

Sobre la vida buena

Reflexiones desde el estoicismo
y la filosofía budista

Emilio Cabrera



Una guía para alcanzar el florecimiento
personal y vivir una vida buena

Sobre la vida buena

Reflexiones desde el estoicismo
y la filosofía budista

Emilio Cabrera



Una guía para alcanzar el florecimiento
personal y vivir una vida buena

Sobre la vida buena

Reflexiones desde el estoicismo
y la filosofía budista

Emilio Cabrera



Plataforma Editorial

Primera edición en esta colección: noviembre de 2021

© Emilio Cabrera, 2021

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2021

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-18927-11-9

Imagen de portada: freepik

Diseño de cubierta y fotocomposición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o

procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

Índice

[Nota del autor](#)

[Estructura](#)

[Introducción: Ataraxia](#)

PARTE I. LA TRAMPA EVOLUTIVA

[1. De nuestros ancestros](#)

[2. De nuestra mente](#)

[3. De nuestra evolución y la edad tecnológica](#)

[4. De la trampa evolutiva a la trampa del dinero](#)

[5. Las llaves de la cadena](#)

[6. Nuestros días](#)

[7. ¿Qué es la felicidad? Placer o virtud](#)

[8. ¿Qué es la felicidad? Propósito \(telos\)](#)

PARTE II. EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

[9. Sobre nuestras emociones](#)

[10. Sobre la disciplina del juicio](#)

[11. Pensar rápido o pensar deprisa y cómo afecta a la exteriorización de nuestras emociones](#)

[12. Abstracción y contemplación de la inmensidad](#)

[13. Inteligencias y sentimientos](#)

PARTE III. LA FILOSOFÍA ES LA SOLUCIÓN

[14. Vivir conforme a la filosofía](#)

[15. El ideal del filósofo sabio al que parecemos](#)

[16. Breve historia de las escuelas filosóficas y algunos de los ideales del sabio filósofo](#)

[17. Sobre la filosofía oriental: budismo](#)

[18. Máximas comunes para vivir bien desde el estoicismo y el budismo](#)

[19. Vivir conforme a la naturaleza \(logos\)](#)

[20. Sobre la disciplina del deseo](#)

[21. Sobre la disciplina de la acción](#)

[22. Areté y telos, de la virtud al propósito](#)

[23. El ejercicio de las tres disciplinas de vida juntas: prosoché o atención plena](#)

[24. Las cuatro nobles verdades y el óctuple sendero](#)

[25. Y, por último, decidimos por fin a vivir una vida buena](#)

PARTE IV. ESTOICISMO Y BUDISMO LLEVADOS A LA PRÁCTICA COTIDIANA

[26. Estoicismo y budismo llevados a la práctica cotidiana](#)

[27. Ejercicios y estrategias filosóficas](#)

[28. Modificar nuestro diálogo interior](#)

[*Unas últimas palabras del autor*](#)

[*Referencias bibliográficas*](#)

Para Marco y María José

Nota del autor

Este manuscrito sobre estoicismo y filosofía budista que tienes entre tus manos ha sido escrito entre 2019 y 2021. Lo que esperaba que me ocupara seis meses de trabajo explicando las doctrinas que han influido en mí y que conforman la idea de vida buena (o eudaimonia) de algunos de los filósofos más trascendentales de la Antigüedad se dilató durante más de dos años a medida que, para hacer justicia a la materia tratada (pensamientos de algunas de las personas más sabias que nos han antecedido), fui consciente de que tenía que investigar y profundizar no solamente en la filosofía que conocía, sino también en la ciencia y en la historia. Durante este proceso he trabajado a diario con decenas de libros antiguos y he viajado a aquellos lugares donde se originaron estos pensamientos –Grecia, Roma e India– con el fin de sintetizar una idea: la vida buena.

La tarea, aunque nada sencilla, ha sido muy gratificante. He tratado de escribir desde mis propias meditaciones. En este libro vuelco mis pensamientos, después de haber compartido mi formación como entrenador de programación neurolingüística (PNL) en El pequeño libro de la buena suerte. Ahora vuelvo a los orígenes, a mi interés por la filosofía y cómo esta nos puede ser útil para vivir mejor, canalizando las enseñanzas universales de las que me he nutrido a lo largo de muchos años, aquellas doctrinas que han calado en lo más profundo de mi alma cambiando por completo mi forma de pensar y proporcionándome una mejor calidad de vida.

La idea cardinal de este manuscrito reside en que si el lector no maneja sus emociones, estas le manejarán a él como un barco a la deriva. Sus emociones tomarán las decisiones por él, y las decisiones son el destino. Como en mis anteriores libros, hablo de responsabilidad personal y de actitud. Desde antaño, la religión ocupó el papel central del lugar donde la población canalizaba sus sentimientos; ese papel, como veremos, se ha ido perdiendo. Para algunos, la filosofía antigua, más antigua que las religiones, puede ocupar ese lugar que ha quedado huérfano o complementarlo para vivir mejor.

Si te preguntas qué hallarás en este libro, le diría que este le aportará una nueva

mentalidad, una forma de concebir el mundo, claridad, si quieres, incluso una guía que trata de ensanchar la mente, el pensamiento crítico y el músculo de la razón. Con este ensayo te invito a llevar a la práctica una forma de entender nuestro complejo entorno para una vida buena.

Esta es mi aportación al legado de dos formas de pensar que son universales, el estoicismo y el budismo. Espero que, para aquellos que no las conociesen, sirva de introducción y conocimiento. Así mismo, con toda humildad y con el respeto que le profeso a mi bisabuelo, filósofo y filólogo, espero que a los versados en estas doctrinas mi ensayo les parezca digno, ya que he puesto en él mi más sincero empeño para hacer de este trabajo una obra que pueda ser útil a cualquier lector.

EMILIO CABRERA

Estructura

He querido dividir este libro en cuatro partes, cuatro peldaños de conocimiento, para que después de una primera lectura puedan ser releídas de forma separada. Con cada peldaño se compartirá un mayor conocimiento sobre las estrategias que entrañan el estoicismo y la filosofía budista. En el primero de ellos exploraremos por qué nuestra herencia genética supone un condicionamiento a nuestros instintos, nuestras emociones e incluso a nuestro mapa mental. Cómo afecta esa herencia genética a nuestro concepto de felicidad y qué podemos entender como felicidad.

En la segunda parte haremos una aproximación al mundo de las percepciones y a la disciplina del juicio para gestionar aquellas situaciones que nos turban y nos roban la calma. Cómo nuestra inteligencia nos permitió volcar nuestras emociones y sentimientos para expresarlos en forma de culturas y religiones desencadenando nuestra vertiente más espiritual y, mediante la razón, desarrollamos la filosofía.

En la tercera parte nos sumergiremos brevemente en la historia de las escuelas filosóficas estoica y budista, así como en sus lecciones y dogmas que pueden sernos útiles en el día a día, especialmente las disciplinas del deseo y de la acción, compartiendo todo el conocimiento práctico de la escuela estoica romana, así como las nobles cuatro verdades y el óctuple sendero de la filosofía budista.

En la cuarta parte se comparten algunas de las estrategias para la práctica diaria de esta opción de vida; para una vida buena.

Introducción: Ataraxia

En medio del duro invierno, descubrí por fin que dentro de mí hay un ser invencible.

ALBERT CAMUS

Todo tiene un origen, y sé muy bien cuándo surgió la semilla de este libro: el primer gran empujón, lo que me motivó a pensar como pienso y compartir con otros mis reflexiones. La primera experiencia que voy a compartir fue uno de los motores de mi vida, y resulta curioso cómo una situación desagradable, una adversidad, cualquiera que sea, te puede impulsar hacia delante y proporcionarte fuerza si estás dispuesto a dotarle de un sentido, quienquiera que seas y cualesquiera que fueren tus circunstancias. Como podría decir Viktor Frankl, un evento desagradable nos puede inspirar a vivir mejor cuando le encontramos un sentido y lo asumimos como un sacrificio a ese fin superior al que nos entregamos.

Lo cierto es que a lo largo del camino a todos nos suceden en mayor o menor medida estos eventos (vaya, sucede la vida) que te conducen en una dirección o en otra. En mi caso me sucedieron varios acontecimientos que marcaron mi forma de entender el mundo. Estas situaciones me llevaron a preguntarme cómo podía hacer para vivir bien, y con «vivir bien» no me refiero a una vida repleta de lujos y placeres, aquello que muchos llaman «la buena vida». Como pronto veremos, con «vivir bien» me refiero a cómo hacer para no repetir lo que había visto y vivir en paz. Ser feliz sin aspirar a una vida banal ni idealizarla, sino llevando lo que yo llamo una vida buena. Los filósofos de las escuelas helenísticas que vamos a tratar lo llamaron eudaimonia. Los antiguos griegos entendían la eudaimonia como «felicidad», «vida buena» o «bienestar», y etimológicamente sus componentes léxicos son eu, que significa «bueno», y daimon, que significa «espíritu» en griego (εὐδαίμων).

La eudaimonia es una idea sobre la que también han teorizado grandes filósofos contemporáneos, como Descartes, Hume, Rousseau, Goethe o Schopenhauer, entre muchos otros. Todos ellos la entendieron como un modo de vida que se obtiene cultivando un estado mental de tranquilidad y satisfacción para alcanzar la vida feliz. Si eudaimonia es esa vida feliz de la que hablaban los antiguos, y no tan antiguos, ese estado mental de paz absoluta, lucidez y ecuanimidad que se deriva de ella se conoce como «ataraxia»; la iluminación en la tradición budista.

La ataraxia es un estado interior de serenidad y plenitud en el que prácticamente nada te perturba. En este estado te sientes como una balsa de agua en calma, con una paz absoluta, con una alegría infinita y un alma imperturbable sin miedo a nada, y esta es la gran promesa que hace el estoicismo.

Es el camino medio.

Un estado de mente iluminada que te permite alcanzar el nirvana en la filosofía budista.

En nuestro tiempo, muchos buscan vivir una buena vida tomando decisiones que se alejan de pleno del sentido de la ataraxia, de esa mente lúcida y en calma; y es comprensible, ya que es fácil comprar la promesa que ofrece el marketing de las redes sociales y las cadenas de televisión, la vida de lujo y excesos, fama y riqueza, la permanente búsqueda de los placeres inmediatos, las modas y las gratificaciones sensoriales... Parece que lo inaudito sería hacer lo contrario. ¿Quién quiere tranquilidad cuando lo que prepondera en nuestra sociedad es obtener reconocimiento, ganar dinero y disfrutar de toda clase de placeres?

La inmensa mayoría de las personas están tan enfrascadas buscando estas recompensas que les parecerá absurdo pararse a pensar que todo aquello que se nos vende con imágenes embaucadoras tiene un coste en términos de paz interior que nos haría, como mínimo, replantearnos nuestros anhelos, y parece que la pandemia por COVID-19 solamente ha agravado esa tendencia. Lo cierto es que hasta Epicuro, fundador de la escuela filosófica que lleva su nombre y defensor de los placeres como medio para alcanzar la vida feliz, aseguraba que existían determinados placeres que producían un coste en términos de sufrimiento que los hacían poco recomendables, entre ellos, precisamente, la fama o la riqueza mal gestionadas.

La buena vida en sí misma no es mala, son los anhelos y los deseos, que nos

roban la calma y nos perturban en nuestras relaciones con terceras personas o con nosotros mismos, los que nos hacen sufrir. Son esos anhelos, tanto en las relaciones interpersonales como en el consumo desmedido y la competencia enfermiza, los que se convierten en pasiones irracionales –pathos, en filosofía grecorromana, o dukkha en el budismo–; es ese sufrimiento el que nos roba nuestro centro, un centro, nuestro refugio interior, que solamente se puede recuperar desde la reflexión y el cultivo de la apatheia, que podemos traducir como «ecuanimidad» y que es el camino a un estado mental sin estas alteraciones (lo que hemos denominado conforme a la tradición helenista como «ataraxia»). Algunas líneas filosóficas han desarrollado todo un conjunto de herramientas interiores para evitar lo que yo denomino «las trampas evolutivas», conductas a las que estamos predispuestos genéticamente, pero que no nos hacen ningún bien y que podemos, si nos lo proponemos, evitar. Tal y como exploraremos en las páginas de este manuscrito.

Es común ver en nuestro día a día que la mente desprovista de estas reflexiones se deja arrastrar por las pasiones desbordadas y los excesos, y lo hace creyendo que es lo normal, alejándose de la ecuanimidad y el cultivo de las buenas pasiones –o eupatheia–, que, como hemos visto, nos acercan a la felicidad absoluta e inquebrantable: la eudomoia o la vida buena.

Una mente no cultivada que actúa inconscientemente cae ante cualquier evento, como un animal fácil de engañar, en las trampas que trataremos en los próximos capítulos resultado de nuestra propia carga evolutiva.

El primero de los eventos que me hizo reflexionar sobre estas cuestiones tuvo lugar cuando tenía tan solo diez años. En aquel entonces, como a cualquier niño, me parecían muchos años y creía que sabía perfectamente lo que hacía. Mis padres habían tenido un divorcio difícil y pensaba que eso me había hecho madurar antes que otros niños de mi edad; había tenido que mediar en cuestiones de adultos y ver cosas que no tenía que ver. Situaciones desagradables interpersonales que se generan en cualquier (mal) divorcio. Pero esa experiencia, que muchos niños viven, no fue lo que me marcó; lo que hizo mella en mi mente en aquel momento fueron las posiciones extremas, las emociones desenfrenadas que arremetían con todo como el caudal de un río descontrolado, el «estás conmigo o contra mí», las discusiones que caían como mil bombas explotando cada día. Lo irracional. Sentir miedo en casa, por ellos y por mí. Los daños colaterales y las heridas de las que las personas tardan en recuperarse. No las físicas, esas se curan rápido, hablo de heridas en el alma. La ira. La violencia y

la impulsividad, las emociones llevadas al extremo. Incertidumbre. Decisiones desafortunadas. El desasosiego de la intranquilidad constante.

