

Ariel

GUÍA PRÁCTICA DEL ESTOICISMO

53 BREVES LECCIONES PARA UNA VIDA PLENA

MASSIMO PIGLIUCCI

Un libro inspirado por los
principios de Epicteto y su
sabiduría para cultivar la felicidad
y la resiliencia en la vida diaria.

A LA VENTA EL 2 DE ABRIL

Autor disponible para entrevistas

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN

Laia Barreda Vicent | RESPONSABLE DE
COMUNICACIÓN ÁREA DE ENSAYO

659 45 41 80 | laia.barreda@planeta.es



SINOPSIS

UN LIBRO INSPIRADO POR LOS PRINCIPIOS DE EPICTETO Y SU SABIDURÍA PARA CULTIVAR LA FELICIDAD Y LA RESILIENCIA EN LA VIDA DIARIA.

Con su enfoque en las cuatro virtudes cardinales—sabiduría, justicia, valor y templanza— Massimo Pigliucci presenta 53 lecciones breves que combinan inspiración y herramientas prácticas para desarrollar resiliencia ante los desafíos cotidianos. El célebre autor actualiza la filosofía estoica integrando avances científicos y eliminando elementos desfasados para ofrecer una guía útil y realista. En esta obra, Pigliucci invita a reflexionar sobre el control personal, el carácter y los valores, reorientando nuestros deseos y aversiones para enfocarnos en lo que realmente depende de nosotros, promoviendo una vida más equilibrada y consciente.

EL AUTOR

Massimo Pigliucci es profesor de Filosofía de la cátedra K. D. Irani en el City College de Nueva York y doctorado en Genética, Biología Evolutiva y Filosofía. Tiene una larga trayectoria como autor y editor y sus artículos han sido publicados en medios como *The New York Times*, *The Wall Street Journal*, *The Washington Post* o *Salon*. Es autor de, entre otros libros, *Mi cuaderno estoico* y *Cómo ser un estoico*, este último un *best seller* internacional.



ALGUNOS EXTRACTOS

«NO HAY NADA BUENO O MALO; ESO LO HACE
EL PENSAMIENTO.»

LA APUESTA POR EL FILÓSOFO-ESCLAVO

EPICTETO Y YO

«Mi vida cambió de repente y para mejor, en el otoño de 2014. Al menos, un cambio decisivo, profundo y positivo comenzó entonces, y continúa hoy, provocado por mi primera lectura de un filósofo del que nunca había oído hablar, aunque su nombre fuese muy conocido durante unos dieciocho siglos: Epicteto.»

«Según consta, Epicteto no solo molestaba a la gente de a pie, sino que, como muchos otros estoicos antes y después de él, tenía una temeraria predisposición a bregar con el poder al decir verdades como puños.»

«Epicteto, al igual que su mentor, Sócrates, no dejó obra escrita, centrándose más bien en la enseñanza y en debatir con sus numerosos discípulos.»

«El mundo es un lugar mejor gracias a que Arriano conservó las enseñanzas de Epicteto, cuyas ideas sobre el funcionamiento del cosmos y sobre cómo comportarse con los demás han beneficiado a un sinnúmero de personas. En un sentido más amplio, que el estoicismo haya resistido al paso de dos milenios atestigua el pragmatismo fundamental de sus doctrinas y la utilidad de adoptar la filosofía estoica como una brújula para vivir una vida eudaemónica, es decir, una vida que merezca realmente la pena.»

ESTOICISMO PARA PRINCIPIANTES

«La historia del estoicismo se remonta a finales del siglo IV a. C., cuando el comerciante fenicio Zenón de Citio llegó a Atenas tras haberlo perdido todo en un naufragio.»

«Para los estoicos, las características más importantes que nos diferencian a los humanos de cualquier otro organismo terrestre son nuestra capacidad de razonar [...] y que somos muy sociables. De estas observaciones emana el axioma fundamental de la filosofía estoica: una buena vida humana, lo que los antiguos llamaban una vida eudaemónica, es aquella que se vive aplicando la razón a la mejora de la sociedad.»

«Para empezar a pensar y actuar como un estoico, podemos recurrir a las llamadas virtudes cardinales como brújula moral para todo lo que hagamos. Estas virtudes, como los puntos cardinales, son cuatro: sabiduría práctica, valor, justicia y templanza.»

