: recordar «quiénes somos» y «cuál es nuestro título» y, por consiguiente, cómo actuar según nuestro papel en todo momento.

Epicteto anima a sus discípulos a tener en mente las normas y los papeles en todo momento al practicar la Disciplina del Asentimiento y sin ellos «no dormir ni levantarte».

Tu práctica de esta semana consiste en intentar seguir los consejos de Epicteto tan a menudo como puedas, desde que te levantas hasta que te acuestas. Las normas a tener en cuenta deberían ser breves y reflejar los principios estoicos fundamentales que has aprendido mientras practicabas. Recuerda que «quiénes somos» es, ante todo, criaturas racionales y sociales, según los estoicos. Este papel nunca debería incumplirse. Sin embargo, también desempeñamos muchos papeles específicos que varían según nuestras actividades y lo que otras personas esperan de nosotros («cuál es nuestro título»). Antes de empezar a practicar esta semana, dedica algún tiempo a pensar en los papeles específicos que desempeñas en la vida y trata de recordarte cada papel y las acciones que conlleva siempre que lo desempeñas.

Recopila tus pensamientos sobre este ejercicio y planifica cómo pretendes practicar esta semana.

Ahora ve y vive tu vida teniendo siempre en mente tus normas y papeles y lo que implican.

POR QUÉ HACERLO

Probablemente no sea una exageración decir que este ejercicio es el epítome de la práctica del estoicismo. Es la práctica por antonomasia de la Disciplina del Asentimiento, ya que requiere una atención constante a los principios estoicos fundamentales. Sin embargo, como sucede con muchas de las otras prácticas de esta sección, abarca un ámbito conocido. Las «normas» a las

que se presta atención aquí son principalmente normas acerca de lo que se tendría y lo que no se tendría que desear y, por tanto, se solapa significativamente con la primera disciplina de Epicteto. Los «papeles» tienen que ver con la ética y cómo actuar en el mundo y, por tanto, tienen mucho en común con la Disciplina de la Acción. Como resultado, este ejercicio abarca, por sí solo, todo el programa de Epicteto.

También pensamos que es extremadamente difícil, razón por la cual lo hemos reservado para la penúltima práctica.

REVISIÓN SEMANAL

¿Qué te ha parecido esta práctica? ¿Fue difícil? ¿Hasta qué punto ha sido útil? ¿Has notado algún cambio en tus emociones o en tu comportamiento? Escribe sobre tu experiencia prestando atención a las normas y papeles correctos.

Si te gustaría retomar este ejercicio, marca la casilla: ☐

Esta semana tenías que tener en cuenta muchas cosas. Si te ha parecido difícil, no te preocupes. ¡Estamos de acuerdo! Además, la próxima semana simplificarás tu práctica aplicando una única norma lo más sistemáticamente posible. Dado que tienes experiencia con el estoicismo, trata de adivinar cuál es esa norma. A continuación, pasa al siguiente y último ejercicio para averiguar la respuesta.

SEMANA 52

APLICA LA DICOTOMÍA DEL CONTROL DE LA MAÑANA A LA NOCHE

La Disciplina del Asentimiento no abarca realmente un ámbito novedoso, sino que consolida en tu mente las dos primeras disciplinas enseñándote a prestar atención a cómo funciona tu mente y cómo corregir los juicios falsos cuando surjan. Cuando Alice empezó su práctica del estoicismo, se sintió estresada por cosas del trabajo que ahora, tras su práctica de la Disciplina del Deseo, considera de poca importancia. Al aplicar la Disciplina de la Acción, aprendió a desempeñar su papel en el trabajo de una manera más estoica. Sin embargo, aunque ha hecho grandes avances, es consciente de que no es sabia y trabaja constantemente en la Disciplina del Asentimiento. La técnica de esta semana ayuda a Alice a tener siempre en mente la tercera disciplina y deberías aplicarla desde que te levantas por la mañana hasta que te duermes por la noche.

«Uno ha de ejercitarse sobre todo en este aspecto. Desde el alba, acercándote a quien veas, a quien oigas, examínale, responde como si te preguntasen: ¿qué has visto? ¿Un hermoso o una hermosa? Aplícale la regla: ¿ajeno al albedrío o sujeto al albedrío? Ajeno al albedrío: échalo fuera. ¿Qué has visto? ¿A uno de luto por su hijo? Aplícale la regla: la muerte es ajena al albedrío: apártalo de en medio.

¿Te has encontrado con un cónsul? Aplícale la regla: ¿cómo es el consulado? ¿Ajeno al albedrío o sujeto al albedrío? Ajeno al albedrío: aparta también eso, no es aceptable; échalo, no tiene nada que ver contigo.

Y si hiciéramos esto y nos ejercitáramos en ello a diario desde el alba hasta la noche, algo saldría, por los dioses. Pero, en realidad, cualquier representación nos coge pasmados y sólo en la escuela, si acaso, espabilamos un poco. Pero si al salir vemos a uno de luto decimos: “Está deshecho”; si a un cónsul: “¡Feliz él!”; si a un desterrado: “Infeliz!”; si a un mendigo: “Pobre, no tiene qué comer”. Estas opiniones viles son las que hay que echar abajo, por esto hemos de esforzarnos. ¿Qué es el llorar y el gemir? Una opinión. ¿Qué es la desdicha? Una opinión. ¿Qué son la rivalidad, la disensión, el reproche, la acusación, la impiedad, la charlatanería? Todo eso son opiniones y nada más, y opiniones sobre cosas ajenas al albedrío como si se tratara de bienes y males. Que alguien lleve esa actitud a lo que depende del albedrío y yo le doy palabra de que se mantendrá en calma, sea como sea lo que le rodee.»

Epicteto, *Disertaciones por Arriano*, III, 3.14-19

Ya sabes, puesto que hemos llegado al final del libro, que la lección de esta semana es importante. Empecemos reconociendo que, esta vez, Epicteto suena bastante duro. Es casi como si Epicteto quisiera que nos convirtiéramos en cínicos (en el sentido filosófico del término);¹ nos exige que nos desprendamos completamente de las cosas externas, incluyendo nuestra carrera profesional, nuestros apetitos sexuales e incluso nuestros seres queridos. Pero Epicteto no era un cínico (aunque, como otros estoicos, admiraba a sus primos filosóficos). Quizás era sólo un poco más contundente que otros espíritus más sutiles, como Séneca.

Dicho esto, Epicteto hace una promesa importante: si aplicas realmente la dicotomía del control, cada día y en toda ocasión, tu vida estará marcada por la serenidad, independientemente de tus circunstancias específicas. Desarrollarás una actitud de ecuanimidad que te permita aceptar lo que se te ponga por delante: si las cosas salen como deseas, muéstrate agradecido; si no, resiste.

La idea subyacente debería ser familiar, ya que se encuentra en la base de la filosofía estoica: el único bien verdadero en la vida es lograr buenos juicios, y la única cosa mala en la vida es lograr malos juicios (ésta es la enseñanza que recibimos de la virtud de la sabiduría práctica). Todo lo demás es un indiferente preferido o no preferido, ya que no te convierte por sí mismo en mejor o peor persona. Y, dado que tus juicios, a diferencia de las cosas externas, dependen de ti, tú estás al mando de tu felicidad, entendida en el sentido de la eudaimonía, la vida que vale la pena vivir.