Ya de pequeño, con tan solo diez años, pude ver y vivir en mis propias carnes cómo había vidas que se descosían por apego, apego a las personas o a las cosas. Celos y envidia. Vi el sufrimiento en algunas de las personas más importantes de mi vida, un sufrimiento –o dukkha, según la tradición budista– que era tan intenso que hacía peligrar literalmente la vida. Vi conductas que cuando eres tan pequeño no entiendes, por irracionales, y, ya de mayor, al entenderlas, piensas en la insensatez de enroscarse en posiciones tan extremas capaces de hacer que las personas se hieran a sí mismas y a quienes quieren. Así, en mi infancia pude ver claramente lo que no quería, y aunque aún no era consciente de ello, esa experiencia me abrió puertas que no tardaría en descubrir. Como he compartido en otros libros, creo que es importante saber lo que uno quiere para tratar de conseguirlo, pero saber lo que no se quiere es fundamental.

Uno de aquellos días, durante estos episodios desagradables en los que no me quiero detener demasiado, la policía intervino en el domicilio familiar, tirando la puerta abajo y sacándome de allí.

Antes de que llegara la policía llevaba días sin comer y tampoco había agua, había estado bebiendo apenas un poco de leche que quedaba en la despensa de la cocina. Recuerdo como por las noches me escabullía del cuarto en el que estaba recluido para hacerme con uno de esos briks. El resto del tiempo tampoco podía hacer mucho más. Estaba encerrado. Las emociones habían tumbado a la persona que me cuidaba, que permanecía permanentemente sedada y apenas se movía de la cama. Hacía días que no iba al colegio. Las puertas de la vivienda habían estado cerradas bajo llave. Las persianas bajadas. Y, sin ahondar mucho en ello, la policía intervino en ese hogar convertido en prisión. Tiraron la puerta abajo y me rescataron.

Detrás de los policías nacionales estaba otra persona, un familiar que poco después fallecería. Era de noche, pero le pude reconocer, primero por su silueta y luego por su voz. Cuando entraron aún estaba desorientado. En ese momento no entendía nada de lo que estaba ocurriendo, había elegido quedarme en esa casa voluntariamente porque creía que así protegía a un familiar que estaba bajo una profunda depresión, sin saber que la única persona que la podía salvar era ella misma.

Era un niño, pero había mentido para quedarme allí, primero a los jueces y después a los psicólogos que me habían examinado en el juzgado. Lo hice premeditadamente pensando que ayudaba a quienes quería.

Les había dicho que todo iba bien, y lo cierto era que no. No iba bien. ¿Cómo no se habían dado cuenta? Ahora parece tan evidente... En cualquier caso, los había engañado para proteger a mi familia, pero resultaba que no entendía lo peligroso de aquella decisión. ¿Cómo iba a saberlo? ¿Cómo sabe un niño de diez años los efectos de las pastillas que dejan tumbado en el suelo a un adulto? No conocía la fuerza de las pasiones, de los anhelos y de los deseos que hacen actuar irracionalmente a quienes no cultivan su centro y pierden el control.

Las cosas suceden, buenas o malas, pero creo que somos cada uno de nosotros, con nuestras decisiones, quienes damos un sentido a esa experiencia.

Muchos creen que son el producto de sus circunstancias, pero yo, realmente, creo que somos lo que hacemos con esas circunstancias. Ahora, meditando sobre ello y siendo consciente de lo tremendamente afortunado que me siento, he de reconocer que todos aquellos eventos de los que hablaré más adelante me ofrecieron una inmensa oportunidad. Muchos pensarían que aquellos, este y otros acontecimientos son desgracias, como la pérdida de un empleo o la quiebra de un negocio, una enfermedad, el embargo de la casa de mis padres, problemas económicos, una ruptura o la muerte de un ser querido, pero al final, siendo desgracias, todas estas situaciones que forman parte de la vida de cualquiera de nosotros nos permiten prepararnos para lo que venga, si viene; y la adversidad, como diría Séneca, es una oportunidad para la virtud.

No hay persona más desafortunada que aquella que no haya pasado por situaciones complicadas, porque todo lo verá difícil. En cambio, para quienes han lidiado con ellas, todo forma parte del camino. Y el camino, con lo bueno y lo malo, es la vida.

Aún puedo trasladarme a ese momento, oír la sirena de la ambulancia, los policías hablando entre ellos, el fuerte viento que castigaba las palmeras de la avenida marítima, tan fuerte que parecían quebrarse ante mis ojos. También recuerdo el frío de aquel viento húmedo que calaba hasta los huesos. El olor a puerto. La oscuridad de aquella noche.

Cómo olvidarlo.

Ya en calma, esa persona que había llegado con la policía se me acercó, me tendió la mano y me acompañó a mi nuevo hogar con otros familiares. Cuando llegamos al destino me regaló un libro, uno de mis primeros libros.

Ahora tengo más de mil en mi biblioteca.

—Cartas a Lucilio, de Séneca.

En aquel momento me pareció un libro normal y corriente, algo desgastado, pero nada extraordinario. Aún no sabía que ciertos libros guardan inmensos secretos que, utilizados de la manera correcta, pueden cambiar la vida. Ensanchan la mente. Aportar claridad. Fue mi primer libro de filosofía, pero yo aún no sabía qué significaba aquello.

—¿Sabes? A veces las cosas no salen como queremos, como nos gustaría. Hay cosas que podemos controlar y otras que no. Este libro te ayudará a centrarte en lo que depende de ti. Leerlo te hará bien.

Era una recopilación de las cartas de Séneca, y el libro pesaba bastante, jamás había leído algo así.

—Entonces..., ¿no puedo hacer nada? —pregunté con la voz rota. Mi mente, perdida en medio de la tormenta que había vivido, aún estaba en aquella casa. Una casa que por un tiempo se había convertido en mi prisión.

—No, hijo, lo siento.

Le pregunté cómo podía ayudarme ese libro y me explicó que, a pesar de que hay cosas que suceden y no podemos hacer nada para evitarlas, sí podemos sacar una enseñanza y tornarla a nuestro favor, aunque tenía que saber que no siempre se podía. A veces las cosas no salen bien y hay que aceptarlas, pasar página y seguir caminando. Que tenía que ser fuerte porque venían tiempos difíciles. Me dijo que cuanto acontece ahora ya sucedió en el pasado, que todo está escrito y que, si leía aquel libro, lo podía convertir en mi guía.

—Estamos de paso, todo está escrito por otros que vivieron antes que nosotros. No hay secretos para aquellos que leen y entienden a los antiguos. Créeme, leerlo te dará fortaleza mental y sobre todo perspectiva.

En ese momento no entendía a qué se refería. ¿Fortaleza mental? Las filosofías

que voy a compartir contigo en este manuscrito te darán algo más.

Claridad y lucidez.

Visión.

Años después, leyendo a Ernest Hemingway encontré las palabras que ya compartí en El pequeño libro de la buena suerte y que fueron como un haz de luz: «El mundo nos rompe a todos, y luego algunos se hacen más fuertes en las partes rotas».

Como me dijeron, el camino no era fácil; lo cierto es que para pocas personas lo es. Algo que aprendemos con el devenir de los años es que la vida está repleta de grietas, de incertidumbre, de momentos en los que nos rompemos, pérdidas y cambios, pero también podemos considerar todas aquellas dificultades como oportunidades, retos para crecer o simplemente hacernos más fuertes. Fue en las Cartas a Lucilio donde Séneca escribió que la adversidad es el camino a la virtud. De hecho, esas dificultades por las que todos pasamos, antes o después, nos permiten valorar los momentos bellos, que son infinitos si los queremos apreciar; nos permiten valorar la familia, las amistades, la tranquilidad y el tiempo en este mundo. Si te detienes a pensarlo, no son los problemas lo que distingue a la persona, sino la forma de enfrentarse a ellos. La filosofía de vida con la que vivimos es lo que realmente nos hace diferentes y, en gran medida, marca la calidad de nuestra vida.

Tal vez no te hayas preguntado con anterioridad a esta lectura cuál es tu filosofía de vida, ni si tu modo de vivir está alineado con lo que quieres de verdad, o si lo que quieres de verdad es por influencias sociales o sesgos evolutivos de los que hablaremos a continuación y puedes hacer algo para no caer en estas trampas. Trataremos brevemente la evolución de la mentalidad y cómo hacer de ella una herramienta útil en nuestro día a día. A lo largo de esta lectura también hablaremos de la felicidad, eudaimonia, cómo ensanchar nuestra visión de lo que consideramos la vida buena y cómo acceder a ella, de lo verdaderamente importante a partir de la sabiduría de los antiguos, aquellos que me han inspirado para escribir estas líneas.

Compartiré algunas experiencias que me han llevado a pensar como pienso, reflexiones y meditaciones propias que espero que encuentres inspiradoras y te aporten paz. Con esta lectura espero mostrar cómo las adversidades se tornan en

escalones más pequeños, más fáciles de superar, incluso se convierten en oportunidades para crecer. De este manuscrito espero que aporte calma. Perspectiva. Trato de ofrecer un espacio para la meditación y la reflexión.

Lo cierto es que uno puede pensar que las grietas proporcionan esa perspectiva, al igual que las arrugas pueden proporcionar sabiduría a quienes aprenden del pasado; como diría Oscar Wilde: «La sabiduría llega con los inviernos».

Pero ¿acaso siempre es así?

Y si es así, ¿por qué hay quienes viven mejor que otros, con independencia de la edad y sus circunstancias?

La respuesta radica en las decisiones.

¿Tomamos las decisiones correctas?

Quiero partir desde la base, por eso haremos un breve recorrido por la historia de por qué pensamos como pensamos para situarnos en nuestro mapa mental arcaico. Veremos qué ha influido en nuestro pensamiento y cómo podemos hacer de él un instrumento útil alimentándolo a través de textos que manan del inmenso amor que le tengo a estas dos líneas de pensamiento universales.

Experiencias como la que he descrito me impulsaron a profundizar en la enseñanza de los antiguos, canalicé ese pensamiento a modo de meditaciones. Pasaron los años y tomé muchos maestros. Inquebrantables, estoicos, como los grecorromanos. Con las piedras que fui encontrando siguiendo el camino medio del que también habla la filosofía oriental fui construyendo el mío propio. Aquí quiero compartir una forma de ver las cosas, una filosofía de vida, porque, cuando todo se vuelve oscuro, nosotros podemos ser luz y nuestro refugio. Quiero compartir contigo este viaje, introduciéndote a algunos de esos maestros, a la filosofía que practico y a mis propias meditaciones, haciendo un repaso del porqué de nuestro mapa mental, de esa herencia universal de la que todos somos portadores y cómo la filosofía fue luz en la historia de la humanidad, cómo las enseñanzas de los antiguos supusieron cambios en nuestra forma de pensar. Compartiré pensamientos que bien pudieran ser lecciones universales de cómo se puede vivir bien acontezca lo que acontezca. Estas son mis meditaciones y mis reflexiones; ojalá caigan en manos de personas que las compartan y les den un sentido para que puedan sentir lo mismo que siento yo al escribirlas, una paz infinita.

Hace 2.500 años surgió el budismo en Asia.

Hace 2.300 años surgió el estoicismo en Europa.

Con estas escuelas filosóficas el pensamiento humano cambió para siempre. Por primera vez el ser humano fue libre. Ahora, con estas reflexiones, cualquiera podría ser verdaderamente rico, rico en vida buena, porque estas filosofías de vida ofrecen la libertad total.

En este libro te cuento cómo.

Nadie es libre si no es dueño de sí mismo.

EPICTETO, Disertaciones recogidas por Arriano

La libertad, Sancho, es uno de los más preciosos dones que a los hombres dieron los cielos; con ella no pueden igualarse los tesoros que encierra la tierra ni el mar encubre; por la libertad, así como por la honra, se puede y debe aventurar la vida, y, por el contrario, el cautiverio es el mayor mal que puede venir a los hombres.

MIGUEL DE CERVANTES, *Don Quijote*, II, LVIII

PARTE I

La trampa evolutiva

En el libro VII de República, Platón expone en «El mito de la caverna» un diálogo entre su maestro Sócrates y su hermano Glaucón que se ha interpretado de muchas formas y que desde siempre me ha fascinado. Personalmente creo que su intención es hacernos ver que nos encontramos encadenados dentro de una caverna, y que las sombras que vemos reflejadas en la pared componen aquello que consideramos real, nuestro mapa mental, pero la verdadera realidad es mucho más amplia. Solo unos pocos se atreven a mirar más allá, ensanchar el mapa, ser más conscientes y menos influenciados. Otros preferirán quedarse en la cueva y vivir en la oscuridad. Creo que merece la pena dar un paso hacia la salida y ver la luz.

1.

De nuestros ancestros

Hoy sabemos que durante tres millones de años los homínidos hemos sido animales que cazábamos y recolectábamos en la naturaleza. Nuestra mente se moldeó en aquel entorno primitivo y salvaje. Tuvimos que sobrevivir y, para hacerlo, nos adaptamos. Pero este proceso de adaptación no fue rápido, sino que se fue fraguando en el tiempo, durante cientos de miles de años y decenas de miles de generaciones. En la sabana nuestra especie aprendió a interpretar los peligros y a actuar en consecuencia, en muchas ocasiones impulsivamente, sin pensarlo y rigiéndonos por los instintos y las emociones más básicas; de hecho, actuar rápido era la diferencia entre morir o vivir un día más. Todas esas presiones evolutivas en nuestros ancestros propiciaron nuestra neurología, el sistema nervioso en general, y el cerebro y el comportamiento humano en particular. Aprendimos a controlar el fuego, posiblemente la palanca de cambio más trascendental en nuestra historia, junto con el lenguaje y la escritura. En síntesis, como afirman los biólogos, somos el resultado de esa evolución y nuestra manera de actuar está condicionada inevitablemente con base en ella y la bioquímica de nuestro cerebro es la heredada de nuestros ancestros. A lo largo de nuestra evolución nuestro cerebro también se ha adaptado para sobrevivir. Es incontrovertible que nuestro deseo de permanencia, procreación, protección y los impulsos más primitivos para lograr la subsistencia están anclados en lo más profundo de nuestro mapa mental.