FILOSOFÍA EPICTETIANA PARA PRINCIPIANTES

«Una de las innovaciones que Epicteto aportó al estoicismo fue el desarrollo de una sofisticada «ética de roles», un abordaje de la ética que reconoce la importancia cabal de los distintos roles que todos desempeñamos en la vida.»

«[...] dos aspectos capitales de la filosofía de Epicteto que considero fundamentales para entender y utilizar adecuadamente esta guía: la llamada «dicotomía del control» y «las tres disciplinas» de la práctica estoica.»

«En lenguaje actual, y, en resumidas cuentas, esto significa que somos responsables única y exclusivamente de lo que libremente opinamos, los juicios que hacemos y los valores que defendemos, y de nuestras decisiones de actuar o dejar de hacerlo. Eso es todo. Ni siquiera controlamos en buena parte nuestra vida mental.»

«El pasaje más importante de la metáfora de Cicerón es el último: dar en el blanco es algo que se puede elegir, pero no se puede desear. Naturalmente, el objetivo del arquero es dar en el blanco, porque de eso va el tiro al blanco. Del mismo modo, preferimos estar sanos a estar enfermos, ser ricos a ser pobres, etcétera. Pero al no estar estos logros totalmente bajo nuestro control [...] nuestra autoestima no debería depender de dar en el blanco (o de estar sano, ser rico, etcétera). En la vida, hay veces en las que ganamos y otras en las que perdemos, por lo que la ecuanimidad ante los resultados (los «elegimos» pero no los «deseamos») es la única actitud razonable que debemos cultivar.»

LA DISCIPLINA DEL DESEO (Y DE LA AVERSIÓN)

«El problema, nos recuerda Séneca, es que al desear cosas que no está en nuestras manos conseguir, depositamos nuestra felicidad en otras manos, muy caprichosas, por cierto: las del azar. **Mejor sería orientar nuestros deseos hacia las cosas que podemos controlar, es decir, nuestras libres opiniones.** ¿Por qué? Porque de ese modo nuestras posibilidades de vivir una vida eudaemónica solo dependen de nuestro propio esfuerzo, no de los caprichos del azar.»

LA DISCIPLINA DE LA ACCIÓN

«Tanto es así que una de las principales fuentes de bienestar para los seres humanos son las relaciones relevantes que mantenemos con otros miembros de la cosmópolis — la comunidad de todos los seres humanos—, en especial con amigos y familia.»

GUÍA PRÁCTICA

LOS PUNTOS SOBRE LAS ÍES

Lección 1

«Hay cosas que dependen totalmente de nosotros y hay que otras que no. [...] Nuestras opiniones libres o no condicionadas, nuestros juicios, objetivos, valores que adoptamos y decisiones de actuar o no actuar dependen totalmente de nosotros [...] Lo que no depende totalmente de nosotros es casi todo lo demás, en particular el cuerpo que tenemos, nuestras relaciones, carrera, reconocimiento social y riqueza.»

«Uno prefiere estar sano, ser rico, sentirse amado, etcétera. Es razonable. Pero nuestro valor como seres humanos no depende de esas cosas que no están en nuestras manos. Si las conseguimos, bien; y si no las conseguimos, igual de bien. Nuestro verdadero valor está en nuestra alma. ¡Que no nos lo roben, amigos!»

MALQUERER, BIENQUERER

Lección 2

«[...] deseamos desesperadamente cosas que, en última instancia, no dependen de nosotros, a la vez que rehuimos cualquier esfuerzo por lograr cosas que sí están en nuestras manos alcanzar.»

«Entonces ¿qué hacer al respecto? Mover nuestros objetivos de lo externo a lo interno: recordar que nuestro objetivo no es acertar en el blanco, sino dar el mejor tiro del que seamos capaces; no es conseguir la promoción laboral, sino posicionarnos como el candidato que más se la merece; no es conseguir que una persona en concreto se enamore de nosotros, sino ampliar tanto cuanto podamos nuestra capacidad amorosa. Si orientamos nuestra atención y nuestros deseos de este modo, seremos felices y nada nos turbará.»