Muchos estoicos modernos interpretan a Epicteto de este modo: tenemos que aprender a modificar nuestros deseos y aversiones, nuestros objetivos en la vida, de las cosas externas (que no dependen de nosotros) a las internas (que sí dependen de nosotros). Veamos algunos de los ejemplos de Epicteto desde este punto de vista.

¿Qué ves? Una mujer hermosa (o un hombre). Bien, suponiendo que tanto tú como ella estéis disponibles, trata por supuesto de iniciar una relación importante con ella. Pero ten en cuenta que, si bien la decisión de realizar ese intento concreto depende de ti, un resultado favorable no depende de ti.

¿Qué ves? Un empleo que te gustaría conseguir. Bien, suponiendo que estés cualificado, envía tu currículum, desde luego, y hazlo lo mejor posible en la entrevista. Pero ten en cuenta que, si bien la decisión de realizar ese intento depende de ti, un resultado favorable no depende de ti.

¿Qué ves? Tu hijo está sufriendo. Bien, en ese caso haz todo lo posible por ayudarlo a estar mejor, independientemente de si es una enfermedad física o mental la que lo aflige. Pero ten en cuenta que, si bien la decisión de realizar ese intento depende de ti, un resultado favorable no depende de ti.

Ya ves cómo funciona, y puedes trabajar con el resto de los ejemplos, manteniendo la misma actitud. Simplemente, recuerda que éste no es un ejercicio sobre la insensibilidad, sino sobre el realismo. Ten en cuenta la metáfora de que la vida es como una posada en la que estamos hospedados temporalmente. No somos dueños de nadie ni de nada en la vida. Todo es un préstamo del universo y el universo puede reclamar lo prestado en cualquier momento y por cualquier medio. La actitud estoica, por tanto, es estar agradecido por lo que te han prestado y no resentido cuando tengas que devolverlo. Ahí radica el camino a la virtud y la tranquilidad.

QUÉ HACER

Esta semana aplicarás la dicotomía del control a todo lo que provoca la impresión de deseo o aversión, de la manera más consistente y frecuente posible. Intenta identificar el deseo o la aversión en cuanto surjan. Cuando lo hagas, fíjate en cuál es el objeto del deseo o la aversión y en si depende por completo de ti. Si deseas practicar la virtud o evitar el vicio, entonces, por utilizar la metáfora de Epicteto, la moneda pasa la prueba; no es una falsificación. Pero, si el objeto de aversión o deseo no depende de ti al cien por cien, recuérdalo y no le prestes atención.

Si necesitas una tormenta de ideas para ver cómo realizar esta práctica por ti mismo, emplea tu cuaderno para ello.

Lo único que queda por hacer es aplicar la norma durante la semana de la mañana a la noche.

POR QUÉ HACERLO

Ya has completado el círculo. Empezaste tu práctica del estoicismo en la semana 1 examinando qué depende por completo de ti y qué no. Esta semana, estás volviendo sobre este importante tema, pero con un conocimiento mucho mayor de la teoría y la práctica estoica en tu haber, con mucho más detalle y cuidado.

Llegados a este punto, esperamos que puedas responder a la pregunta de por qué deberías hacer este ejercicio por ti mismo.

REVISIÓN SEMANAL

Escribe sobre tus experiencias a la hora de aplicar la dicotomía del control constantemente durante tu jornada.

Por último, si te parece que vale la pena retomar este ejercicio en el futuro, marca la casilla: ☐

¡Felicidades por completar la Disciplina del Asentimiento! Es hora de hacernos una idea de cuánto has avanzado a lo largo de todas estas semanas.

TEST

¡Has completado el estudio de la última disciplina estoica, la del asentimiento! Ahora, retoma el test con el que empezó esta parte para ver cuánto has avanzado. Evalúa en qué medida te describen actualmente estas afirmaciones en una escala del 1 al 10, en la que 1 significa que no te describen en absoluto y 10 significa que te describe perfectamente.

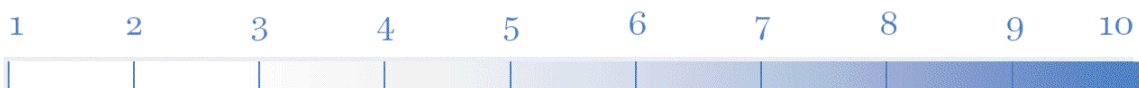
Raramente me doy cuenta de lo que pienso a lo largo del día.



No me describe
en absoluto

Me describe
perfectamente

No soy demasiado consciente de mis emociones y deseos en un momento dado.



No me describe
en absoluto

Me describe
perfectamente

Habitualmente asumo mis pensamientos y sentimientos como algo normal, sin detenerme a cuestionarlos.



No me describe
en absoluto

Me describe
perfectamente

Una vez que te hayas autoevaluado, vuelve a mirar tus respuestas originales del primer test para ver la diferencia entre el punto en el que estás y el punto de partida. ¡La Disciplina del Asentimiento es difícil! Aunque es poco probable que te hayas convertido en un sabio, esperamos

que hayas visto algunos avances. ¡Si no has visto tantos avances como te gustaría, no cedas ante la impresión de que se trata de algo malo! Aunque este libro contiene ejercicios estoicos para todo un año, haría falta toda una vida para seguir progresando.

Cuando estés listo, pasa al epílogo, donde te ayudaremos a averiguar a dónde ir a partir de aquí.

EPÍLOGO



AVANZANDO: LA PRÁCTICA

¡Enhorabuena por completar el programa del libro! Has trabajado duro.

Aunque esperamos que hayas aprendido mucho con este libro, es probable que todavía no seas un sabio estoico. Si ése es el caso, la siguiente pregunta es: ¿qué deberías hacer ahora? Este último capítulo ayuda a responder a esa pregunta. Cuando estés listo, empecemos.

DISEÑA TU PROPIO PROGRAMA ESTOICO

Llegados a este punto, tienes que tomar una decisión. Durante tu estudio del estoicismo puede que hayas experimentado los beneficios de la práctica estoica y ahora te gustaría continuar con ella. O puede que hayas descubierto que la práctica estoica no es lo tuyo. ¡En ese caso, no pasa nada! Si bien creemos que seguir algún tipo de filosofía de vida es útil para la mayoría de la gente, sabemos también que el estoicismo no se ajusta necesariamente a todo el mundo. Antes de seguir adelante, dedica algún tiempo a pensar si te gustaría continuar con tu práctica estoica y responde sinceramente.

Si te gustaría proseguir tu viaje como *proficiens*, sigue leyendo. Somos conscientes de que no todos los ejercicios son adecuados para todo el mundo y de que la gente que trabaje con este libro llegará a lugares diferentes. Dado que la práctica del estoicismo no es igual para todos, el resto del capítulo está dedicado a ayudarte a diseñar tu propio programa estoico personalizado.