¿Alguna vez te has preguntado por qué actuamos como actuamos?, ¿por qué somos como somos?, y ¿cuál es la diferencia, si es que hay alguna, entre aquellos que viven una vida buena y los que más que vivir sobreviven, día a día, como lo hacían nuestros ancestros hace tanto tiempo?

Esta fue una cuestión que me planteé muchas veces en la infancia. Leía historia, devoraba libros de filosofía antigua que, colocados unos sobre otros, me superaban en altura, y trataba de darle un sentido a por qué algunas personas, incluso seres que se suponía que te amaban, actuaban de forma tan irracional,

sufrían e, incluso sin querer o queriendo, te hacían sufrir, aunque fueran de tu misma sangre. Por qué algunas personas se tomaban las cosas de manera que se hundían, susceptibles ante todo y todos, y otros, en cambio, crecían en la adversidad, como si bailasen con ella, haciéndose cada vez más grandes. Por qué unas personas, incluso con grandes cargos y puestos influyentes, vivían como si les faltara el aire para respirar, como si les costase o todo aquello fuera una carga, con prisas y sobreviviendo cada día, con ansiedad y depresión, y otros, sin importar la profesión, vivían en total sintonía con el acontecer de los sucesos, como con gracia, yendo y viniendo, haciendo y deshaciendo, fuese bien o fuese mal, como si el sufrimiento no estuviera en su credo y en su forma de vida.

¿Acaso había unos que veían las cosas de forma diferente al resto?

Y, si era así, ¿cómo lo hacían?

¿Cuál era la diferencia?

Y, lo más importante, ¿podía acceder a esa diferencia y vivir una vida que mereciera la pena vivir?

Con el paso del tiempo constaté que la respuesta no se encontraba en un determinado puesto de trabajo, una profesión o unos ingresos; tampoco se trataba de los amigos que tenías o dónde pasabas las vacaciones, ni siquiera dependía de tu salud o de tu familia. Se trataba de aquella herramienta poderosísima que nos dio la naturaleza, aquel instrumento que podía servir para lo mejor o para lo peor, transformado por multitud de condicionamientos biológicos y sociales. La herramienta que nos ha permitido superar a todas las demás especies en capacidades y adaptación, el elemento que nos distingue de los demás animales de la Tierra.

Nuestra mente.

De nuestra mente

De entre todos los órganos de los que nos ha dotado la naturaleza, nuestra mente es el instrumento más capaz, e indiscutiblemente nos ha llevado a donde estamos ahora: la era tecnológica. La cuestión es si la mente, esta herramienta tan poderosa que todos tenemos, es fiable y podemos confiar en que tomaremos las decisiones correctas porque estamos evolutivamente preparados para ello o es necesario algo más. Aquí es donde entra en juego la trampa evolutiva.

A lo largo de los últimos años hemos visto como decenas de investigaciones nos descubrían los secretos de la mente humana. Mediante el estudio del cerebro, la ciencia ha hecho énfasis en la genómica, dentro de la biología, y en la epigenética, que estudia las modificaciones en la expresión de los genes, así como en la neurociencia del cerebro para entender nuestra mente.

Es cierto que hemos avanzado mucho en el estudio de nuestra mente y conocemos en profundidad toda la orografía del cerebro, pero aún quedan por descubrir algunos (o muchos) de sus secretos. De hecho, aunque sabemos que la mente sin cerebro no existe, aún no conocemos cómo este poderoso órgano reproduce la mente, si es por sí solo o por la combinación de determinadas neuronas. Lo que alcanzan a ver los científicos es apenas lo que incluyen los escáneres cerebrales más modernos mediante la medición de los patrones neuronales. A partir de su actividad se puede comprobar de qué regiones del cerebro surgen esos pensamientos, los deseos y los estados mentales en general, pero solo desde un punto de vista físico podemos observar el cerebro exterior, y no la mente, que es nuestro verdadero refugio, nuestra ciudadela interior, como abordaremos más adelante.

A día de hoy está comprobado que al interior de nuestra mente solo podemos acceder a través del propio pensamiento y de las palabras, todo aquello que los antiguos englobaban dentro del saber, de la ética y la moral.

En la antigua India, hace miles de años, se empleaba una técnica intelectual para adentrarnos en nuestra ciudadela interior, una técnica que abarca todo un conjunto de posibilidades sobre las que hablaremos en la última parte de este libro: se trata de la meditación.

La neurociencia ha confirmado que a través de la meditación cualquier persona puede calmar las aguas del pensamiento, aliviar el estrés, reducir la ansiedad y recuperar la fuerza interior. No es mera palabrería, hay evidencias científicas irrefutables, logros médicos y amplios estudios que demuestran que la meditación provoca cambios duraderos en el cerebro asociado a la región prefrontal, aumentando el grosor de la corteza cerebral e incluso reduciendo la estructura cortical asociada al envejecimiento. La meditación es un ejercicio intelectual que requiere práctica. No es fácil dominar la poderosa mente porque esta esconde una pequeña trampa: los sesgos cognitivos consecuencia de una necesidad evolutiva para la adaptación y la supervivencia.

Lo cierto es que todo empezó cuando Charles Darwin situó al ser humano en el árbol evolutivo junto a las demás especies. Darwin fue el primero que aportó herramientas sistemáticas y teóricas que vinculaban las capacidades, el desarrollo y la historia del hombre con los de sus homólogos los animales. Después de tantos siglos de historia de las religiones y el monopolio de la teología, el hombre pasó de una interpretación esencialista de la especie humana a una concepción evolutiva.

Aunque algunas fuentes discuten si el descubridor fue él o alguno de sus colegas, Darwin introdujo por primera vez la idea de que el hombre no venía de una fuente divina y, bajo hipótesis científicas, estableció fundamentos que explicaban que había sido el resultado de un proceso evolutivo y natural. Ya no éramos diferentes, en esencia, al resto de los animales, sino que habíamos sido moldeados por el mismo proceso que originó a todos los seres vivos. Resulta que éramos uno más en el inmenso mundo animal.

Los últimos años previos a la universidad –bachillerato– los había estudiado en un instituto público, pero prácticamente toda mi infancia y adolescencia, hasta que mi familia lo perdió literalmente todo (incluso nuestra casa) durante la crisis de 2008-2014, estuve matriculado en un colegio religioso. Recuerdo como el jefe de estudios de este centro negaba rotundamente que sus ancestros pudiesen derivar de cualquier antepasado común con los chimpancés y se reía a carcajadas sobre aquella teoría en clase. Aunque en el presente la perspectiva evolutiva es

indiscutible por los descubrimientos arqueológicos y biológicos de nuestros científicos, durante los tiempos de Darwin sucedía algo parecido a lo que pasaba en mi colegio, y la suya fue una teoría minoritaria. Lo siguió siendo por más de un siglo, hasta que, en la década de 1970, Edward O. Wilson reconstruyó lo que sería la teoría de la evolución desde una vertiente sociobiológica. Edward expuso cómo el ser humano presentaba unos sesgos y que estos siempre tenderían a la adaptación para la supervivencia y la reproducción. Formuló que el hombre presenta un conjunto de disposiciones y rasgos que no están lejos de los que caracterizan a los demás primates como consecuencia de su evolución.

Más adelante, en la de 1980, la ciencia cognitiva proponía que la mente humana era un sistema modular, cuyos módulos fueron creados por selección natural para resolver problemas adaptativos en aquel entorno ancestral. Cientos de miles o incluso, remontándonos a los primeros homínidos, millones de años atrás. Sesgos sociales e instintos básicos de supervivencia. Ahora esos módulos, en su origen adaptativos para sobrevivir en la sabana, se emplean en diferentes tareas en nuestras vidas modernas, con adaptaciones e intereses no tan modernos que nos pueden llevar a cuestionarnos su utilidad.

Así, los expertos explican que nuestra mente, ese instrumento que muchos creen dominar, está innegablemente condicionada por rasgos que muchos desconocen. Vivimos nuestras vidas modernas sin saber que muchas de las decisiones que tomamos están supeditadas a estos rasgos genéticos y evolutivos que nos hicieron sobrevivir en los tiempos de nuestros ancestros.

He aquí la trampa evolutiva, y es una trampa porque, si hemos llegado hasta aquí, ha sido indudablemente gracias a nuestro cerebro, pero ese mismo camino que hemos recorrido desde tiempos inmemoriales como especie nos ha condicionado a ciertas conductas o patrones, herencia de nuestros ancestros. Patrones de comportamiento que se fueron consolidando a medida que nuestros antepasados se adentraban en la sabana y adoptaban una posición erguida. Con la evolución, el sistema nervioso también se fue desarrollando, impulsándonos a tomar decisiones rápidas ante el peligro inminente de los depredadores salvajes, así como la interpretación evidentemente sesgada de nuestro entorno por pura supervivencia. Si parecía un peligro, reaccionábamos, sin importar el precio. Actuábamos impulsivamente para poder sobrevivir y nos defendíamos; era cuestión de vida o muerte. Nos acercábamos a lo que nos producía placer, como el sexo para reproducirnos, y nos alejábamos de lo que nos producía dolor, como las heridas. Aquellos que actuaban así tenían más probabilidades de sobrevivir,

transmitir sus genes y perpetuarse. También importaban la intensidad o la dispersión de nuestra atención para no ser cazados, la exploración de nuevos territorios, la mentalidad de grupo para subsistir y todos los demás patrones de nuestra naturaleza que forman nuestro mapa mental más primitivo. Manteníamos nuestras creencias de grupo y actuábamos en consecuencia sin replantearnos nada más; así permanecemos unidos y medramos. Aprendimos a sentir anhelo por formar parte de algo, la ansiedad que nos producía perderlo. La genética lo intensificó, pues quienes se sentían así se perpetuaban. Estos sesgos evolutivos o patrones de conductas ancestrales se formaron en aquel entonces, y aquí estamos cientos de miles de años después con esa herencia a nuestras espaldas solamente con un fin: sobrevivir.

Lo cierto es que a la evolución le importaba poco si los patrones que intensificaba a lo largo de miles de años eran aquellos que nos hacían más felices o nos producían tristeza; de hecho, puede ser que un antepasado totalmente infeliz perpetuase sus genes formando parte de un grupo, por muy descontento que pudiera estar, y acercándose a lo que le producía placer con una finalidad reproductiva. Además, si quería aumentar las posibilidades de procrear, lo mejor que podía hacer era procurarse un buen puesto en la tribu; aquellos que lo hacían tenían más opciones de reproducirse. Quienes sentían ansiedad por acumular comida o, lo que es lo mismo, recursos, sobrevivían a aquellos a quienes esto les era completamente indiferente, y por lo tanto nuestra carga genética es la de aquellos individuos que nunca tenían suficiente y siempre querían más comida o un mejor lugar donde refugiarse.

Ahora sabemos por la ciencia que nuestro cerebro es el resultado de todos estos condicionantes consolidados a lo largo de toda nuestra evolución. En definitiva, estamos programados para ciertas conductas que han hecho posible que estemos aquí, independientemente de que sean útiles a nuestra felicidad.

De nuestra evolución y la edad tecnológica

La historia, la arqueología y la ciencia nos permiten remontarnos al pasado, hasta la época colonial o la Edad Media, o podemos incluso descubrir secretos de la edad de los imperios en Europa, Asia y América. Imperios que se extendieron por toda la Tierra a lo largo de nuestra historia reciente. Si viajamos más allá de Alejandro Magno, podemos remontarnos hasta civilizaciones más antiguas, aquellas que datan de hace más de cinco mil años, como la civilización china, la egipcia o los sumerios, e incluso civilizaciones que para los antiguos ya eran antiguas, como Mesopotamia y muchas otras sobre las que no sabemos nada. Más allá de estas civilizaciones podemos abstraernos hasta la Edad de Bronce, la Edad de Piedra e incluso hasta nuestros orígenes en los tiempos en los que corríamos salvajes por la sabana africana. En cualquier caso, tal y como demuestran los yacimientos arqueológicos descubiertos en cuevas por todo el planeta, y más concretamente en el Creciente fértil y en lo que hoy es Europa, nuestra evolución más reciente ha estado enmarcada por la vida en sociedad, y con «más reciente» me refiero a los últimos diez mil años. De hecho, la historia de la que tenemos constancia es una brevísima parte de nuestro paso por la Tierra.

Gracias a la arqueología sabemos que los seres humanos arcaicos, antes de las grandes civilizaciones, seguían el mismo patrón: primero asentamientos nómadas cobijados alrededor del fuego; después de milenios, una vez que se dominan la agricultura y la ganadería, se establecen en las primeras aldeas, pasamos de ser recolectores y cazadores a ser un pueblo sedentario, individuos que viven en sociedad y que comienzan a canalizar el lenguaje a través de la escritura sobre el año 3500 a. C. Al principio se hizo para registrar los excedentes de la agricultura, después para organizar las jerarquías y asegurar el orden público mediante normas, más adelante para dar luz a los primeros relatos y mitos de la historia. Todo esto tiene sentido si entendemos al individuo como animal eminentemente social.

Suponemos, y la ciencia lo confirma, que los mismos patrones que nos conducían en aquel entonces lo siguen haciendo ahora, pues nuestra mente moderna tiene fuertes instintos sociales que nos posibilitan formar grupos, planear estrategias de supervivencia y pensar en el futuro. Por su parte, el lenguaje nos permitió establecer normas, formar jerarquías y cooperar entre nosotros. Difícilmente habríamos llegado a donde estamos hoy sin estos instintos que heredamos de nuestros ancestros y que ahora damos por hechos. Se trata de rasgos intrínsecos de nuestra naturaleza humana. Estos sesgos evolutivos nos hicieron medrar; sin embargo, también nos acentuaron determinados comportamientos al aumentar necesidades que ahora son artificiales, pero que en la Antigüedad eran muy necesarias para sobrevivir; necesidades tales como obtener reconocimiento o alcanzar un determinado estatus social o acumular recursos. Esa «necesidad» de reconocimiento social o riqueza que a día de hoy a muchos les preocupa podía granjearse a través de ciertas conductas que la evolución ha potenciado simplemente porque somos los descendientes de aquellos que lo lograban, y podía perderse si se dejaba de tener el favor de los demás o se perdían los recursos, lo que para nuestros antepasados no solamente sería desagradable, como ahora, sino que significaría el peligro y la no transmisibilidad de sus genes. Somos el resultado de estas decisiones.