Lección 3

«Todo lo que creemos poseer no nos pertenece: ni aquella taza favorita, ni la casa, ni el trabajo, ni siquiera la pareja o los hijos. Prueba de ello es que, de una forma u otra, los perderemos en

algún momento. Debemos estar preparados para ello y, mientras tanto, ser plenamente conscientes de que, por ahora, los tenemos, y estar agradecidos por ello.»

Lección 4

«En todo lo que nos propongamos, no perdamos de vista qué es lo más probable que suceda, y preparemos nuestra reacción de antemano y de acuerdo con esa probabilidad.»

«Por eso, cuando tengamos que vérnoslas con el vecino molesto, hagamos todo lo posible por persuadirle de que se comporte en pro de la buena convivencia, pero en última instancia no perdamos de vista lo que podemos controlar y lo que no.»

Lección 5

«A nosotros no nos perturban las cosas en sí mismas, sino los juicios que nos formamos sobre ellas. Basta con mirar alrededor para darnos cuenta de que cada uno reacciona a su manera ante los mismos acontecimientos.»

«Ahora bien, hay tres niveles en el camino hacia la sabiduría: la persona insensata culpa a los demás de lo que resultan ser sus propios juicios acerca de las cosas; la persona que progresa no culpa a los demás, pero se culpa a sí misma; la persona sabia ni siquiera se culpa a sí misma.»

Lección 6

«No nos felicitemos por cosas que en el fondo no nos pertenecen. [...] ¿qué es verdaderamente nuestro? El buen uso, a través de nuestro juicio consciente, de lo que la vida nos deja prestado.»

Lección 7

«Está bien disfrutar de los placeres y pasarlo bien. Pero siempre hay que tener presente que algún día el viaje se acabará porque no dura para siempre. Cuando llegue ese día, hay que estar preparados y asegurarnos de poder mirar atrás sin la sensación de haber malgastado nuestro tiempo en la Tierra. La mejor manera de evitarlo es preguntarnos de vez en cuando qué es lo importante, y actuar en consecuencia.»

Lección 8

«No exijamos que las cosas sucedan como queremos. [...] En la vida a veces uno gana, a veces pierde y otras empata. Cultivemos, pues, una actitud de ecuanimidad hacia lo externo. Alegrémonos cuando lo externo vaya a favor nuestro, y celebrémoslo, pero no nos enfademos cuando cambien las tornas.»

Lección 10

«[...] recordemos que ante cualquier cosa que nos ocurra, encontraremos en nuestro interior los recursos para afrontarla [...] tal vez estemos experimentando un dolor; descubriremos nuestra capacidad de resistencia [...] Practiquemos asiduamente nuestras habilidades.»

Lección 11

«Debemos ir por la vida como un viajero que se queda una noche en un hotel: sabiendo que nada de lo que hay allí es suyo, que es tan solo un préstamo que nos hace el universo.»

Lección 12

«Si queremos progresar, dejemos a un lado este tipo de pensamientos: «Si no dedico más tiempo a mis inversiones, no ganaré tanto dinero». O: «Si no trabajo más duro, no me van a ascender». O: «Si no impresiono a la gente, no se fijarán en mí». Más vale no tener tanto dinero, no ser promocionados o no llamar la atención que perder la paz de espíritu y la autoestima.»

Lección 13

«Si queremos progresar, alegrémonos de que los demás nos consideren torpes o tontos en lo que respecta a las cosas externas. No intentemos impresionarles con nuestros conocimientos que, en verdad, son pocos. [...] Sócrates fue el hombre más sabio de Grecia porque comprendió que no sabía nada.»

Lección 14

«La tristeza es un producto de la mente. Es una tontería ponernos a desear que estas cosas dejen de ser como son, porque no está en nuestras manos cambiarlas.»

«La libertad está en nuestras manos: orientemos nuestro deseo solo hacia lo que depende de nosotros y nuestra aversión solo a las cosas que podamos cambiar a mejor.»

Lección 15

«Tomémoslo todo con delicadeza, disfrutémoslo mientras esté a nuestro alcance y no lo lamentemos cuando ya no esté, pues así es la naturaleza de las cosas.»