Paso 1: Repasa qué ejercicios han funcionado en tu caso

El primer paso consiste (¡por fin!) en poner en práctica todas las casillas que has marcado al final de cada capítulo. Hemos recogido todos los ejercicios de este libro en la tabla que hay a continuación. Dedicar algún tiempo a ver qué ejercicios has marcado y márcalos de nuevo en la tabla.

Hemos clasificado los ejercicios por temas, lo cual nos será útil en los siguientes pasos al diseñar tu propio programa. (Volveremos sobre los temas en el paso 3.) Después de marcar en la tabla todos los ejercicios que querías retomar, puede resultarte útil tachar los que no te han parecido de utilidad.

DISCIPLINA DEL DESEO

DESEOS	AVERSIONES	AMBOS
--------	------------	-------

<input type="checkbox"/> 11 – Come con moderación (O).	<input type="checkbox"/> 2 – Céntrate en lo que depende de ti (D, O).	<input type="checkbox"/> 1 – Descubre qué depende realmente de ti y qué no (D).
<input type="checkbox"/> 12 – Aparta las tentaciones de tu vista (D).	<input type="checkbox"/> 3 – Mira desde fuera (D).	<input type="checkbox"/> 8 – Medita sobre la naturaleza y el cosmos (D).
<input type="checkbox"/> 13 – Empieza a practicar el minimalismo (D, O).	<input type="checkbox"/> 4 – Adopta otra perspectiva (D).	<input type="checkbox"/> 9 – Cuidado con lo que llamas «bueno» y «malo» (C).
<input type="checkbox"/> 14 – Evalúa tus objetivos (D).	<input type="checkbox"/> 5 – Aumenta tu fuerza mediante pequeñas adversidades físicas (D).	<input type="checkbox"/> 10 – Haz lo contrario (O).
<input type="checkbox"/> 15 – Recuerda que nada es eterno (O).	<input type="checkbox"/> 6 – Prevé futuras adversidades (D, O).	
<input type="checkbox"/> 16 – Plantéate la muerte y cómo vivir (D).	<input type="checkbox"/> 7 – Adopta una perspectiva (mucho) más amplia (D, O).	
<input type="checkbox"/> 17 – Medita sobre las virtudes de los demás (D).		

CLAVE: D = momento determinado; O = ocasionalmente, cuando surja la oportunidad; C = constantemente, con tanta frecuencia como sea posible.

DISCIPLINA DE LA ACCIÓN

ACTUAR INTENCIONADAMENTE	ACTUAR PROSOCIALMENTE	AMBOS
<input type="checkbox"/> 18 – Ten en mente tu paz mental (D).	<input type="checkbox"/> 24 – Prevé el encuentro con personas complicadas (D).	<input type="checkbox"/> 27 – Actúa de manera opuesta a la ira (O).
<input type="checkbox"/> 19 – Elimina el ajetreo (D).	<input type="checkbox"/> 25 – Compórtate virtuosamente con personas frustrantes (D, O).	<input type="checkbox"/> 28 – Déjate guiar por la mirada del sabio (D).
<input type="checkbox"/> 20 – Habla poco, pero bien (O).	<input type="checkbox"/> 30 – Haz todo el bien político que puedas (D).	<input type="checkbox"/> 29 – Repasa tus acciones cada noche (D).
<input type="checkbox"/> 21 – Elige bien tus compañías (D).	<input type="checkbox"/> 34 – Preocúpate por más personas (y otros seres) (D, O).	<input type="checkbox"/> 31 – Actúa con reserva (O).
<input type="checkbox"/> 22 – Soporta las ofensas (D, O).		<input type="checkbox"/> 32 – Practica el estoicismo sigilosamente (O).
<input type="checkbox"/> 23 – No hables de ti (O).		<input type="checkbox"/> 33 – Establece normas sociales para vivir (O, C).
<input type="checkbox"/> 26 – Transforma las dificultades en oportunidades (O).		<input type="checkbox"/> 35 – Cuestiona cada acción (C).

DISCIPLINA DEL ASENTIMIENTO

DESEOS Y AVERSIONES	ACCIONES	AMBOS
<input type="checkbox"/> 36 – Identifica y aplica la dicotomía del control a las impresiones iniciales (O, C).	<input type="checkbox"/> 38 - Identifica y contrarresta cuatro estados mentales (O, C).	<input type="checkbox"/> 37 – Identifica y examina los juicios subyacentes en tus impresiones e impulsos (O, C).
<input type="checkbox"/> 40 – Céntrate en la conexión entre cuerpo y mente (O).	<input type="checkbox"/> 39 – Ten siempre a mano los conceptos básicos del estoicismo (D, O).	<input type="checkbox"/> 42 – Retírate a tu ciudadela interior (D, O).
<input type="checkbox"/> 41 – Cuestiona los juicios en torno al dolor y la enfermedad (O).	<input type="checkbox"/> 48 – Contrarresta la ira con máximas (D, O).	<input type="checkbox"/> 45 – Estudia cada impresión científicamente (O, C).
<input type="checkbox"/> 43 – Cuestiona tus pensamientos de ansiedad (O).		<input type="checkbox"/> 47 – Analiza la ira (O).
<input type="checkbox"/> 44 – Descompón las cosas externas deseadas (O).		<input type="checkbox"/> 49 – Habla únicamente de los hechos de los demás (O).
<input type="checkbox"/> 46 – Detente cuando estés enfadado (O).		<input type="checkbox"/> 51- Presta atención a las cosas correctas (C).
<input type="checkbox"/> 50 – Descompón tus dificultades (O).		
<input type="checkbox"/> 52 – Aplica la dicotomía del control de la mañana a la noche (C).		

Paso 2: Determina por qué disciplina empezar

Nuestro objetivo principal con este libro era proporcionar una muestra adecuada de las prácticas estoicas. Ahora bien, la pregunta sigue siendo por qué disciplina empezar. Aunque no existen normas estrictas, Epicteto sostiene claramente que la Disciplina del Deseo debería ser el principio de su práctica del estoicismo por una razón importante: hacer un progreso significativo en esta disciplina es un requisito previo necesario para las otras dos disciplinas. Si no has practicado bien la Disciplina del Deseo, tu mente estará regida más por las pasiones que por la razón, haciendo que las acciones intencionales y prosociales y el pensamiento claro y lógico sean mucho más difíciles, cuando no imposibles.

Dicho esto, si crees firmemente que te conviene empezar por la Disciplina de la Acción o del Asentimiento, no dudes en hacerlo. Ten en cuenta que siempre puedes probar rápidamente la Disciplina del Deseo. Si decides empezar por otra parte, ten la absoluta seguridad de que tienes razones contundentes para hacerlo y que no eres simplemente reactivo a nuestra sugerencia de empezar por el principio o que no estás cediendo a tu deseo de ser considerado un estoico avanzado; ¡esas son señales claras de que tienes que trabajar más en la primera disciplina!