Ha pasado mucho tiempo desde cualquiera de los momentos anteriores a los que he hecho referencia, pero, al igual que antaño, como seres sociales que somos, en nuestro día a día debemos tratar con otros semejantes, y esto es algo que haremos a lo largo de nuestra existencia, física o telemáticamente. Es inevitable, si no, no estaríamos donde estamos ahora.

Recordemos de nuevo que durante milenios, concretamente el 99,95 % del tiempo del hombre en la Tierra, nuestra especie ha sobrevivido de manera nómada, cazando y recolectando lo que le ofrecía la naturaleza, y esta forma de vida supuso vivir en grupos no demasiado numerosos en los que todos los integrantes se conocían muy bien. Formar parte de una tribu era cuestión de vida o muerte, y esto, como se ha explicado, justifica nuestro impulso instintivo de querer ser parte de un grupo y tener un lugar en él, de encajar. La evolución nos ha moldeado para sobrevivir, y en la Antigüedad, para lograr sobrevivir, se necesitaba de la colaboración de este núcleo de individuos. Era precisa una cohesión que les permitiera subsistir. Esta cohesión que tenían los primeros de nuestra especie se sustentaba principalmente en lazos familiares e ideológicos. Los integrantes del grupo sobrevivían si permanecían unidos.

¿Y hoy en día, en la edad tecnológica?

En nuestro tiempo, y me remito a los últimos dos mil quinientos años de los doscientos mil que tiene nuestra especie –tan solo el 0,01 % de nuestra historia–, los intereses y los lazos de cohesión han cambiado. Estaremos de acuerdo en que, si bien existen lazos familiares e innegablemente ideológicos que nos dan el sentido de pertenencia a un «grupo» –o a una «tribu»– cada vez más diverso, pocas veces ese nexo constituye el motor de funcionamiento de la sociedad. Al final del día y siendo objetivos, lo que nos permite tener un techo bajo el que dormir, la casa caliente y comida en la nevera no es exclusivamente la pertenencia a un grupo que nos cuida y al que cuidamos, como en los tiempos de nuestros ancestros. Por más que nos pueda seducir esta idea, lo que realmente nos permite traer comida y calentar nuestro hogar es nuestra economía. Y esta realidad puede ser muy estresante.

Lo cierto es que hoy en día, porque no sabemos cómo será en el futuro, lo que nos permite comer y tener un techo tiene que ver más con nuestro empleo y nuestra estabilidad financiera que con la pertenencia a ese grupo, y el no tener cubierto el mínimo vital que nos proporciona una fuente de recursos –que normalmente lo cubre un empleo– genera problemas e incertidumbre con nosotros mismos y nuestro entorno, y la incertidumbre es sufrimiento (dukkha en pali).

El sistema actual dista mucho de ser uno basado en la caza y en la recolección como el de nuestros ancestros, las tribus ya no son pequeños grupos nómadas y, para sobrevivir, nuestra sociedad se centra en un elemento en común con el cual podemos traer comida a casa, ganar «notoriedad», calentar nuestro «refugio» y asegurarnos lo necesario para acercarnos al «placer» y poder transmitir nuestros genes. Todo lo que nuestros antepasados necesitaban para perpetuarse y que nos han transmitido en una carga genética poderosísima se unifica en un elemento que además se constituye como lazo de cohesión para colaborar con desconocidos: el dinero.

Ha tenido muchos nombres y formas a lo largo de nuestra historia reciente, pero es el dinero, ya sea en papel, moneda o en versión digital, el verdadero nexo de cohesión y por el que la mayoría de los individuos descargan todo su empeño, aun sin darse cuenta. Sí, las personas ponen todo su esfuerzo en conseguirlo, ya que parece que con ello pueden asegurarse todo para lo que se nos ha predispuesto genéticamente (cobijo, seguridad, trascendencia, notoriedad...).

De la trampa evolutiva a la trampa del dinero

Es fácil convertir en necesidades lo que puede que solamente sean anhelos de nuestro instinto primitivo, sufriendo ansiedad por conseguirlo y depresiones por perderlo.

El dinero es para la vida moderna lo que para los antiguos eran los recursos, ya que se trata de una medida para contabilizarlos, y ya sabemos cómo le gusta a nuestra genética procurarse estos recursos, sin tener en cuenta la felicidad real del individuo en esta ecuación por la supervivencia en pos de la perpetuación de nuestros genes. De hecho, hoy en día, en la edad tecnológica, donde es relativamente fácil cubrir todas las necesidades básicas reales para vivir bien, las personas hacen auténticas locuras para su salud y bienestar interior en aras de lograr este recurso u obtener bienes y notoriedad en general, acumulando mucho más de lo que necesitan para este breve camino, viajando con demasiado equipaje a sus espaldas y sufriendo por ello. La trampa evolutiva.

No podemos negar lo evidente: todo el mundo reconocerá que para poder sobrevivir dignamente se necesita una cantidad mínima de dinero que te permita pagar las facturas, a menos que tu decisión sea la de vivir en una tribu perdida en el Amazonas o en una isla en el mar Índico, aunque posiblemente allí también te lo exijan. Tampoco podemos negar que a todos nos gusta ser bien tratados y no necesitar de nada. Las reglas de nuestra sociedad (sobre todo en los últimos dos mil quinientos años) son claras, y la comida, el techo, la energía y el ocio hay que pagarlos.

Pero una cosa es sobrevivir dignamente, vivir bien permitiéndote disfrutar de las posibilidades que ofrece nuestro tiempo, y otra muy distinta es vivir lo que muchos consideran la buena vida, ese querer más permanente, prostituir tu tiempo por un mejor currículum y así alcanzar un puesto que no te ilusiona para comprar cosas que no necesitas, la filosofía de que solo lo más caro es bueno, la esclavitud de lo irracional, la búsqueda de fama y riqueza, pretender la

admiración de aquellos a quienes no les importas mucho, la competencia desmedida y los egos infinitos, la idealización de las cuestiones banales y el alineamiento a las tendencias, todo lo cual puede llevar a un modo de vida estresante. Lo cierto es que, desde que hace tres mil quinientos años se comenzara a utilizar los metales preciosos como medio de intercambio en Mesopotamia, el dinero se ha vuelto un lenguaje universal, y con este elemento de cohesión nuestra especie ha colonizado todo el planeta y más allá, y ha convertido la Tierra en una inmensa jungla de asfalto con un crecimiento demográfico exponencial.

Después de cientos de miles de años de evolución, aupados por la economía, hemos creado una civilización posindustrial y tecnológica masificada, donde muchísimas personas colaboran y están unidas por el dinero que buscan para sobrevivir y, si sobra algo, vivir lo que muchos llaman la buena vida y cubrir más que de sobra sus necesidades evolutivas. Muchos lo han convertido en su religión. Así es, algunos viven, mientras que otros sobreviven, pero, por lo general y como es lógico, la inmensa mayoría intenta mejorar su situación y muchos se afanan hasta la enfermedad en conseguir más, aunque más nunca sea suficiente. Y esto –es decir, el comportamiento de nuestra sociedad–, si atendemos a la trampa evolutiva y a la necesidad de acumular riqueza para estar protegidos, procurar un estatus social para sobrevivir, y acercarse al placer para transmitir los propios genes, tiene toda la lógica del mundo. La evolución no nos hizo con la idea de que seamos felices y estemos en paz, sino para perpetuar la especie, y la inmensa mayoría se afana en cumplir a la perfección este papel. El dinero canaliza buena parte de las necesidades artificiales que nos creamos, y las llamo artificiales porque, meditadas de forma objetiva, no son más que un anhelo, un deseo, ya que, aunque se necesite un mínimo imprescindible para vivir bien, las verdaderas necesidades de supervivencia no requieren de tantos recursos, y la mayor trampa, derivada de la trampa evolutiva, es confundir dinero con felicidad; la trampa del dinero.

Un buen antídoto frente a esta enfermedad es valorar lo que no tiene precio. La libertad es uno de estos bienes. La riqueza, en cambio, como trataremos desde el estoicismo y la filosofía budista en la tercera parte de este libro, es un bien indiferente, aunque preferible siempre que no sea un obstáculo para la filosofía. Hay personas muy ricas que viven, si se puede llamar así, miserablemente. Son esclavas de esas riquezas que atesoran, por lo que la riqueza, aunque preferible, no puede ser virtud.

Hay otras trampas, por supuesto, pero si uno se detiene a pensar, la inmensa mayoría de las ocasiones no son necesidades como tales, sino deseos y anhelos que convertimos artificialmente en necesidades porque están en nuestro instinto más primitivo. Como hemos visto, si bien estamos programados para ciertas conductas, tenemos la llave de la cadena.

Las llaves de la cadena

¿Y cómo se perpetúa uno en nuestra sociedad? La promesa de nuestra sociedad parece clara. Las redes sociales y las películas nos dibujan un cuadro en el que se busca la perfección en los cuerpos, los trabajos y las relaciones de los figurantes, una perfección muy a menudo irreal. Se busca un objetivo externo y no interno. Los anuncios de la televisión e internet procuran que accedamos a aquello que nos permite cubrir mejor nuestras necesidades (en la mayoría de las ocasiones artificiales). Se comparte una imagen ilusoria que muchos intentan perseguir, en todos los aspectos y en todos los ámbitos, desde el físico hasta las relaciones de pareja y el estilo de vida. En la búsqueda de esta imagen muchas personas tienden a comportarse de forma egoísta e individualista, o desarrollando emociones insanas. Luego, al ser animales sociales, sufrimos por ello; como el alcohólico que sabe que no puede probar el whisky y cae en la tentación, igualmente nosotros nos relacionamos día a día y a menudo nos hacemos representaciones de estas relaciones que nos duelen.

En este sentido la evolución no hizo muy bien su papel, nos programó con una serie de conductas para asegurar nuestra supervivencia que colisionaban frontalmente con nuestra naturaleza de animales sociales, lo que ocasiona que a menudo lo pasemos mal. Pero, como se ha dicho, a la naturaleza le preocupa poco o nada nuestra felicidad, su único fin es la supervivencia. De hecho, hemos creado las civilizaciones más grandes de nuestra historia y, en cambio, con todos los avances tecnológicos de nuestro tiempo a nuestro alcance, las personas siguen sufriendo de soledad y depresión.

En esta edad de estados del bienestar podemos cumplir perfectamente con nuestro cometido genético, pero no sentirnos plenos ni felices. Uno puede vivir en un inmenso bloque de pisos, en una casa preciosa, y no conocer ni a sus vecinos, estar en una relación de pareja y sentirse más solo que cuando estaba soltero, pensar que le falta algo cuando realmente, en términos absolutos, lo tiene todo o, desde luego, mucho más de lo que se hubieran imaginado sus

ancestros. Las necesidades artificiales superan las reales y confrontan con nuestra ataraxia o paz interior. La gran pregunta no tarda en plantearse. ¿Puede haber un estilo de vida, una filosofía, que procure, además de la supervivencia, la felicidad?

Si no es uno mismo, a menudo las personas de nuestro entorno y con las que convivimos actúan arrastradas por las pathos o pasiones irracionales a las que hacía referencia Aristóteles allá por el año 300 a. C., ese torrente de pasiones o emociones que exteriorizamos como sentimientos. En la Antigüedad, estos sentimientos fueron canalizados por las creencias y las religiones para construir sus idearios. Pero ¿qué ocurre cuando nuestra sociedad pierde el dique de contención más importante de estas emociones desenfrenadas, es decir, la religión? ¿Qué ocurre cuando ya no se recurre a la fuente de tranquilidad y esperanza durante tanto tiempo, estemos de acuerdo o no con ella, en un mundo en el que cada vez hay más religiosos no practicantes, agnósticos o ateos? Sin la moral o la ética que aportan las religiones, ¿qué conducirá las pathos hacia un mejor puerto, el puerto de la euphatia o las buenas pasiones? Tal vez la pandemia de soledad y depresión tiene sus orígenes en que hay quienes ya no saben en qué creer, porque tampoco creen en sí mismos.

Laurence J. Peter dijo en una ocasión que la especie humana se ha convertido en una raza extraña, que se pasa la vida haciendo cosas que detesta con el fin de conseguir cosas que no necesita para impresionar a personas que no le caen bien.

Tal vez nuestra mentalidad cazadora-recolectora, con su sesgo evolutivo de «individuo que quiere encajar en una tribu» unido a la pleitesía que se cultiva generación tras generación al dinero, la fama, la moda o a la acumulación en general en pos de cubrir las inclinaciones instintivas, no es la más adecuada para vivir bien en los tiempos actuales si lo que verdaderamente buscamos es paz y bienestar, eudaimonia.

Nuestros sesgos cognitivos, incluso la educación recibida, nos impulsan a vivir la buena vida, a seguir esa promesa irreal, y nuestro ánimo de supervivencia y de acumular o trabajar más para poder estar mejor podría estar desenfocando las posibilidades que ofrece nuestro tiempo, un tiempo real en el que no tenemos que luchar a vida o muerte para sobrevivir como sí fue necesario hacerlo durante el 99 % de nuestra historia. Lo que propongo en este ensayo no es dejar nuestros deberes sociales a un lado, todo lo contrario. De hecho, cumplir con el deber social encomendado es una de las piedras angulares del estoicismo. Lo que me

propongo cuestionar, como examinaremos a medida que avancemos en la lectura, es la coherencia de aquellas aspiraciones socialmente establecidas como norma dado el modo de vida que hemos instaurado o queremos instaurar: una vida buena.