Lección 16

«Recordémoslo y entrenémonos para reaccionar con ecuanimidad ante nuestras propias adversidades, teniendo en cuenta que el universo no trabaja ni contra ni a favor nuestro.

Simplemente sigue su curso independientemente de nosotros. Sin embargo, cuando interactuemos con los demás, no debemos menospreciar sus dificultades o sufrimientos.»

Lección 17

«No depende de nosotros nacer ricos o pobres, listos o un poco tontos, feos o guapos. Lo que sí depende de nosotros, y mucho, es sacar lo mejor de ello. Esa es la medida de nuestra excelencia como seres humanos.»

Lección 19

«El método más infalible para ganar concursos es participar solo en aquellos en los que vamos a ganar seguro. El único que entra en esta categoría es el concurso para ser mejor persona.»

Lección 22

«Si de verdad queremos abrazar una vida ilustrada por la filosofía, debemos prepararnos para que los demás se burlen de nosotros sin piedad. Dirán que tenemos pájaros en la cabeza o que nos creemos superiores a ellos. [...] guardémonos de sentirnos superiores a quienquiera que sea.»

Lección 23

«No hagamos de la búsqueda de las cosas exteriores nuestro principal objetivo en la vida. [...] Alegrémonos, pues, de practicar la filosofía en todo, y si queremos que los demás lo perciban, asegurémonos de que perciban, ante todo, que estamos siendo nosotros mismos. Con eso nos bastará.»

Lección 24

«La razón por la que esto [que nos desacrediten] no debe angustiarnos es porque el descrédito depende de la opinión ajena, que a su vez no depende de nosotros. Lo que sí depende de nosotros es hacer o no algo susceptible de desacreditarnos a ojos de los demás.»

Lección 26

«Debemos reflexionar sobre cómo reaccionamos ante los problemas ajenos y adoptar nuestro propio comportamiento en esas circunstancias como referencia para afrontar problemas similares cuando nos afecten a nosotros. [...] El duelo es comprensible. La desesperación es contraproducente.»

Lección 27

«En el mundo no hay nada malo ni bueno. Simplemente, el mundo es así. Depende de nosotros decidir qué hacer con lo que se nos presenta.»

Lección 29

«Antes de apuntarnos a hacer algo, tomémonos el tiempo para analizar bien qué implica y qué necesitamos para hacerlo bien. Si no lo hacemos, lo más probable es que empecemos muchas cosas sin terminar ninguna de ellas. [...] debemos trabajar en nuestros deseos y aversiones, aprender a no enfadarnos con otras personas, incluso alejarnos de algunas amistades y personas conocidas que puedan resultar desfavorables a nuestro aprendizaje. [...] Renunciaremos a muchas cosas, pero ganaremos libertad y serenidad. No seremos del montón. Seremos filósofos.»

LA BUENA CONDUCTA

Lección 30

«[...] tengamos siempre en cuenta la más importante de todas las obligaciones, la de ser un buen miembro de la cosmópolis humana.»

«Puede que alguien se haya comportado injustamente con nosotros, pero ese es su problema. Lo único que nos incumbe es comportarnos con esa persona teniendo en cuenta qué clase de persona es.»

Lección 31

«sabiendo que todos [los acontecimientos] ellos son el resultado de un orden, un entramado de causas y efectos del que formamos parte, una parte pequeña pero integral. [...] Tiene mucho más sentido centrarnos en las cosas que controlamos y tomar las demás según acontezcan. [...] De lo contrario, seguiremos fracasando, sin lograr cosas que están a nuestro alcance, y seguiremos angustiándonos por no alcanzar aquellas que no lo están.»

**«NO HAY NADA BUENO O MALO; ESO LO HACE EL
PENSAMIENTO.»**

Lección 33

«Es necesario decidir qué clase de persona somos, y luego ser esa persona independientemente de si estamos en público — bajo la mirada de los demás— o en la intimidad de nuestro hogar. De lo contrario, nos haremos daño por partida doble, ya que estaremos siendo hipócritas y esta

falta de coherencia hará que nos resulte más difícil seguir avanzando. [...] Busquemos la compañía de las personas de virtud, y seamos nosotros mismos personas virtuosas.»