Paso 3: Diseña tu práctica inicial

Ahora que has elegido una disciplina para seguir trabajando, puedes elegir los ejercicios que te gustaría practicar dentro de dicha disciplina. En la tabla que has completado en el paso 1 habrás

notado que cada ejercicio está etiquetado con letras.

D: El ejercicio tiene que hacerse deliberadamente a una hora determinada. Por ejemplo, la premeditación imaginativa descrita en la semana 6 requiere que reserves un momento determinado para practicar.

O: Esos ejercicios se realizan cuando se presenta la ocasión en la que son relevantes. Ten en mente estos ejercicios y, cuando surja la ocasión de ponerlos en práctica, puedes hacerlo. Utilizando de nuevo como ejemplo la semana 6, premeditar sobre la adversidad de otros requiere encontrarse (o leer o saber) con alguien que está batallando con algo. Utilizarías esa pista como recordatorio de que a ti te podría pasar algo parecido. Dado que algunos de los ejercicios de la semana 6 se realizan a una hora determinada mientras que otros se realizan ocasionalmente, el capítulo está etiquetado con las letras *D* y *O*.

C: Estos ejercicios (o aspectos de los mismos) se practican constantemente o tan a menudo como sea posible. Por ejemplo, el último ejercicio, la semana 52, requiere aplicar la dicotomía del control a todas las cosas externas que te encuentres a lo largo del día. Puede que no realices estos ejercicios en cada momento del día, pero, comparados con los otros dos tipos, los realizarás muchas más veces. Estos ejercicios tienden a tener una aplicación más amplia. No destinas un tiempo específico para realizarlos, sino que los incorporas a tu vida. No le roban tiempo a tu día, pero sí que requieren cierto esfuerzo mental.

Cuando los ejercicios incluyen múltiples etiquetas, o bien se han presentado múltiples formas del ejercicio en el capítulo y pueden utilizarse en diferentes casos, o bien a algunos componentes del ejercicio les corresponde un momento diferente. Por ejemplo, la semana 36 es (*O*, *C*) porque tienes que estar atento a las impresiones constantemente (*C*), pero contrarrestar únicamente las duras, las cuales surgen ocasionalmente (*O*).

Superado esto, es hora de diseñar una práctica en tu disciplina elegida. Vuelve a la tabla del paso 1, mira qué prácticas te han resultado útiles y, a continuación, elige con cuál te gustaría trabajar ahora. He aquí algunas recomendaciones.

- No te compliques. Trabaja sólo con una o dos prácticas cada vez. Mucha gente se siente abrumada al enfrentarse a demasiadas opciones, así que limitar tu práctica puede ser útil.
- A la mayoría de personas les recomendamos una práctica que se realice en un momento determinado y una que se realice ocasionalmente. Las prácticas a una hora determinada proporcionan regularidad y las que se realizan ocasionalmente te ayudan a practicar en la vida diaria.
- Si batallas con un aspecto concreto dentro de una determinada disciplina, elige empezar por un ejercicio relevante para ese caso.
- Empieza por un aspecto menos exigente del ámbito escogido y ve aumentando de dificultad.
- Continúa con la disciplina elegida hasta que estés listo para avanzar.

Por poner un ejemplo sobre cómo elegir tu práctica inicial, volvamos a Alice, a quien conocimos la semana 1. Recuerda que a Alice la angustiaba su rendimiento laboral. Trabajar con ansiedad se enmarca plenamente en la Disciplina del Deseo. A partir de ahí, Alice puede evitar complicarse la vida eligiendo solamente un par de ejercicios con los que trabajar que afecten directamente al caso. Podría decidir actuar de manera contraria a su ansiedad cuando ésta la invada en el trabajo (semana 10) en su ejercicio ocasional y la premeditación imaginativa para su ejercicio a realizar a una hora determinada. Puede limitar su actuación en sentido contrario solamente a la ansiedad laboral para no complicarse. Siempre puede ampliar el ejercicio a otras situaciones y pasiones más adelante.

Al llevar a cabo la premeditación imaginativa, puede empezar por imaginarse a sí misma quince minutos antes de una evaluación de rendimiento. Si esa visión no le provoca demasiada

ansiedad, puede pasar a visualizar la verdadera evaluación de rendimiento. Con el tiempo, podrá pasar a imaginar las peores hipótesis, como, por ejemplo, que su jefe le eche una bronca o que la despidan. Pero no empezaría por éstos, iría avanzando únicamente después de imaginar hipótesis más sencillas que no provocan tanta ansiedad.

Un último apunte antes de que esboces tu práctica inicial: ¡tómate nuestros consejos a la ligera! Si has trabajado hasta llegar a este punto del libro, probablemente tengas una idea bastante buena de qué funcionará en tu caso y qué no. No dudes en diseñar una práctica que creas que te pueda ir mejor.

Escribe las prácticas con que te gustaría empezar, eligiendo algunas de la tabla del paso 1. Tal vez quieras escribir también los detalles sobre cómo lo harás.

Paso 4: Averigua cuándo y cómo progresas

No usarás siempre tu práctica inicial. Así que, ¿cómo sabrás que es hora de avanzar? Aquí tienes dos formas de saberlo.

Avanzar a la disciplina siguiente: Epicteto expuso algunas formas generales para saber cómo vas progresando en las *Disertaciones*, 4. Te sugerimos que las leas de vez en cuando. Desgraciadamente, no hay demasiados detalles sobre cuándo pasar de una disciplina a otra. Aunque las palabras de Epicteto pueden ser suficientes para algunos, ofreceremos algunas sugerencias adicionales para aquellos a los que les gustaría contar con más orientación.

La idea más importante a tener en cuenta es que los ejercicios estoicos individuales tienen un único objetivo: ayudarte a mejorar tu carácter logrando los objetivos de cada disciplina. Recordemos los objetivos de las dos primeras:

- La Disciplina del Deseo: disminuir los deseos y trasladar las aversiones de las cosas externas a las internas (es decir, sentir menos aversión por las circunstancias externas y preocuparte más por cómo gestionarlas).
- La Disciplina de la Acción: actuar intencionadamente (no de manera aleatoria o empujado por las circunstancias) y de manera prosocial (teniendo en cuenta el bienestar de los demás).

Puedes usarlas como indicadores de si avanzar o no a la disciplina siguiente, quizás registrando tus progresos cada pocos meses y comparando dónde te encuentras respecto a los objetivos de la disciplina que estás practicando. Si estás trabajando con la Disciplina del Deseo y no tienes demasiadas aversiones o deseos fuertes, puedes pasar a la Disciplina de la Acción. Y si estás trabajando con esa disciplina y descubres que a menudo actúas deliberadamente y teniendo a otros en mente, puedes pasar a la Disciplina del Asentimiento. No tienes que haber logrado la perfección en las dos primeras disciplinas para avanzar (de hecho, perfeccionar la práctica es el objetivo de la Disciplina del Asentimiento), pero no deberías tener muchos problemas importantes antes de continuar.