Lo cierto es que incluso a día de hoy, con todas nuestras necesidades cubiertas, buscamos sobrevivir y resguardarnos del peligro, actuando en consecuencia y tomando en ocasiones a vida o muerte cuestiones que realmente no tienen mayor trascendencia, como podría ser una trifulca con nuestros vecinos o colegas, un malentendido, la pérdida de lo que creíamos que era una oportunidad o simplemente si no conseguimos aquello que nos hacía ilusión.

A menudo siento que las posiciones de la sociedad se polarizan, lo cual beneficia a unos pocos, políticos y agitadores de calma en suma, y perjudica a la inmensa mayoría. Tomamos decisiones personales como si aún nos acechara un león en medio de la sabana, pero en la inmensa mayoría de los casos ya no hay ningún león, solo el que nosotros queremos ver. Quien no haya reflexionado sobre lo que aquí se expone puede sentirse tentado de actuar reaccionariamente, arrastrado por las olas del inmenso mar de sucesos que acontecen en su día a día, incluidos los roces, las desilusiones y las reacciones de terceros o el simple devenir de los acontecimientos personales que según nuestra sesgada percepción deberían haber sido de otro modo. Como dijo Marco Aurelio, la vida se parece más a una batalla que a un baile. Pero hay quienes, como ya he dicho, se forman para estar preparados para lo que acontezca y tratar de vivir en paz, suceda lo que suceda.

Entonces, ¿hay otros puntos de vista? De haberlos, ¿cómo podemos adoptar otra mentalidad?

Nos preocupamos por lo urgente, lo superficial, y la mayoría de las personas no entienden cómo funcionan sus emociones. Las emociones son la respuesta a cómo interpretamos lo que nos sucede, pero en la época moderna apenas hay tiempo para prestar atención a nuestros juicios y, a menudo, a nuestros semejantes, y nosotros mismos reaccionamos abruptamente cuando nos sentimos heridos en nuestro ego (nuestra idea individual del yo), por nimio que fuere el asunto en cuestión. Las personas están demasiado ocupadas (y pre-ocupadas) como para detenerse a reflexionar sobre su vida y su forma de actuar con los demás. Muchos, con desconocimiento, interpretan el budismo como una filosofía individualista, cuando una de las finalidades de esta doctrina es liberarte de la

prisión del ego y no causar a los demás el daño que no te gustaría que te causaran a ti, cualquiera que fuere la causa de tu sufrimiento, relacionándonos con una muestra de inmensa generosidad que pocos practican: meditando nuestras palabras y nuestras acciones para que todo aquel que se acerque a nosotros se marche sintiéndose mejor, compartiendo con nuestros semejantes la paz y el bienestar que produce actuar así. La base de las enseñanzas del estoicismo consiste en estudiar el trato con nuestros iguales, y por iguales señala a todos los seres humanos, cualesquiera que sean su nación y su sexo, ya que, a través de sus dogmas, provee de herramientas prácticas para vivir una vida buena en sociedad.

Lejos del remanso de paz que aportan las aguas de estas dos filosofías de vida, de las que he bebido desde hace casi veinte años y por las que están influenciadas mis anteriores obras, muchos sufren en su día a día por el devenir de los acontecimientos, sus obligaciones y sus relaciones, y llegan a considerar esta situación de desestabilización de paz interna, de pérdida de centro, como el precio que deben pagar por su ajetreada vida moderna.

¿De verdad no hay alternativas? ¿Acaso no se puede cultivar otra mentalidad que te permita vivir mejor? ¿Podemos aprender a gestionar mejor nuestras emociones para ver las cosas desde otra perspectiva y vivir bien?

En definitiva, ¿podemos controlar nuestro centro?

El médico y científico Santiago Ramón y Cajal incidía en que todo hombre puede ser, si se lo propone, escultor de su propio cerebro, tal y como se recoge en el texto sagrado Dhammapada, que se atribuye directamente a las enseñanzas de Buda: «Todos los actos incorrectos vienen de la mente. Si la mente cambia, ¿cómo podrían permanecer esos actos?».

Las enseñanzas de estas dos filosofías de vida buena no son exclusivas ni excluyentes, no se puede poner muros al mar de sabiduría que emana del conocimiento de la mente humana, y aunque me refiera en ocasiones al estoicismo y en otras al budismo, estas enseñanzas son patrimonio del conocimiento universal; solo así se comprende que en lugares tan alejados el uno del otro, sin visos de haber intercambiado su riqueza filosófica en la Antigüedad, surgieran formas de pensamiento tan cercanas –aun con sus innegables diferencias–, algo que a mí personalmente me parece fascinante. Así, Marco Aurelio, máximo representante del estoicismo romano en gran parte por su

encomiable labor como emperador, también escribió en su obra íntima Meditaciones que «la vida de un hombre es lo que sus pensamientos hacen de ella»; si cambia los pensamientos, lo cambia todo. El Dhammapada comienza con este maravilloso verso:

Somos lo que pensamos.

Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos.

Con nuestros pensamientos construimos el mundo.

Habla o actúa con mente impura y los problemas te seguirán como sigue la carreta al buey ensimismado.

La belleza del Dhammapada reside en que cada uno de sus versos rebosan de verdad. Este libro es uno de los textos budistas más antiguos que recoge las enseñanzas de Buda como versos o mantras, y forma parte del Canon Pali, conformado por las primeras obras de esta filosofía. Los primeros textos, como el Dhammapada o el Sutra del diamante (por nombrar dos de mis preferidos), son muy claros, e incluso más accesibles que los textos escritos de puño y letra por Marco Aurelio, en los que utiliza tecnicismos estoicos. Aun así, la dificultad del budismo es mayor. Esta dificultad radica en que después de Buda se fundaron distintas escuelas que siguen diferentes textos; algunas mantienen el Canon Pali como sus textos principales, otras se adhieren a innumerables obras posteriores que difuminan las anteriores con una vertiente más espiritual y religiosa. Personalmente prefiero quedarme con estos textos principales y mantener una visión secular de la doctrina como filosofía de vida que aporta herramientas fascinantes para nuestro día a día, más que como religión.

Es curioso que, al igual que en Oriente los seguidores de Buda recogieron las enseñanzas vertidas en el Dhammapada, en Occidente se recogieran las enseñanzas de un maestro estoico como Epicteto a través de las anotaciones que hacía en clase su alumno Flavio Arriano. Pero, a diferencia del budismo, el estoicismo no se ha segmentado en innumerables escuelas, lo que simplifica su estudio a partir de los textos que han dejado sus seguidores convertidos en maestros para las nuevas generaciones.

Aunque el Dhammapada y el Sutra del diamante sean cristalinos como el agua y arrojen una verdad indisoluble, es cierto que el budismo se ha convertido (o lo han convertido) en una filosofía muy compleja y una religión llena de matices que practican más de trescientos sesenta y cinco millones de personas. El estoicismo, por el contrario, parte de unos sólidos principios que hay que estudiar y entender; una vez interiorizados y disociándolos del tiempo histórico en el que fueron escritos, se puede comprender, sin ninguna dificultad, su doctrina.

Más allá de estas filosofías, la historia y la ciencia también nos han mostrado que se puede cultivar la mente, aunque estemos condicionados para pensar con base en nuestros sesgos evolutivos. La mentalidad lo es todo. A menudo recuerdo estas palabras de Gandhi que ya compartí anteriormente en El pequeño libro de la buena suerte, pues son muy representativas de la idea que quiero mostrar:

Cuida tus pensamientos, porque se convertirán en tus palabras.

Cuida tus palabras, porque se convertirán en tus actos.

Cuida tus actos, porque convertirán en tus hábitos.

Cuida tus hábitos, porque se convertirán en tu destino.

Son innumerables los ejemplos que podrían exponerse en este libro, personajes históricos, hombres y mujeres, que por su forma de pensar, y consecuentemente de actuar, se han convertido en un referente para la humanidad. Los referentes nos inspiran.

El gran descubrimiento de los budistas y los estoicos fue que cambiando nuestra percepción de las cosas, disciplinando el pensamiento, podemos vivir una vida buena.

Aun así, en nuestra vida moderna a menudo actuamos como nuestros ancestros cuando pensamos que un león nos persigue, y me refiero a cualquier acontecimiento que interpretemos como un peligro, incluso una forma de pensar

diferente a la nuestra. Como nuestros ancestros, tendemos a acumular para sobrevivir, pensando que la riqueza es la única manera de subsistir y ser felices. También luchamos. De hecho, nos encanta luchar porque estamos predispuestos genéticamente a hacerlo. Luchamos por alcanzar un alto estatus social o sufrimos por un ideal irreal de belleza que nos garantice gustar, acercarnos al placer y perpetuar nuestra especie. Aunque tengamos el instinto primitivo de atiborrarnos de calorías para acumular una energía que ya no necesitamos, hacerlo imposible por atraer o mantener una pareja, y sufrir si nos quedamos solos o perdemos a un ser querido, gracias a la inmensa plasticidad de nuestro cerebro podemos cambiar de opinión, razonar e incluso transformar nuestras creencias y adaptarnos para vivir bien. Si podemos cambiar de perspectiva, ¿por qué no hacerlo en nuestro día a día para vivir mejor?

Lo cierto es que podemos cultivar la mente y expandir nuestros horizontes. La evolución, además de pretender que sobreviviéramos sin importar nuestra felicidad, nos proporcionó la llave de las cadenas de nuestros instintos primitivos: la capacidad de pensar.

El pensamiento crítico o la gestión de las emociones no es algo que se enseñe en las escuelas y en las universidades. De hecho, parece que a los sistemas –y me refiero a cualquier sistema que haya gobernado a lo largo de los tiempos, ya sea teológico o gubernamental, remitiéndome a la historia de la humanidad en general– no les gusta el cultivo de pensamientos discrepantes, incluso cuando predicán que sí (pero luego sin hacer mucho ruido tratan de silenciar a quienes piensan diferente).

Actualmente, en las escuelas y en las universidades se forma a los ciudadanos con prácticamente el único fin de saltar al mercado laboral, y todo está orientado a esta realidad (y se sienten muy orgullosos de ello). En general, obviando las magníficas excepciones de docentes que tratan de aportar ética, moral y valores a sus alumnos, no se prepara a los estudiantes para vivir bien, tampoco para gestionar sus emociones y ser felices, a veces ni para sobrevivir, sino para ser parte del mecanismo de una economía que lo abarca todo. Como piezas de un inmenso reloj. Y la economía no es mala en sí misma, de hecho nos permite tener facilidades que jamás hubieran soñado nuestros ancestros y procurarnos la supervivencia sin demasiado esfuerzo, pero, como veremos a continuación, basarnos en la economía difícilmente nos proporciona la felicidad o una vida buena, al menos no de forma duradera. No de la forma que uno busca para controlar su centro y sentirse verdaderamente autosuficiente y libre.

Los países de nuestro entorno miden el grado de felicidad por el PIB, «producto interior bruto» per cápita, como si producir bienes y consumirlos fuera lo único que nos puede hacer felices. Nuestro único fin en la vida. Parece que todo se reduce a la unidad de cuenta que a menudo mide el nivel de fama, acumulación de recursos y placer: el dinero.

Hemos de admitir que la economía nos permite medrar, seguir conquistando nuevas fronteras, pero produce ciudadanos en muchas ocasiones vacíos e inestables, y esta es la única explicación posible a las tasas de suicidios tan altas que existen en la actualidad y que, aunque no salgan en los telediarios ni en los periódicos, superan por mucho a los fallecidos por accidentes de tráfico. De hecho, es la principal causa de muerte después del cáncer en la población comprendida entre los 15 y los 34 años. Aunque no interese a los medios, esta sociedad tecnológica en la que vivimos, todo un logro de nuestra evolución, nos enseña a producir y comprar, pero no a controlar nuestro centro y, en definitiva, nuestros pensamientos y emociones.

Es una cuestión real: la felicidad se mide en términos de producción, nuestra voluntad está sesgada por el marketing y el consumismo desmedido, y a los países les preocupa más la economía (que cada año el PIB crezca más que el anterior) que el bienestar real de los ciudadanos, por la sencilla razón, según parece, de que las decisiones de los países las toman ciudadanos electos que pocas veces, o ninguna, han cultivado la mente y se han cuestionado el sistema, que están más preocupados por su ego, el uso de la dialéctica y aprender a esgrimir correctamente las falacias del lenguaje para influir y sugestionar a los votantes que por ayudar a los mismos a alcanzar su bienestar interior. Pero este es otro tema. El que verdaderamente importa es que, lejos de ser conscientes de la importancia de nuestra filosofía de vida para vivir una vida buena, seguimos hacia delante a pasos agigantados en una aceleración incesante, produciendo y produciendo y dejando a muchos ciudadanos por el camino.

¿La solución? Creo que cualquier persona que haya reflexionado sobre lo importante lo sabe: mejor educación y más pensamiento crítico. Darnos cuenta de qué es lo importante, y lo importante no es más y más, pues de qué sirve acumular riqueza, estatus u otros logros si por el camino se pierde el centro de cada uno, su ciudadela interior, como diría Pierre Hadot. Nuestros hijos son el futuro hacia el que vamos. Hoy en día ensanchar la mente y ganar libertad se ha convertido en una tarea atípica e individual. No se gana libertad simplemente pretendiendo tener más (de lo que fuere) o lograr un currículum mejor o un

mayor estatus social, sino con mejores decisiones y mayor control de nuestro centro. Como diría Epicteto, representante del estoicismo romano con permiso de Marco Aurelio y Séneca, para alcanzar la libertad solamente hay un camino: alcanzar el control de nuestra voluntad y diferenciar lo que depende de nosotros (nuestras disposiciones interiores, pensamientos y acciones) de lo que está fuera de nuestro alcance (las variables incontrolables).

6.