Lección 34

«Siempre que tengamos la sensación de que algún placer que no deberíamos permitirnos podría ser bueno para nosotros, vayamos con calma y tomémonos nuestro tiempo. Distanciémonos de la sensación y dejemos que sea nuestra facultad racional la que lo analice tranquilamente.»

Lección 35

«Si hemos decidido que determinada acción es la correcta, hagámosla a la vista de los demás, aunque no lo aprueben. Lo que opinen no es problema nuestro. Pero si algo no está bien, simplemente no lo hagamos, sin importar lo que los demás quieran que hagamos. Lo que opinen nos da absolutamente igual.»

Lección 39

«Deberíamos poseer una cantidad de bienes y una vivienda proporcionales a las comodidades y a la seguridad de un ser humano. Si empezamos a querer más, no habrá límites, porque ya no tendremos un valor de referencia correcto, una medida fiable.»

Lección 40

«las personas de todos los géneros y etnias son seres humanos, miembros de pleno derecho de la especie humana, personas dotadas del mismo potencial psíquico y la misma dignidad intrínseca que todas las demás.»

Lección 41

«Es propio de una persona que no se preocupa demasiado por la virtud permitirse placeres físicos: demasiado sexo, demasiada preocupación por el cuidado del cuerpo [...] Todas estas cosas deben hacerse con moderación y de forma que no nos distraigan de cultivar nuestra facultad rectora, la razón.»

PRÁCTICAS PARA BIEN PENSAR

Lección 42

«Si alguien habla mal de nosotros o no nos trata bien, no somos nosotros quienes sufrimos, salvo si permitimos que así sea. Quien nos maltrata tiene la culpa y es peor persona. Si no perdemos

esto de vista, podremos seguir siendo amables con quienes hacen el mal e incluso intentar corregirlos. Y si no es posible, seremos más capaces de soportar- los con magnanimidad.»

Lección 45

«Recordemos que nuestro objetivo debe ser llegar a formar el mejor juicio posible sobre las cosas y las personas, y eso no ocurrirá si nos precipitamos y juzgamos sin disponer de información suficiente para deliberar. La gran mayoría de las veces, lo mejor es no juzgar.»

EL BUEN VIVIR

Lección 46

«Tengamos cuidado de no vomitar delante de los demás algunos principios no digeridos con tal de impresionarlos. En lugar de eso, es mejor digerir esos principios despacio y con seguridad, para que den el resultado que realmente importa: saber comportarnos mejor.»

Lección 47

«Para practicar la excelencia en cuanto ser humano, hay que empezar por uno mismo, sin alardes de virtud ante los demás.»

«¿Hemos decidido hacer ejercicio porque creemos que estaremos más sanos y fuertes? Fantástico. No hace falta decírselo a todo el mundo para que la gente nos admire por ello.»

Lección 49

«Lo único de lo que podemos estar orgullosos es de nuestra práctica persistente, día tras día. Solo cuando podamos vivir realmente estos preceptos, y no solo leerlos o hablar de ellos, podremos considerar que practicamos el arte de vivir de forma íntegra. De eso sí que podemos sentirnos orgullosos.»

Lección 50

«Recordemos no hacerles caso a quienes nos critican o menosprecian, a menos que podamos aprender algo de ellos. Lo que opinen no depende de nosotros. Lo único que depende de nosotros es nuestro propio juicio.»

Lección 51

«Si no estamos atentos, seguiremos viviendo sin pensar, sin practicar nunca el arte de vivir, sin hacerlo nuestro. No avanzaremos. Nos moriremos sin haber salido del mismo lugar donde estábamos. ¡Qué lástima!»

Lección 53

Cuatro lecciones de Epicteto

1. ¿Qué determina si una suma de dinero es buena? El dinero no te lo dirá; debe decirlo la facultad que se sirve de tales impresiones, es decir, la razón. (*Discursos I*, 1.5)
2. Cuando te importa más una cosa externa que tu integridad, prepárate para estar a su merced por el resto de tu vida. (*Discursos II*, 2.12)
3. Hablando por mí, espero que la muerte llegue cuando yo esté ocupado solamente con el cuidado de mi carácter, esforzándome por hacerlo imperturbable, libre, sin restricciones ni trabas. (*Discursos III*, 5.7)
4. Cuanto más preciamos cosas que no podemos controlar, menos control tenemos. (*Discursos IV*, 4.23)

ESTOICISMO 2.0

«Creo que la mejor manera de enfocar mi propuesta de un estoicismo 2.0, por así decirlo, es volver a las distinciones clásicas que los estoicos hacían entre lo que ellos llamaban las tres partes de la filosofía: «lógica», «física» y «ética».»