Si prefieres la orientación cuantitativa a los criterios cualitativos expuestos anteriormente, puedes repasar los test de cada sección para autoevaluarte ocasionalmente en cada disciplina y tal vez hacer que alguien de confianza te evalúe también para estar más seguro. Entonces, si logras una determinada calificación en las tres preguntas del test, puedes pasar a la disciplina siguiente. Si te gusta este enfoque, hemos reproducido las preguntas del test a continuación. Escribe la calificación que te gustaría obtener en la disciplina en la que has decidido trabajar, antes de pasar a la siguiente (¡para la Disciplina del Asentimiento no hay preguntas, ya que es el final!). Aunque puedes elegir cualquier calificación, te sugerimos que trates de obtener un 3 o más, ya que, una vez más, ¡no es necesario lograr la perfección para continuar!

--	--	--

DISCIPLINA	PREGUNTA	Calificación ideal antes de continuar: 1 = No me describe en absoluto; 10 = Me describe perfectamente
DESEO	Me siento realmente molesto cuando no consigo lo que quiero o las cosas no salen como espero.	
	Dedico mucho esfuerzo a evitar las cosas que no me gustan o me asustan.	
	Dedico mucho tiempo a la búsqueda de la comodidad y el placer.	
ACCIÓN	Tiendo a actuar impulsivamente, según mis deseos iniciales, sin cuestionarlos.	
	Eludo mis responsabilidades en la vida.	
	Puedo ser bastante egoísta y no me importa demasiado el bienestar de los demás.	

Una vez que logres tus objetivos en una disciplina, puedes utilizar las herramientas y sugerencias del paso 3 para que te sirvan de guía a la hora de crear un nuevo programa inicial para la siguiente disciplina. Cuando llegues a la Disciplina del Asentimiento, puedes echar una ojeada y ver si estás más flojo en la Disciplina del Deseo o la Disciplina de la Acción y escoger en la columna adecuada dentro de la Disciplina del Asentimiento los ejercicios que consideres que se adecúan mejor a aquello en lo que quieres trabajar.

Pasar a otros ejercicios dentro de una disciplina: He aquí algunas pistas que te permitirán saber si ha llegado el momento de cambiar de ejercicio en una disciplina:

- Si una práctica determinada no parece funcionar
- Si cambian las circunstancias y otro ejercicio parece más relevante
- Si tu progreso general en la disciplina parece haberse estancado sin que hayas logrado tus objetivos
- Si te gustaría probar nuevos ejercicios que te funcionaron en el pasado
- Si la práctica se ha convertido en algo automático y estás listo para incorporar otra nueva dentro de la misma disciplina
- Si has hecho progresos significativos en el área objeto del ejercicio y quieres probar otro en un ámbito diferente de tu vida.

Te sugerimos que no cambies de ejercicio con demasiada frecuencia con el fin de concederles tiempo suficiente para que tengan efecto. Asimismo, recomendamos pasar a prácticas que puedan realizarse constantemente cuando estás más cerca de tus objetivos en una disciplina, ya que éstas tienden a ser más difíciles, pero también más beneficiosas.

Tu propio programa estoico personalizado puede durar meses, años, o incluso toda una vida. En la siguiente y última sección, te proporcionaremos recursos adicionales para ayudarte a

completar tu estudio de la filosofía estoica.

AGRADECIMIENTOS

Nos gustaría dar las gracias a nuestro agente Tisse Takagi por sus ánimos y sus muy valiosas críticas cuando emprendimos este proyecto. Muchas gracias a todo el equipo de The Experiment, especialmente a Batya Rosenblum, nuestra editora, por su paciencia, esmero y sus muchos comentarios constructivos. Agradecemos, asimismo, las lecturas y aportaciones al manuscrito de Taya Kogan. Además, agradecemos a nuestros alumnos del Stoic Camp anual de Nueva York y la Escuela Estoica de Roma, que se han presentado voluntarios para probar nuestras ideas acerca de cómo enseñar y practicar el estoicismo. Esperamos que se hayan beneficiado del proceso tanto como nosotros. Queremos también hacer constar la deuda intelectual que tenemos con Larry Becker, al cual Massimo tuvo la suerte de considerar amigo suyo. Larry falleció recientemente, pero sus aportaciones al estoicismo moderno continúan siendo motivo de inspiración para todos los estudiantes y practicantes de la filosofía.

NOTAS*

[1](#) Séneca, *Sobre la tranquilidad del espíritu*, 10.4.

2 Epicteto, *Disertaciones por Arriano*, I, 29.35.

[1](#) *La ciudadela interior*, versión castellana de María Cucurella, Alpha Decay, Barcelona, 2013.

1 Séneca, *Cartas a Lucilio*, 5.4.

2 Paul Bloom, *Against Empathy: The Case for Rational Compassion* (HarperCollins, 2016).

3 Jesse Prinz, «Against Empathy», *Southern Journal of Philosophy* 49, suppl. 1 (2011): 214–233.

- 4 E. Kross *et al.*, «Self-Talk as a Regulatory Mechanism: How You Do It Matters», *Journal of Personality and Social Psychology* 106, n.º 2 (2014): 304-324.

- 1 L. Ross, «The Intuitive Psychologist and His Shortcomings: Distortions in the Attribution Process», en *Advances in Experimental Social Psychology* 10, ed. L. Berkowitz (Academic Press, julio de 1977), 173-220.

- 2 S. D. Hodges, B. A. Clark y M. W. Myers, «Better Living Through Perspective Taking», en *Positive Psychology as Social Change*, ed. R. Biswas-Diener (Springer, 2011), 193-218.

- 1 Monique M. Lorist *et al.*, «Motor fatigue and cognitive task performance in humans», *Journal of Physiology* 545, n.º 1 (2002): 313-319. Véase también John DeLuca, *Fatigue as a Window to the Brain* (MIT Press, 2005); M. A. Augustina *et al.*, «The Effects of Type 1 Diabetes on Cognitive Performance, A Meta-Analysis», *Diabetes Care* 28, n.º 3 (2005): 726-735; Orla Moriarty, Brian E. McGuire y David P. Finn, «The Effect of Pain on Cognitive Function: A Review of Clinical and Preclinical Research», *Progress in Neurobiology* 93, n.º 3 (2011): 385-404.

- 1 P. M. Gollwitzer y P. Sheeran, «Implementation Intentions and Goal Achievement: A Meta-analysis of Effects and Processes», *Advances in Experimental Social Psychology* 38 (2006): 69-119, [https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(06\)38002-1](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(06)38002-1), consultado el 11 de abril de 2018.

- 2 Johanna S. Kaplan y David F. Tolin, «Exposure Therapy for Anxiety Disorders», *Psychiatric Times* (6 de septiembre de 2011), consultado el 11 de abril de 2018.

- 1 Existen vídeos en Internet que pueden servir de ayuda para visualizar el universo. Véase, por ejemplo, *Pale Blue Dot* de Carl Sagan (disponible en YouTube).

1 Marco Aurelio, *Meditaciones*, 12.14.

- 1 G. Gordon, «Lexicographic Preferences, Rationality and the Fallacies of Behavioral Economics», *Journal of Research in Economics, Business and Management* 9, n.º 2 (2017): 1677-1679.