Nuestros días

La era tecnológica nos permite vivir increíbles avances en todas las áreas; aun así, es indiscutible que un gran porcentaje de los ciudadanos se sienten agobiados con su trabajo y con su vida personal. No siempre es fácil cumplir con nuestro papel. Hay que adaptarse a cambios constantes. Las situaciones se fuerzan, discrepamos, y las relaciones con nuestros semejantes a veces son complicadas, más con aquellos que actúan egoístamente y sin moral. En nuestro día a día tratamos con parientes, compañeros, subordinados, clientes, superiores jerárquicos, nuestra pareja o amante, hijos, amigos, compañeros y nuestros vecinos, porque no somos islas; por más egoísta que alguien pueda ser, lo cierto es que nos necesitamos y juntos formamos continentes. La mayor parte del tiempo las relaciones son agradables, pero a veces estos encuentros producen malestar. Si estas confrontaciones se enquistan, dejamos de hablar o rompemos lazos (nos peleamos, algo muy humano). Seguimos el camino preestablecido como en una carrera infinita pensando que no hay nada más. ¿Y realmente es así?

Como he expuesto anteriormente, somos animales sociales dentro de un sistema que mantiene un ritmo vertiginoso, a veces asfixiante, donde muchos siguen el alegato cuasi único de nuestra sociedad soñando con dar el gran golpe, apostando a la ruleta de la lotería o invirtiendo en criptodivisas como si aquello les fuera a cambiar la vida o dar otro camino. En general actuamos como conquistadores, conquistadores de experiencias, e incluso algunos lo son de relaciones personales. Ignoran que tras alcanzar la cima de una montaña buscarán la siguiente. Cuando actuamos desde los instintos, sin ensanchar la mente y sin preguntarnos por lo importante, simplemente sobreviviendo, no hacemos más que cumplir con nuestro plan evolutivo: perpetuarnos a cualquier precio.

En general, si tuviera que definir esta sensación que percibo, es que en nuestra sociedad se ha instalado como religión la filosofía hedonista. Y la filosofía

hedonista es una mala compañera de viaje, pues también tiene su trampa, lo que podríamos llamar la trampa del conquistador, que en filosofía se estudia como la adaptación hedonista.

Si por algo se caracteriza nuestra especie es por tener una inmensa capacidad de adaptación, y cuando el único interés que nos impulsa es conquistar esas experiencias o conseguir deseos o anhelos, como no podía ser de otra manera, nos adaptamos y perdemos el interés por ello. Además, en general perdemos el interés muy fácilmente. Hay abundante lectura sobre ello, desde que en la década de 1980 Brickman y Campbell acuñaron este término. Una persona se puede esforzar en conseguir un objetivo pensando que le va a reportar felicidad, como una suma de dinero o un trabajo, tal vez comprar algo que deseaba, un coche o ropa, o estar con esa chica o chico que le gustó en la graduación de la universidad, y, una vez logrado, su alegría y su euforia ascienden, pero muy temporalmente. Enseguida se acostumbra a ello y ya no le parece interesante, es más, tal vez ahora se haya convertido en una carga y busque otro objetivo que conquistar pensando que este sí le aportará felicidad duradera, o como si persiguiera pequeños momentos de satisfacción. Esto lo hemos trasladado a nuestro estilo de vida; así, solo entendemos que el país está bien cuando la producción no para de crecer y las personas no dejan de comprar bienes y servicios en una vorágine de consumismo desenfrenado. El problema es que, si actuamos guiados por estos instintos, nunca es suficiente, descuidamos la vida en la búsqueda de gratificaciones instantáneas que cubran esos deseos que entendemos como necesidades dentro de esta edad tecnológica que tanto nos puede ofrecer.

Unos pocos, posiblemente los más sabios, viven al margen de estos instintos, se mantienen completamente indiferentes a esta rueda de producción incesante, tienen su mínimo vital cubierto y se dedican a otras tareas; hay personas inteligentes que viven en el aquí y en el ahora y, ante las trampas que plantea nuestro sistema, se preguntan una cuestión básica, pero trascendental: ¿para qué?, primando los bienes más valiosos que tienen, es decir, la libertad, el tiempo, la salud y la tranquilidad.

I. Libertad para vivir de verdad la única vida que tenemos

Libertad implica ser capaces de elegir. Epicteto –ahora desconocido salvo para los interesados en filosofía grecorromana, pero que, según los historiadores, en su época obtuvo mayor reconocimiento que el propio Platón– diría que la libertad es el mayor de todos los bienes. El concepto de libertad del estoicismo, al igual que en el budismo, implica ser conscientes de aquello que depende de nosotros (deseos, juicios, motivaciones y reacciones), proteger esa autonomía y obrar en consecuencia. Gracias a este don que nos ha dado la naturaleza podemos decidir qué vida queremos vivir en la medida en que dependa de nosotros. Desde pequeños nuestras decisiones van encaminadas a conformar nuestro proyecto de vida, vivimos una era en la que las oportunidades son muy similares para todos en los países desarrollados, la diferencia entre unos y otros, más allá de los recursos de la familia y del país en el que uno nace, son las elecciones que hacemos. Creo que hay principalmente cuatro decisiones-elecciones que pueden afectar incommensurablemente a nuestra libertad entendida en términos más modernos:

Qué carrera profesional desarrollar o a qué dedicarte. Hay profesiones que te permiten tener más tiempo, salud y tranquilidad. Creo, llevando ambas filosofías a la actualidad, que una persona sabia elegirá aquella profesión que, siendo preferida, le proporcione estos bienes y no se regirá simplemente por la recompensa económica que pueda obtener, pues la recompensa económica, a largo plazo, cuando tenemos cubiertas nuestras necesidades, no es más que una ilusión y una trampa de nuestro querer más evolutivo. Muchas decisiones se toman sin considerar la adaptación hedonista. No importa qué consigas, sin una reflexión serena sobre ello, porque seguramente nada te parecerá suficiente, por lo que perseguir estos valores te dará mayor claridad.

Dónde se quiere vivir, pues hay lugares que roban tiempo, salud y tranquilidad. Otros los proporcionan. En ocasiones, las personas deciden trasladarse a vivir a lugares en busca de oportunidades laborales sacrificando su paz, y a veces, dadas las circunstancias, puede ser necesario si no hay alternativas posibles, pero creo que es una decisión poco inteligente permanecer donde uno no quiere estar, en todos los aspectos de la vida. Creo que es necesario plantearse qué es lo verdaderamente importante, qué se quiere conseguir y para qué se va a hacer.

Qué tipo de relación vas a mantener con los demás, pues nuestras relaciones influyen en el resto de los bienes. A la hora de mantener estas relaciones, tanto el

budismo como el estoicismo confieren a sus practicantes herramientas para vivir mejor y en armonía. Ambas filosofías son eminentemente prácticas, y las cuestiones sociales tienen un papel predominante, pues sus preocupaciones no distan mucho de las que hemos señalado en la edad moderna.

Qué familia se quiere formar y qué amigos se quieren cultivar, pues esta decisión afectará a tu libertad, tu tiempo, tu salud y tu paz interior. ¿Buscarás a quienes compartan tus mismos valores o simplemente irás allí donde te lleve la marea, como un barco a la deriva?

II. Tiempo, para estar aquí, en el presente, porque el tiempo es uno de los bienes más valiosos que tenemos

Muchas personas, ajetreadas con su día a día, preocupadas por cumplir con su predisposición genética, no paran hasta que se dan cuenta de que el tiempo se les ha escapado, viviendo en el pasado o en el futuro, como el agua que fluye entre los dedos. Han ido conquistando montañas, y resulta que siempre quedan nuevas cimas que alcanzar, como si nunca nada fuera suficiente. Tanto para el estoicismo como para el budismo el tiempo es un elemento indiferente porque mantienen la vista permanentemente en el presente, el único momento, dicen, que existe. Sobre el presente se pronunciaron prácticamente todos ellos, y es que estaremos de acuerdo en que el presente es el único momento que estamos viviendo, todo lo demás son quimeras. Una idea en nuestra mente. «Limítate al presente», escribió Marco Aurelio en griego –περιοριστείτε στο παρόν–, y en el Dhammapada, que tiene una disposición muy similar a Meditaciones, se recoge la importancia de mantenernos en el aquí y el ahora, pues quien vive en el pasado, dice, tiende a cultivar la tristeza, en el futuro la ansiedad, y en el presente la vida. Vivir es ser consciente del presente, porque la vida no es solo la meta, también es el camino.

III. Salud, porque, como señala Buda, sin salud la vida no es vida

Nadie sabe más de esto que quien ha padecido o sufrido de cerca una enfermedad. Tanto el budismo como el estoicismo ofrecen herramientas para cuidar de este preciado bien, recordando la salud física y mental, que engloba un todo, y teniendo muy cercana una realidad de la que muchos huyen: la muerte. La salud es un bien preferible, pero a menudo es una variable que no depende de nosotros, porque lo cierto es que no importa lo mucho que nos cuidemos, todos hemos perdido a algún ser querido. Los estoicos opinaban que quien no sabe morir bien tampoco vivirá bien, y es que a menudo olvidamos que tenemos fecha de caducidad, aunque esta sea toda una incógnita. Ser consciente de ello te lleva a darte cuenta de que estos bienes de los que hablamos aquí y que a menudo vendemos muy baratos prostituyéndonos por ideales irreales son los verdaderos tesoros de nuestra vida. En la tercera parte de este libro abordaremos el estudio de los bienes indiferentes, pero preferibles, entre los cuales se engloba la salud.

IV. Tranquilidad o ataraxia, pues sin esta disposición interna difícilmente uno puede sentirse feliz

La calma interior es uno de los mayores bienes, y su búsqueda, el origen de ambas filosofías en Oriente y Occidente. En el budismo esta paz interior se alcanza a través de la iluminación. Son iluminados todos aquellos que siguen la senda del dharma, y, según el Dhammapada, quien busca la iluminación ha de posar su mente en el reino de la paz interior, el cual es la antesala al nirvana (eudomonía o «vida buena» en el estoicismo). Epicteto, y cualquier estoico, estaría de acuerdo en que la tranquilidad es un regalo que solo nosotros podemos otorgarnos.

Pero la inmensa mayoría de las personas no persiguen estos bienes. Nuestra genética está interesada en la supervivencia, no en la felicidad del individuo. Quienes no reflexionan sobre ello están inmersos en la rueda de la trampa evolutiva. Esclavos de sus pasiones y de sus conflictos personales. En vez de gestionar sus emociones, permiten que sus emociones los gestionen a ellos. Dan importancia a acontecimientos que pasado un tiempo ya no son tan importantes, pero sufren por ellos mientras tanto. Cuestiones que son variables incontrolables. Mientras unos viven en paz, otros se desviven pensando en los conflictos

interpersonales, la economía, su herencia o su legado. En general, muchos se identifican con cuestiones intrascendentales que son capaces de defender a capa y espada antes que dar el brazo a torcer. Vemos nuestra visión del mundo y, en vez de dialogar y compartir, a menudo renegamos de aquellos que discrepan de ella o nos ofendemos con demasiada facilidad.

Es difícil gestionar inteligentemente nuestras emociones cuando apenas tenemos tiempo para ello, las facturas apremian y nuestras semanas están milimétricamente calculadas con base en unos horarios y unos objetivos que nos imponen nuestros pagadores (accionistas, empresarios, clientes, el Estado o sus electores).

Somos animales sociales, colaboramos, y juntos compartimos un lugar, un espacio, pero apenas nos conocemos.

Pocos son los que se detienen a escuchar de verdad, no todos empatizan, el ritmo sigue, y parece moverse deprisa, pero acabamos soportando atascos eternos para ir al trabajo que desquician a la mayoría de las personas que conducen, incluso a las más equilibradas, y colas inmensas para acceder a los servicios. Todo rueda hacia delante vertiginosamente, la mayor parte de la gente vive a caballo entre el pasado y el futuro, pero pocas veces en el presente, que es el único momento real. En ese contacto permanente con otras personas, algunas crean juicios de valor, se producen malentendidos y en muchas ocasiones el roce es inevitable incluso con individuos que forman tu propia familia, tu círculo más íntimo.

Ciertamente, ahora contamos con facilidades y servicios que nuestros ancestros jamás hubieran imaginado, pero eso no significa que sepamos gestionar las emociones, la bioquímica de nuestro cerebro, y entender las de los demás. Buscamos la felicidad como el gran objetivo, y aun así, a pesar de todas las ventajas que nos ofrece nuestro sistema tecnológico y moderno, la felicidad es como un ente etéreo, como una idea a la que aspirar.

Las filosofías que propongo como solución al devenir incesante de la vida moderna responden desde la lógica (mediante el pensamiento crítico).

Precisamente la lógica fue una de las materias impartidas en la Antigüedad por la escuela estoica en Atenas, de la mano de los primeros estoicos (Zenón, Crisipo o Cleantes), junto con la ética y la física, hasta que solamente subsistió la ética, más interesante por su practicidad diaria, llegando a ser la escuela estoica

predominante en el Imperio romano hasta la irrupción del cristianismo y su adopción como religión oficial del imperio. La lógica, por muy sorprendente que pueda parecer a aquellos no versados en el budismo, también es un principio fundamental a la hora de entender el Dhammapada, las cuatro nobles verdades y el óctuple sendero o camino medio, de tal forma que el príncipe Siddhartha Gautama, a quien llamamos Buda, señaló que hay que interpretar sus enseñanzas bajo la luz de la razón, y que solamente habría que seguir aquellas doctrinas cuya verdad entendiéramos indiscutiblemente. Como comentamos anteriormente, la doctrina budista se dividió en distintas escuelas religiosas no teístas que difuminaron el mensaje de Siddhartha, pero lo cierto es que las enseñanzas troncales del budismo secular, al igual que ocurre en el estoicismo, tienen una lógica aplastante, y a diferencia de las religiones (cualquiera de ellas), en las que se necesita creer en unos hechos, en la filosofía no es necesario un acto de fe para creer en sus palabras, pues su verdad resplandece con luz propia, ya que es eminentemente racional y por eso accesible para todos.

A la pregunta planteada en el capítulo anterior de si no habría otra forma de vivir mejor, podemos contestar señalando estos bienes (libertad, tiempo, salud y tranquilidad), en sustitución de aquellos otros que veníamos valorado antiguamente, como el placer o la riqueza material.