«En cierto modo, pues, la receta filosófica estoica se reduce a esta ecuación:

$$\text{Lógica} + \text{Física} = \text{Ética}»$$

«La «lógica» en este sentido incluye todo lo que haga que nuestro razonamiento sea más sofisticado: no solo la lógica formal, sino también la ciencia cognitiva, la conciencia de las falacias y los prejuicios, e incluso la dialéctica [...] «Física» se refiere, en realidad, al conjunto de las ciencias naturales [...] Por último, la «ética» no trata solo de qué es justo y qué es injusto, como sugiere el sentido que hoy damos a esa palabra, sino nada menos que de saber cómo vivir nuestra vida.»

Tema 1: No hay que despreciar lo externo

«Sócrates aclara que no se puede ejercer la virtud sin estar en relación con lo externo. Una persona es sabia o virtuosa [...] en relación directa, precisamente, con lo bien que haga uso de lo externo.»

«Otra forma de plantear la cuestión [...] es que poseer ciertos elementos externos (por ejemplo, ser rico) no hace que seamos buenas personas, al igual que no poseerlos (por ejemplo, ser pobre) tampoco hace que seamos mala gente.»

Tema 2. No hay que ser insensibles al duelo

«El problema es que el punto de vista científico moderno no es compatible con la visión de los antiguos estoicos sobre el funcionamiento del mundo [...], por lo que solo nos queda enfrentarnos a nuestra propia realidad, en la que hay una diferencia considerable entre que se rompa una copa y que se muera un hijo o una pareja.»

Tema 3: Vivir según la naturaleza

«Vivir según la naturaleza cósmica, en términos actuales, solo significa **aceptar el mundo tal como es, y no como nos gustaría que fuera.**»

«Como él señala, y con razón, divertirnos no depende de nosotros, sino de las circunstancias y de otras personas. Pero ser razonables y prosociales sí depende de nosotros.»

Tema 4: Ciencia o metafísica discutibles

«Los antiguos estoicos creían en una serie de nociones que para nosotros son pseudocientíficas, con énfasis en la adivinación. [...] los estoicos modernos y los científicos como yo reconocemos de buen grado que nuestro conocimiento actual también será sustituido con el tiempo por otro aún más avanzado. Como demuestra la historia del estoicismo, no hemos llegado al punto final, y probablemente nunca lo hagamos.»

Tema 5: Dios o los átomos

«Los antiguos estoicos eran panteístas; es decir, creían que Dios era inmanente en el cosmos y coincidente con la naturaleza.»

Tema 6: Las costumbres no son universales ni inmutables

«Cuando Epicteto expone su teoría de la ética de los roles [...] se refiere obviamente a la comprensión de esos roles típica de su propia época y cultura. Sin embargo, la humanidad ha logrado un avance moral en los últimos dos milenios, y es de esperar que siga avanzando en el futuro, lo que significa que la forma de entender e interpretar esos roles siempre está cambiando.»

Tema 7: Justicia social

«Nuestros debates sobre la raza tienen sus orígenes en el llamado racismo científico, que fue desarrollado durante la Ilustración y aplicado brutalmente en el marco del colonialismo. [...] no hay razón alguna dentro del estoicismo para discriminar en base al sexo, género, etnia o cualquier otra categorización arbitraria o biológica de los seres humanos. Por el contrario, la noción fundamental estoica de cosmopolitismo implica que cualquier discriminación de este tipo debe ser rechazada como incompatible con la filosofía estoica. De ahí mi reformulación de fragmentos pertinentes de Epicteto.»



Ariel

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN

Laia Barreda Vicent | RESPONSABLE DE
COMUNICACIÓN ÁREA DE ENSAYO
659 45 41 80 | laia.barreda@planeta.es