- 2 C. L. Spash, «Ecosystems, Contingent Valuation and Ethics: The Case of Wetland Re-Creation», *Ecological Economics* 34, n.º 2 (agosto de 2000): 195-215, [https://doi.org/10.1016/S0921-8009\(00\)00158-0](https://doi.org/10.1016/S0921-8009(00)00158-0).

- 3 R. S. Rosenberger *et al.*, «Measuring Dispositions for Lexicographic Preferences of Environmental Goods: Integrating Economics, Psychology and Ethics», *Ecological Economics* 44, n.º 1 (2003), 63-76, [https://doi.org/10.1016/s0921-8009\(02\)00221-5](https://doi.org/10.1016/s0921-8009(02)00221-5).

- 4 R. Kohli y K. Jedidi, «Representation and Inference of Lexicographic Preference Models and Their Variants», *Marketing Science* 26, n.º 3 (2007): 380-399, <https://doi.org/10.1287/mksc.1060.0241>.

5 Epicteto, *Disertaciones por Arriano*, I, 1.5.

- 6 T. Brouillet y A. Syssau, «Connection Between the Evaluation of Positive or Negative Valence and Verbal Responses to a Lexical Decision Making Task», *Canadian Journal of Experimental Psychology* 59 (2005): 255-261.

- 1 P. Brickman y D. T. Campbell, «Hedonic Relativism and Planning the Good Society», en *Adaptation Level Theory: A Symposium*, ed. M. H. Appley (Academic Press, 1971), 287-302; S. Fredrick y G. Loewenstein, «Hedonic Adaptation», en *Well-Being: The Foundations of a Hedonic Psychology*, eds. D. Kahneman, E. Diener y N. Schwarz (Russell Sage Foundation, 1999), 302-329.

- 2 D. R. Hopko, S. M. C. Robertson y C. W. Lejuez, «Behavioral Activation for Anxiety Disorders», *Behavior Analyst Today* 7, n.º 2 (2006): 212-32, <https://doi.org/10.1037/h0100084>.

- 3 D. Ekers *et al.*, «Behavioural Activation for Depression; An Update of Meta- Analysis of Effectiveness and Sub Group Analysis», *PLoS ONE* 9, n.º 6 (2014), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0100100>.

- 1 K. Flegal *et al.*, «Association of All-Cause Mortality with Overweight and Obesity Using Standard Body Mass Index Categories», *JAMA* 309, n.º 1 (2013): 71, <https://doi.org/10.1001/jama.2012.113905>.

- 2 D. H. Sinn *et al.*, «The Speed of Eating and Functional Dyspepsia in Young Women», *Gut and Liver* 4, n.º 2 (2010): 173-178, <https://doi.org/10.5009/gnl.2010.4.2.173>.

- 3 S. Tanihara *et al.*, «Retrospective Longitudinal Study on the Relationship Between 8-Year Weight Change and Current Eating Speed», *Appetite* 57, n.º 1 (2011): 179-183, <https://doi.org/10.1016/j.appet.2011.04.017>.

4 Epicteto, *Manual*, 51.2.

- 5 Cicerón, *Rhetorica et Herennium*, I.39, trad. y notas de Salvador Núñez, *Retórica a Herenio*, Editorial Gredos, Madrid, 1997.

- 1 M. Muraven y D. Shmueli, «The Self-Control Costs of Fighting the Temptation to Drink», *Psychology of Addictive Behavior* 20 (2006):154-160.

- 2 A. Haynes *et al.*, «Reduce Temptation or Resist It? Experienced Temptation Mediates the Relationship Between Implicit Evaluations of Unhealthy Snack Foods and Subsequent Intake», *Psychology and Health* 30 (2015): 540-550. Véase también M. Milyavskaya *et al.*, «Saying “No” to Temptation: *Want-To* Motivation Improves Self-Regulation by Reducing Temptation Rather Than by Increasing Self-Control», *Journal of Personality and Social Psychology*, 109 (2015): 677-693.

- 3 H. E. Fisher *et al.*, «Reward, Addiction, and Emotion Regulation Systems Associated with Rejection in Love», *Journal of Neurophysiology* 104 (2010): 51-60.

- 4 W. Wood y D. T. Neal, «Healthy Through Habit: Interventions for Initiating and Maintaining Health Behavior Change», *Behavioral Science and Policy* 2, n.º 1 (2016): 71-83.

- 1 La única excepción a la regla que se conoce fue la del célebre Crates, primer maestro de Zenón de Citio, fundador del estoicismo. Sin embargo, Crates, como señala Epicteto, estaba casado con Hiparquía, otra cínica.

2 Séneca, *Epístolas morales a Lucilio*, 68, 8-9.

- 1 D. J. Koehler, «Hypothesis Generation and Confidence in Judgment», *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition* 20, n.° 2 (1994): 461-469.

- 1 Los cinco emperadores buenos fueron Nerva (96-98 d.C.), Trajano (98-117 d.C.), Adriano (117-138 d.C.), Antonino Pío (138-161 d.C.) y Marco Aurelio (161-180 d.C.).

2 Séneca, *Cartas a Lucilio*, 99.15.

- 1 La transferencia mental es una idea muy especulativa y probablemente no cuadra con lo que sabemos de las mentes y los ordenadores. Para un debate crítico sobre el concepto, M. Pigliucci, «Mind Uploading: A Philosophical Counter-Analysis», en *Intelligence Unbound: The Future of Uploaded and Machine Minds*, eds. R. Blackford y D. Broderick (Wiley, 2014).

2 Susan Ertz, *Anger in the Sky* (Literary Classics, 1943).

3 Séneca, *Cartas a Lucilio*, 78.5.

4 Séneca, *Cartas a Lucilio*, 82.17.

¹ Epicteto, *Discourses and Selected Writings*, ed. y trad. Robert Dobbin (Penguin Classics, 2008).

- 2 S. Vyas *et al.*, «Neural Population Dynamics Underlying Motor Learning Transfer», *Neuron* 97, n.° 5 (2018).

- 3 J. Ignacio *et al.*, «Mental Rehearsal Strategy for Stress Management and Performance in Simulations», *Clinical Simulation in Nursing* 13, n.º 7 (2017): 295-302.

- 4 L. Jones and G. Stuth, «The Uses of Mental Imagery in Athletics: An Overview», *Applied and Preventive Psychology* 6, n.º 2 (1997): 101-115.

- 1 A. E. Rogers *et al.*, «The Working Hours of Hospital Staff Nurses and Patient Safety», *Health Affairs* 23 (2004), <https://www.healthaffairs.org/doi/full/10.1377/hlthaff.23.4.202>, consultado el 28 de mayo de 2018; J. Pencavel, «The Productivity of Working Hours», *Economic Journal* 125 (2015): 2052-2056.

- 1 M. L. Lowe y K. L. Haws, «(Im)moral Support: The Social Outcomes of Parallel Self-Control Decisions», *Journal of Consumer Research* 41, n.º 2 (2014): 489-505

- 2 S. G. Barsade, «The Ripple Effect: Emotional Contagion and Its Influence on Group Behavior», *Administrative Science Quarterly*, 47, n.º 4 (2002): 644.