Otros preferirán una vida hedonista, en busca de experiencias y sensaciones, esclavos de las emociones fuertes, pero creo que antes de abrazar esta filosofía habría que considerar los estragos que puede ocasionar la adaptación hedonista en el ánimo de cualquier persona y plantearse qué queda cuando después de vivir las distintas sensaciones y lograr nuevas metas todo parece insuficiente.

Además, el estoicismo y el budismo ofrecen la promesa de que podemos tener una vida mejor, una vida buena. Cada una lo hace a su manera: el estoicismo desde la virtud, que se conforma como una guía de vida buena, cultivando la areté o excelencia; el budismo desde el camino medio, que no es otra cosa que seguir las cuatro nobles verdades y el óctuple sendero, que en la práctica viene a ser similar a las virtudes estoicas. Ambas filosofías, como exploraremos en la tercera parte de este libro, son la respuesta más sólida a la trampa evolutiva; aprovechándose de la razón fundamentan una guía de vida en muchos aspectos similares a fin de alcanzar la libertad y la paz interior, con unos principios tan sólidos que muchas ramas del conocimiento como la psicología o diferentes terapias como la cognitivo-conductual, la logoterapia o el mindfulness se los han querido atribuir como propios por los excelentes resultados que tienen en los

individuos que los practican.

Y es que la razón o la lógica, por muy programados genéticamente que estemos para perpetuarnos, nos permite comprender que tal vez haya un fin mayor, posibilitando el sometimiento de nuestros instintos primitivos a nuestra voluntad.

Por poner un sencillo ejemplo, en diferentes religiones los clérigos relegan su función biológica de procrearse y expandirse mediante un voto de castidad aplicando a su razonamiento sus creencias, y esquivando así la necesidad biológica de aparearse y reproducirse. Otros, por seguir con el mismo ejemplo, que han roto con una pareja o no encuentran con quién estar, a menudo presentan cuadros de depresión o ansiedad llevados por sus emociones, pues convierten en necesidad un instinto que no es más que un deseo, pasándolo mal por ello. Mientras unos rechazan por sus creencias la compañía sentimental y sexual, otros la anhelan. Los budistas señalarían que se está convirtiendo un deseo en necesidad, creándose un apego y sufriendo por ello. Los estoicos, en términos parecidos, hablarían de los indiferentes, que no son más que todo aquello que no depende de uno.

Poniendo otro ejemplo, si bien estamos genéticamente programados para acumular comida, comer carbohidratos y grasas por si en el futuro necesitásemos esa energía, como si aún viviéramos en medio de la sabana, la razón y la lógica nos permiten poner freno a estos instintos porque no es razonable empacharse de comida, ya que muy posiblemente la tendremos a nuestro alcance.

La razón es nuestro seguro para vivir mejor, la utilizamos a diario cuando tenemos que levantarnos de la cama y luchar contra la pereza, así como para entablar relaciones sanas. Si nos dejamos guiar simplemente por las emociones, no tendremos el control de nuestras vidas, al igual que si nos dejamos llevar por los diferentes deseos y estereotipos sociales.

Al final los budistas lo resumen de forma bastante clara: todo lo que nos turba proviene de convertir en necesidades lo que solamente son deseos, y, aunque preferiríamos que sucediese, realmente no pasaría nada si eso que anhelamos no ocurriese o si no lo obtuviéramos (salvo que se trate de necesidades elementales). Los estoicos añadirían que también nos turbamos por desear que las cosas no ocurran como ocurren, cuando esa decisión escapa de nuestra área de control, y solamente deberíamos focalizarnos en lo que podemos hacer nosotros.

Meditar y reflexionar sobre esas necesidades artificiales que pueden hacernos mal permite hackear los instintos primitivos y alterar el fin evolutivo como muchas personas lo hacen en su día a día sin darse cuenta. Tanto la filosofía budista secular como el estoicismo mantienen que cualquier persona puede recorrer este sendero del camino medio.

A las escuelas de filosofía acudían hombres y mujeres de toda condición social, nobles o incluso esclavos (la esclavitud estaba muy extendida en aquel entonces y, de hecho, era una de las claves de su sistema económico). El estoicismo defendía con toda lógica, a diferencia de las costumbres de la época, que todo ser humano es igual sin importar su origen o condición, pues todos somos seres integrantes de un mismo pueblo universal. Epicteto, por ejemplo, fue esclavo antes de convertirse en un prestigioso maestro estoico. Como analizaremos en la segunda parte, tanto el estoicismo como el budismo han sido y son filosofías que apelan a la inteligencia por encima de lo visceral, sin hacer distinción de sexos en el uso de la razón para alcanzar la vida buena, pues, para ellos, hombres y mujeres forman parte de un todo que solamente puede funcionar si cooperan juntos.

De hecho, aunque los escritos que han llegado a nuestra época se atribuyen a importantes filósofos, griegos y romanos —y entiéndase por filósofo en los términos de la Antigüedad a aquel que seguía una vida acorde con sus principios filosóficos y no necesariamente un teórico o erudito—, se conoce la identidad de filósofas relevantes como Cornificia Faustina, la hija de Marco Aurelio, o Porcia, esposa de Bruto, quien se armó de valor gracias al ejemplo de ella para atreverse a acabar con aquel al que consideraban un dictador y tirano que quería terminar con la república romana.

En ocasiones, leyendo los textos principales del estoicismo y el budismo (práctica a la que me suelo encomendar muchas noches), me he llegado a preguntar si no habrán sido influenciados por algún contacto que históricamente no se haya registrado. Realmente, si uno se atiene a los textos que recogen las enseñanzas de Siddhartha exclusivamente, abstrayéndose de los literalmente miles de historias que desarrollan el budismo de diversas maneras y con base en los cuales se establecen distintas escuelas budistas monásticas, la única diferencia importante que se puede observar radica en la reencarnación de las personas. La vertiente más espiritual del budismo.

Puedes pensar que entramos en un terreno delicado, que en algún momento

señalé que, a diferencia de las religiones, estas filosofías prácticas no requerían un acto de fe para interiorizar mitos y leyendas a veces demasiado fantásticos; y me refiero a todo tipo de religiones que se han desarrollado a lo largo de la historia de la humanidad para dar un sentido a la realidad humana. En cambio, estas filosofías están abiertas a ser analizadas y a descubrir si en ellas está la verdad. Entonces, cuando hablamos de budismo y los budistas hablan de reencarnación, en Occidente nos llevamos las manos a la cabeza, como lo pueden hacer en Oriente aquellos que oigan hablar de la resurrección de Cristo. Así también, influidos por el cristianismo, pensamos con normalidad que iremos al infierno o volaremos hasta el cielo. Recuerdo que, cuando era pequeño, al subir en un avión escudriñaba los cielos en busca de ese lugar prometido, donde estarían todos aquellos que ya no están, nuevamente en un inmenso acto de fe. Los estoicos y los budistas consideran que el cielo y el infierno están aquí en la tierra, y que dependen de nuestras decisiones y elecciones, aplicando una responsabilidad inmensa a la actitud que mostramos ante la vida.

Como veremos, el estoicismo y el budismo no se atienen a la fe, sino a la naturaleza de las cosas. Aunque el estoicismo trata a menudo el tema de la muerte, no se detiene a pensar en un más allá. La reencarnación por la que aboga el budismo monástico me recuerda en cambio a la teoría que en Occidente adjudicamos a Heráclito, filósofo presocrático del que bebe la física estoica cuando en las primeras escuelas griegas aún se explicaba física, lógica y ética. Según Heráclito, la naturaleza está en permanente cambio y todos venimos de la misma materia: el fuego. Para él, el fuego es la materia primigenia y la primera fuerza. El fuego se convierte en agua, en tierra y en el resto de los elementos. El mundo, según Heráclito, se halla en un proceso eterno de nacimiento y de destrucción: «Todo fluye, todo cambia».

La astrofísica ha demostrado que Heráclito no estaba nada mal encaminado en su razonamiento y que somos, literalmente, polvo de estrellas. Poético, ¿verdad? Los planetas se formaron de este polvo de estrellas producto del inmenso fuego —si atendemos a la teoría del big bang—, y de ese mismo polvo de estrellas producto del fuego se formó la vida. La vida, al igual que todo lo demás, está en permanente cambio, en constante transformación; podríamos llamarlo reencarnación, porque realmente de la vida surge vida, aunque para poder apreciarlo hace falta ver el transcurrir de los siglos y los milenios, lo que ahora gracias a nuestra tecnología es posible mediante avanzadas aproximaciones, y sobre lo que los antiguos ya teorizaban simplemente a través de la contemplación de la naturaleza.

De nuevo, me parece fascinante, pues, si todos estamos conformados por los elementos del cosmos, con ellos se formaron los planetas y particularmente la vida. Cuando morimos nos convertimos en polvo, y ese polvo podrá resurgir convertido, con el paso de los años, tal vez milenios, en otro ser, como aventuraban los budistas. En un ciclo perfecto de cambio, vida y destrucción. Al igual que la energía ni se crea ni se destruye, sino que solo se transforma, podríamos afirmar, sin temor a equivocarnos, que la materia también. Aunque para ello tengan que pasar muchos años, tantos que no está en nuestro poder llegar a contemplarlo. Ser conscientes de este ciclo nos lleva a apreciar la grandeza y la belleza de nuestro mundo, pero no estoy hablando de fe, hablo de evidencias científicas. De las cenizas de un bosque quemado surge un vergel de vida, a veces superior al anterior. Somos polvo, y en polvo nos convertiremos, aunque muchos viven sin pararse a pensar en esto y toman decisiones como si fueran a vivir para siempre. Acumulan posesiones materiales más allá de lo que necesitan y sufren por ellas, se afanan en trifulcas sin ningún tipo de relevancia a largo plazo incluso con las personas que aman, o luchan por un estatus que pasado un tiempo no importará nada, o por una fama efímera. ¿Quién recuerda el nombre de sus tatarabuelos? ¿De qué sirven las relaciones o las posesiones que roban la calma? Es importante reflexionar sobre ello; el estoicismo y el budismo lo han hecho a menudo llegando a la misma conclusión: que no hay mayor bien que una vida buena.

Una vida feliz.

La cuestión radica en que la evolución, además de habernos proporcionado nuestros instintos básicos y nuestras emociones, nos ha dotado de otras habilidades de las que se han aprovechado estas líneas filosóficas: la capacidad de pensar, reflexionar y meditar.

Así, podemos aspirar a un fin superior y plantearnos: ¿qué es la felicidad?

¿Qué es la felicidad? Placer o virtud

Hay muchas respuestas para esta pregunta, dependiendo de la filosofía de vida que tengas, aunque puede ser que nunca te lo hayas planteado antes. Si es así, las escuelas filosóficas de la antigua Atenas ofrecían diferentes concepciones sobre lo que era la felicidad.

Tal vez puedas sentirte atraído por el hedonismo cirenaico o el epicureísmo; para la escuela hedonista cirenaica, la felicidad era el placer constante (hedonia), es decir, según esta línea de pensamiento, uno es feliz si está realizando algo que le produce placer y se deja llevar por sus instintos. Para los epicúreos, la felicidad también consiste en obtener placer, pero no a cualquier precio, pues eran conscientes de que no todos los placeres son iguales; así, diferenciaban entre placeres del alma y del cuerpo, siendo el placer máximo el estado de calma que denominamos ataraxia, por lo que Séneca, de la escuela estoica, celebraba en sus cartas a Lucilio que incluso aquellos que aspiraban al placer eran conscientes de que la verdadera felicidad provenía de la tranquilidad del alma y de una vida buena. Es por eso precisamente que algunos estudiosos de la filosofía antigua advierten que el epicureísmo no está tan alejado del estoicismo como se puede pensar en una primera aproximación.

De Séneca:

Yo mismo soy de la opinión (lo diré a pesar de nuestros partidarios) de que los preceptos de Epicuro son venerables, rectos, y, si los miras más de cerca, tristes: pues reduce el placer a algo escaso y mezquino, y la ley que nosotros asignamos a la virtud, él la asigna al placer: le ordena obedecer la ley de la naturaleza; pero es poco para la sensualidad lo que para la naturaleza es bastante. Pero ¿qué ocurre? Aquel que llama felicidad al ocio perezoso y a los goces alternativos de la gula y la lujuria busca un buen apoyo para una mala causa; y

mientras viene, inducido por aquel nombre seductor, sigue el placer, no el que le enseñan, sino el que trajo consigo; y una vez que empieza a juzgar sus vicios semejantes a los preceptos, cede a ellos, pero no ya con timidez y a escondidas [...]. El que se acerca a la virtud da pruebas de un carácter noble; el que sigue al placer parece débil, quebrantado, propenso a caer en torpezas, a no ser que alguien le haya distinguido los placeres, para que sepa cuáles de ellos están dentro del deseo natural, cuáles llevan al abismo y son ilimitados, y cuanto más se los satisface, más insaciables. Que la virtud vaya, pues, delante: siguiendo sus huellas, siempre estaremos en seguro: y el placer excesivo daña; en la virtud no hay que temer que haya exceso, porque en ella misma está la medida; no es bueno lo que padece por su propia magnitud.

De hecho, Séneca examinaba a menudo la filosofía epicúrea leyendo sus escritos porque la consideraba la filosofía rival. Buscaba en ella preceptos superiores al estoicismo, pero siempre se desilusionaba, pues le parecía una filosofía pobre y superficial. En su obra *Sobre la felicidad*, un diálogo con su hermano Galión, expone sus conclusiones, comunes a las de todo estoico, y es que nadie quiere tanto el placer como para quererlo siempre, ni siquiera los hedonistas y los epicúreos.

Si el placer fuese realmente preferible, como razonaría Séneca, lo debería ser en todo momento. Pero los placeres no son siempre preferibles, uno se harta de ellos cuando los disfruta en exceso. El placer cansa.