¹ Epicteto, *Disertaciones por Arriano*, I, 25.28-29.

- 2 J. Torres-Marín, G. Navarro-Carrillo y H. Carretero-Dios, «Is the Use of Humor Associated with Anger Management? The Assessment of Individual Differences in Humor Styles in Spain», *Personality and Individual Differences* 120 (2018): 193-201.

¹ Epicteto, *Disertaciones por Arriano*, III, 24.86.

2 Epicteto, *Disertaciones por Arriano*, III, 2.4.

[1](#) Séneca, *Epístolas morales a Lucilio*, 85.33-34.

- 1 M. Graver, *Stoicism and Emotion* (University of Chicago Press, 2007). Puede encontrarse un comentario asequible en <https://howtobeastoc.wordpress.com/tag/stoicism-and-emotion/>.

2 La página de la Asociación Americana de Psicología puede consultarse en <https://www.apa.org/topics/anger/control.aspx>.

- 3 B. J. Bushman, «Does Venting Anger Feed or Extinguish the Flame? Catharsis, Rumination, Distraction, Anger, and Aggressive Responding», *Personality and Social Psychology Bulletin* 28, n.º 6 (2002): 724-731.

- 4 S. L. Koole y L. Veenstra, «Does Emotion Regulation Occur Only Inside People's Heads? Toward a Situated Cognition Analysis of Emotion-Regulatory Dynamics», *Psychological Inquiry* 26, n.º 1 (2015): 61-68.

5 M. L. Linehan, *DBT Skills Training Manual, Second Edition* (Guilford Press, 2014).

- 1 K. D. Neff, K. L. Kirkpatrick y S. S. Rude, «Self-Compassion and Adaptive Psychological Functioning», *Journal of Research in Personality* 41, n.º 1 (2007):139-154.

2 M. Purcell, «The Health Benefits of Journaling», *Psych Central*, en Internet en <https://psychcentral.com/lib/the-health-benefits-of-journaling/>.

- 3 P. M. Ullrich y S. K. Lutgendorf, «Journaling About Stressful Events: Effects of Cognitive Processing and Emotional Expression», *Annals of Behavioral Medicine* 24 (2003): 244-250.

4 Ullrich y Lutgendorf, «Journaling».

¹ Séneca, *Sobre el ocio*, 4.1.

- 2 S. G. Post, «Altruism, Happiness, and Health: It's Good To Be Good», *International Journal of Behavioral Medicine* 12, n.º 2 (2005): 66-77.

¹ Epicteto, *Manual de vida*, 16.

¹ Séneca, *Sobre la vida feliz*, 20.

- 1 Hierocles, *Fragments, How We Ought to Conduct Ourselves Towards Our Kindred*, ed. y trad. Thomas Taylor (1822).

- 2 J. S. Eccles, «The Development of Children Ages 6 to 14», *Future of Children* 9, n.º 2 (1999): 30-44. See also «The Age of Reason», Scholastic Parents (6 de noviembre de 2012), en <http://www.scholastic.com/parents/resources/article/stages-milestones/age-reason>.

- 3 Peter Singer, *Animal Liberation: A New Ethics for Our Treatment of Animals* (HarperCollins, 1975), versión castellana de Codés Sanz, *Liberación animal*, Taurus, Madrid, 2011.

- 4 Y. Kang, J. R. Gray y J. F. Dovidio, «The Nondiscriminating Heart: Lovingkindness Meditation Training Decreases Implicit Intergroup Bias», *Journal of Experimental Psychology: General* 143, n.º 3 (2014): 1306-1313.

- 5 J. Galante *et al.*, «Effect of Kindness-Based Meditation on Health and Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis», *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 82, n.º 6 (2014): 1101-14.

- 1 D. Kahneman, *Thinking, Fast and Slow* (Farrar, Straus and Giroux, 2011), versión castellana de Daniel Chamorro, *Pensar rápido, pensar despacio*, Debate, Barcelona, 2012.

- 2 K. Witkiewitz *et al.*, «Mindfulness-Based Relapse Prevention for Substance Craving», *Addictive Behaviors* 38, n.º 2 (2013): 1563-1571.

- 3 T. B. Kashdan *et al.*, «Curiosity Enhances the Role of Mindfulness in Reducing Defensive Responses to Existential Threat», *Personality and Individual Differences* 50, n.º 8 (2011): 1227-1232.

¹ Séneca, *Epístolas morales a Lucilio*, 113.18.

- ² Margaret Graver, *Stoicism and Emotion*. University of Chicago Press, 2009. Véase un comentario al respecto aquí: howtobeastoc.wordpress.com/tag/stoicism-and-emotion.

- 1 Sobre el cosmopolitismo estoico véase Massimo Pigliucci, «When I Help You, I Also Help Myself: On Being a Cosmopolitan», *Aeon* (17 de noviembre de 2017), en Internet en aeon.co/ideas/when-i-help-you-i-also-help-myself-on-being-a-cosmopolitan.

- 1 [Stefan G. Hofmann et al.](#), «The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses», *Cognitive Therapy and Research* 36, n.° 5 (2012): 427-440.

- 1 Massimo Pigliucci, «Stoicism and Disability», *How to Be a Stoic*, 12 de abril de 2016, howtobeastoxic.wordpress.com/2016/04/12/stoicism-and-disability.

- 2 John Astin, «Mind-Body Therapies for the Management of Pain», *Clinical Journal of Pain* 20, n.º 1 (2004): 27-32.

- 1 Francis Keefe *et al.*, «Pain Coping Skills Training in the Management of Osteoarthritic Knee Pain: A Comparative Study», *Behavior Therapy* 21, n.º 1 (1990): 49-62.

- 2 Francis Keefe *et al.*, «Partner-Guided Cancer Pain Management at the End of Life: A Preliminary Study», *Journal of Pain and Symptom Management* 29, n.° 3 (2005): 263-272.

- 3 S. Abramowitz, D. F. Tolin, y G. P. Street, «Paradoxical Effects of Thought Suppression: A Meta-Analysis of Controlled Studies», *Clinical Psychology Review* 21, n.º 5 (2001): 683-703.

- 4 J. Katz *et al.*, «Pain Catastrophizing as a Risk Factor for Chronic Pain After Total Knee Arthroplasty: A Systematic Review», *Journal of Pain Research* 21 (2015).

- 5 M. Theunissen *et al.*, «Preoperative Anxiety and Catastrophizing: A Systematic Review and Meta-analysis of the Association With Chronic Postsurgical Pain», *Clinical Journal of Pain* 28, n.° 9 (2012): 819-841.

- 6 B. Wojciszke *et al.*, «Saying Is Experiencing: Affective Consequences of Complaining and Affirmation», *Polish Psychological Bulletin* 40, n.º 2 (2009).

- 1 D. Querstret y M. Cropley, «Assessing Treatments Used to Reduce Rumination and/or Worry: A Systematic Review», *Clinical Psychology Review* 33, n.º 8 (2013): 996-1009.

- 1 Donald Robertson, *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy (CBT): Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*, (Karnac Books, 2010). Véase también B. Luoma y Steven C. Hayes, «Cognitive Defusion», en *General Principles and Empirically Supported Techniques of Cognitive Behavior Therapy*, ed. William T. O'Donohue y Jane E. Fisher (John Wiley & Sons, 2009), 181-188.

- 1 «Razón» es un concepto mucho más amplio que la estricta lógica. Una explicación esclarecedora de esta diferencia y de sus implicaciones para nuestra vida puede encontrarse en Julian Baggini, *The Edge of Reason: A Rational Skeptic in an Irrational World* (Yale University Press, 2016).

2 Marco Aurelio, *Meditaciones*, 8.50.

¹ Séneca, *De la ira*, 3.11.

2 American Psychological Association, «Controlling Anger before It Controls You», online en apa.org/topics/anger/control.aspx.

¹ Rosalind Hursthouse, *On Virtue Ethics* (Oxford University Press, 1999), 72.

- 1 [Barry Glassner](#), *The Culture of Fear: Why Americans Are Afraid of the Wrong Things* (Basic Books, 2010).

- 2 Este enfoque debería aplicarse únicamente *después* de buscar asistencia médica para tus dolencias, no en lugar de ella. Para conocer más técnicas de *mindfulness* para tratar el dolor y la enfermedad, véase, por ejemplo, J. Gardner-Nix y L. Costin-Hall, *The Mindfulness Solution to Pain: Step-By-Step Techniques for Chronic Pain Management* (New Harbinger, 2009).

3 Marco Aurelio, *Meditaciones*, 3.10.

- 4 B. Khoury *et al.*, «Mindfulness-Based Stress Reduction for Healthy Individuals: A Meta-Analysis», *Journal of Psychosomatic Research* 78, n.º 6 (2015): 519-528.

- 5 J. Wolkin, «Cultivating Multiple Aspects of Attention Through Mindfulness Meditation Accounts for Psychological Well-Being Through Decreased Rumination», *Psychology Research and Behavior Management* 171 (2015).

- 6 J. R. Peters *et al.*, «Anger Rumination as a Mediator of the Relationship Between Mindfulness and Aggression: The Utility of a Multidimensional Mindfulness Model», *Journal of Clinical Psychology* 71, n.º 9 (2015): 871-884, <https://doi.org/10.1002/jclp.22189>.

- 7 L. Hilton *et al.*, «Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review and Meta-analysis», *Annals of Behavioral Medicine* 51, n.º 2 (2016): 199-213

- 1 Loukia D. Loukopoulos, R. Key Dismukes e Immanuel Barshi, *The Multitasking Myth: Handling Complexity in Real-World Operations* (Routledge, 2009).

2 Queremos mencionar brevemente que el concepto de atención, o *prosoche* en griego, tiene bastante importancia en la bibliografía estoica moderna. A menudo se la conoce como la versión estoica del *mindfulness*. Por lo que sabemos, el primero en hacer hincapié en la *prosoche* como la «actitud estoica espiritual fundamental» fue Pierre Hadot. Para más información, véase Pierre Hadot, *La filosofía como forma de vida*, versión castellana de María Cucurella, Alpha Decay, Barcelona, 2009.

Si bien en el estoicismo pueden apreciarse algunos aspectos del *mindfulness* (y nosotros mismos hemos incorporado elementos del *mindfulness* moderno en este libro), no estamos de acuerdo en que la *prosoche* sea una condición previa necesaria para gran parte de la práctica del estoicismo, ya que fue discutida sólo por Epicteto y sobre todo en un capítulo de sus *Disertaciones*, aparentemente en el contexto de la Disciplina del Asentimiento. Por eso hemos reservado este ejercicio hasta estar cerca del final; en nuestra opinión, se trata de una práctica avanzada situada claramente dentro de la Disciplina del Asentimiento. Asimismo, consideramos que la descripción de Epicteto de la *prosoche* como el hecho de prestar atención a las normas y los papeles difiere bastante del *mindfulness* tal como se aprecia en las terapias psicológicas modernas y el budismo antiguo. Para más información, véase Gregory Lopez, «Sati & Prosoche: Buddhist vs. Stoic “Mindfulness” Compared», 20 de abril de 2017, modernstoicism.com/sati-prosoche-buddhist-vs-stoic-mindfulness-compared-by-greg-lopez.

- 3 Para más información sobre la ética del papel según Epicteto, recomendamos encarecidamente Brian E. Johnson, *The Role Ethics of Epictetus: Stoicism in Ordinary Life* (Lexington Books, 2014).

- 1 El cinismo fue una de las muchas escuelas filosóficas helenísticas y una predecesora directa del estoicismo. *Cynic* en griego antiguo significaba «como los perros» a causa del estilo de vida ascético y a la vez provocativo de esos filósofos. Vivían en las calles, donde lo hacían todo, incluyendo tener relaciones sexuales y defecar. Su misión en la vida era recordar a los demás lo poco virtuosos que eran por prestar atención equivocadamente a cosas irrelevantes en lugar de cultivar la virtud. Epicteto, en las *Disertaciones*, III, 22, dice que ser un cínico es realmente duro; es una vocación excepcional que sólo unos pocos elegidos están capacitados para seguir. Pero que quede claro: estamos aquí para practicar el estoicismo, no el cinismo.

- * Las traducciones al castellano empleadas en las citas de los textos clásicos son las siguientes:
- Epicteto, *Disertaciones por Arriano*, versión castellana de Paloma Ortiz García, Editorial Gredos, Madrid, 1993.
- , *Manual*, versión castellana de Paloma Ortiz García, Editorial Gredos, Madrid, 1995.
- , *Manual de vida*, versión castellana de Paloma Ortiz García, Editorial Ariel, Barcelona, 2014.
- Marco Aurelio, *Meditaciones*, versión castellana de Luisa Fernanda Aguirre de Cárcer y José Ignacio Díez Fernández, Editorial Ariel, Barcelona, 2016.
- Séneca, *Cartas a Lucilio*, edición a cargo de Dasso Saldívar, Editorial Ariel, Barcelona, 2018.
- , *Consolaciones. Diálogos. Apocolocintosis. Epístolas morales a Lucilio*, versión castellana de las *Consolaciones. Diálogos. Apocolocintosis* de Juan Mariné Isidro; versión castellana de *Epístolas morales a Lucilio* de Ismael Roca Meliá, Editorial Gredos, Madrid, 2013.
- (N. del T.)

Mi cuaderno estoico. Cómo prosperar en un mundo fuera de tu control

Massimo Pigliucci y Gregory Lopez

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *A Handbook for New Stoics*

© 2019, Gregory Lopez y Massimo Pigliucci

© 2019, Jorge Paredes Soberón, por la traducción

Diseño de la cubierta: © Planeta Arte & Diseño

Ilustraciones de la cubierta: © Diego Mallo

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2019

ISBN: 978-84-344-3153-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