Quien solamente actúa guiado por los placeres caprichosos y evitando el dolor no deja de ser un esclavo. Pierde su libertad porque queda a expensas de la fortuna que los trae y se los lleva. Quien vive por y para el placer, esclavo de los sentidos, anda perdido como un barco a la deriva, sin un rumbo fijo. En cambio, quien persigue la vida buena se mantiene indiferente a la fortuna y verdaderamente libre, pues su felicidad (endemonia) es la tranquilidad de su espíritu (ataraxia), que en última instancia solo depende de sus disposiciones interiores. Por ello, Séneca señala que la mayor riqueza es la autosuficiencia.

Según Séneca, es feliz quien, gracias a la razón, ni desea ni teme y es plenamente consciente de su felicidad. Así, para el estoicismo, al igual que para el budismo, solo hay verdadera felicidad en el cultivo de la virtud (valentía, templanza, justicia y sabiduría). De hecho, estas filosofías de vida no reniegan

de los placeres —como sí hacían los cínicos y los ascetas—, siempre que estos sigan a la virtud y no al contrario, pues apelan a nuestra naturaleza racional. Así, Séneca describe que perseguir el placer a cualquier precio es completamente irracional y puede producir situaciones como la que se describe en la fábula de «Las moscas» (del conocidísimo escritor de la antigua Grecia, Esopo). Esta fábula cuenta como la miel se derramó en una despensa y atrajo a todas las moscas de la casa. Las moscas se posaron sobre la miel atraídas por el sabor dulce. No obstante, cuando fueron a alzar el vuelo, se dieron cuenta de que habían quedado pegadas a la miel y comenzaron a asfixiarse, víctimas de esa misma dulzura. Sintiendo que morían, solo pudieron decir: «Desdichadas de nosotras, que morimos por un corto placer...».

De la obra de Séneca, sobre la felicidad:

Todos quieren vivir felices, hermano Galión, pero andan a ciegas queriendo descubrir lo que hace feliz la vida. Y hasta tal extremo es difícil alcanzar la felicidad en la vida que, cuanto más rápido se dirige uno hacia ella, más se aleja si la vía es equivocada. Porque, si va en sentido contrario, la misma velocidad produce una mayor distancia. Así que primero es preciso establecer qué deseamos. Luego, considerar por dónde podemos aproximarnos con más rapidez y, una vez en el propio camino, si fuera el correcto, ver cuánto avanzamos cada día y cuánto nos acercamos a ese objetivo [telos] hacia el que nos impulsa la razón [logos]. Todo el tiempo que vagamos sin otra guía que el aspaviento y griterío discordante de quienes nos llaman en direcciones opuestas, nuestra corta vida se consumirá entre errores [víctima de las pathos]. Por tanto, decidamos adónde vamos y por dónde lo haremos, no sin la ayuda de algún perito que haya explorado el camino por donde avanzamos. Aquí, el camino más transitado y famoso es el que más engaña. En consecuencia, lo más importante es no seguir, como las ovejas, al rebaño precedente, porque no iríamos por donde hay que ir, sino por donde van los demás. Nada nos ocasiona mayores males que hacer caso a los rumores, dar por hecho que las mejores cosas son las admitidas con gran consenso, asentir a la abundancia de ejemplos y no vivir conforme a la razón [conforme a la naturaleza del logos], sino por imitación.

En cualquier caso, como todas las cuestiones subjetivas, la felicidad dependerá

de lo que cada uno considere que es, para mí, sin ninguna duda, sentirse pleno. Dichoso. Una sensación interior de satisfacción permanente que se puede lograr a cada instante. No es placer, es sentir que lo que se hace es lo mejor que podías estar haciendo, que estás aquí y ahora. Haya adversidad o fortuna.

Cada uno puede pensar qué es lo que le hace feliz. Me gustaría que meditaras sobre ello, pues felicidad son muchas cosas y se puede ser feliz en cada instante, por ejemplo, ahora con esta lectura, siendo consciente de lo aprendido.

La cuestión principal sobre la felicidad que abordan la doctrina estoica y las lecciones budistas es que esta no puede depender de algo externo a uno mismo, pues, si fuera así, estaríamos constantemente a merced de variables incontrolables, y habríamos perdido nuestra libertad, esclavos de placeres y opiniones ajenas. De hecho, se nos podría preguntar ¿de qué o quién eres esclavo? ¿Quién es tu dueño?

Tu dueño será todo aquello que tenga el poder de robarte tu centro.

El estoicismo y el budismo mantienen que aquello que da felicidad no puede ser causa de sufrimiento, pues son incompatibles por definición. Todo aquello que puedas pensar que es tu felicidad, si te da sufrimiento, para el estoicismo y el budismo no lo será, y podemos poner como ejemplo la fama, el trabajo, las amistades o el coche. Si te roba tu paz mental, no es tu felicidad. Son elementos que forman parte de la vida y está bien que así sea, pero tienes que saber que, si hipotecas tu paz mental por ello y haces depender tu felicidad de estos elementos externos, muy posiblemente, de una forma u otra, acabarás rompiendo tu centro. Y cuando pierdes tu centro pierdes el control de tu vida. Nuevamente se te podrá preguntar: ¿de quién eres esclavo?

Entonces, si no son elementos externos a nosotros, como defienden los estoicos y los budistas, la felicidad es una sensación interior; pero la realidad es que es complicado ser feliz cuando estás sometido a un estrés constante y vives en la inseguridad de no saber cuál es tu camino. Cuando no tienes filosofía ni telos o propósito. Si te has detenido a analizar el anterior pasaje de Séneca, el filósofo se pregunta qué se desea, haciendo referencia al propósito interior de cada uno. Este propósito debe ser acorde a la naturaleza humana, es decir, racional, y depender de uno mismo, porque, si no, como indica en su texto, seremos como la oveja de un inmenso rebaño o como esas moscas atrapadas en la miel de los placeres y las gratificaciones instantáneas. Puede que ese objetivo no sea fácil,

pero mientras permanezcamos leales a él, caminaremos por una senda segura, lo consigamos o no, haya adversidad o fortuna, pues se trata del camino, no solamente de la meta.

Muchos exteriorizan su centro y confunden la felicidad con el placer (hedonia), pero los estoicos nos recuerdan que esta no puede ser verdadera porque es momentánea. Además, como reconoce el propio Epicuro, hay determinados placeres que más que producir felicidad generan dolor. El placer, si no sigue a la razón, muy a menudo deviene en sufrimiento. En cambio, la felicidad, entendida en términos del estoicismo, puede y debería ser eterna, pues consiste en sentirse pleno en cada momento con aquello que se está haciendo; en otras palabras: vivir conforme a la filosofía. Así, a diferencia del placer, la vida buena, permanecer en un estado de calma y satisfacción (ataraxia), sí que es buena por sí misma, nunca habrá mal por elegir como propósito una vida buena, por eso la eudaimonia es felicidad.

¿Qué es la felicidad? Propósito (telos)

Aristóteles, cabeza de la escuela de los peripatéticos, también compartía que el telos o propósito del hombre es ser feliz a través de una vida buena y del término medio. Al igual que estoicos y budistas señalan que el placer en sí mismo no es malo si está guiado por la razón, y no al revés, Aristóteles no renegaba del placer, ni muchísimo menos, pero advertía en su obra *Ética* a Nicómaco que la hedonía por sí misma no da la felicidad, y que debe haber algo más allá del ocio, y ese algo es seguir tu propósito (de nuevo, telos).

Para lograr tu propósito, dice Aristóteles, no hacen falta grandes elucubraciones. Simplemente tener una idea meridianamente clara de qué es lo que quieres, qué es lo que te gustaría hacer. Empezar ese camino, trazar la línea y hacer tu papel lo mejor posible, el destino ya se encargará del resto, algunas veces para mal y otras para bien; a todos nos suceden cosas a lo largo de nuestra vida, a veces nos sonríe la fortuna, otras ocurren tragedias, como si nuestra existencia fuera una tragicomedia. Pero superar las situaciones difíciles es virtud. Uno solamente puede demostrar lo fuerte que es en estas situaciones. Es en la adversidad donde se descubre nuestra fortaleza interior.

¿Y hace falta mucho para lograr ese fin?

Las personas más sabias que han caminado por la faz de la Tierra, ya fueran de Oriente u Occidente, tenían meridianamente claro (y nuevamente no creo que se trate de una casualidad, sino de una sabiduría universal) que para ser feliz se necesita muy poco. En palabras de Sócrates recogidas por su alumno Platón, son nuestras ansias de más lo que nos roba la ataraxia.

Epicteto defendía que la felicidad no era tanto gozar como no desear nada más de lo que se tiene. Estar satisfecho con uno mismo. En palabras de Marco Aurelio, conquistar tu mundo interior.

En términos similares se pronuncia el budismo, cuya doctrina sostiene que el deseo genera sufrimiento, apego, y que la felicidad es una cuestión mental. Desapegarse. Vivir agradecido con lo que se tiene. La felicidad no es algo que sucede a tu alrededor, sino que es algo que sucede dentro de ti. Surge de tu pensamiento, de tu conducta, de tus propios actos.

Como sabemos, a la felicidad se llega a través de la ataraxia (estoicismo) o la iluminación (budismo), y tiene su contrario en la perturbación y el sufrimiento (pathos y dukkha). Ambas dicotomías son estados mentales, por eso las enseñanzas de ambas tradiciones filosóficas van encaminadas a la práctica. A la gestión de nuestros pensamientos y emociones.

De hecho, estoicos y budistas sostienen que si los estados mentales, en última instancia, dependen de nuestra interpretación del mundo, los problemas también. Es esta la razón de por qué a algunos algún acontecimiento les parece insuperable y otros encuentran recursos internos para afrontarlo de otra manera, «con otra filosofía»; incluso hay quienes sacan ventaja de la adversidad como si se tratara de un reto. De hecho, uno de los ejercicios –recogidos en las lecciones de Epicteto– que recomiendan los estoicos para aprender a gestionar las emociones consiste en enfrentarse a la adversidad con asiduidad (prácticamente se anima a buscarla), y en ningún caso huir de los momentos difíciles, sino, al contrario, enfrentarnos a ellos, asumiéndolos con una actitud tranquila. Así, pronto nos daremos cuenta de que no había situación tan complicada como imaginábamos. Y esto también es virtud.

En ningún caso el estoicismo y el budismo hablan de una renuncia total a la comodidad o el placer, ambas filosofías han sido profundamente malinterpretadas, incluso por aquellos que las han desarrollado confundiéndolas gravemente con el cinismo y el ascetismo. De nuevo, otra similitud entre ambas filosofías, pues Zenón, fundador de la escuela estoica, desarrolló esta forma de vida a raíz de su aprendizaje en otras escuelas, entre ellas la cínica, siendo en sus orígenes seguidor del famoso cínico Crates. No obstante, pronto se dio cuenta de que el comportamiento de Crates era una actitud radical ante la vida que tampoco tenía mucho sentido, pues despreciaba lo material y el placer porque lo veía como un obstáculo para la virtud, de forma que llegaba a pasarlo mal en su día a día, lo que hizo que Zenón reflexionara y finalmente siguiera su propia senda mejorando su filosofía y tomando el camino del término medio. Lo mismo ocurrió en el budismo, pues Siddhartha Gautama, en su búsqueda de la felicidad, primero se sintió atraído por la forma de vida de los ascetas, que mantenían una

actitud similar a los cínicos ante la vida y prescindían de todo, lo que le llevó a darse cuenta de que ese tampoco podía ser el camino a la felicidad, porque felicidad son muchas cosas, pero de ninguna manera podía ser dolor y sufrimiento.

Ambas figuras históricas, Zenón y Siddhartha, buscaron un camino a ese estado de felicidad permanente, y lo hallaron en la razón y la capacidad de mantenernos en equilibrio, siendo su filosofía una forma práctica de mantenernos en calma y llegar a la ataraxia (en el estoicismo) o a la iluminación (en el budismo).

La diferencia principal de estas filosofías con otras (y por eso no estoy desarrollando otros pensamiento que también me he han inspirado, como la escuela megárica, el confucianismo, el taoísmo y muchas otras ramas del conocimiento que llegan a un razonamiento similar sobre la vida buena) es que estoicos y budistas dan unas pautas muy claras para lograr ese estado interior de forma que cualquier persona pueda construir una fortaleza en sí misma; como diría Marco Aurelio:

Se buscan retiros en el campo, en la costa y en el monte. Tú también sueles anhelar tales retiros. Pero todo eso es de lo más vulgar, porque puedes, en el momento en que te apetezca, retirarte en ti mismo. En ninguna parte un hombre se retira con mayor tranquilidad y más calma que en su propia alma.

La reflexión que proponen ambas doctrinas no es fácil de asimilar para quien se aproxima por primera vez a estas filosofías de vida porque vienen a decirnos, claramente además, que nuestra felicidad depende de nosotros, y es, efectivamente, más cómodo mirar hacia fuera que hacer introspección y comenzar a mirar hacia dentro. Pero lo cierto es que la felicidad verdadera y duradera solo puede surgir de la paz interior (llámese como se quiera, ya sea ataraxia o iluminación), y sin paz interior ninguna situación externa puede hacernos felices por mucho ocio y placeres que tengamos en la vida.

Evidentemente, hallar y proteger ese estado de paz interior es una tarea diaria que debe ser trabajada. Como expongo, la grandeza del estoicismo y el budismo es que no se trata de un acto de fe, sino de una forma de vida basada en la lógica que te aporta herramientas interiores prácticas para usarlas a diario. No hay día

que no eche mano de una u otra manera de estas lecciones. Al final, se trata de una forma de vida fácilmente accesible para ti si cultivas un mínimo de control sobre ti mismo.

No obstante, por mucho que nos entrenemos en ello, si nuestra paz mental está descuidada, cualquier pequeña contrariedad nos podrá encontrar con la guardia baja y dañarnos; en cambio, en un estado de calma o paz mental donde seamos conscientes de nuestros actos y de nuestro juicio sobre las cosas, esas contrariedades no nos afectarán o, desde luego, no tan intensamente, y ese es el estado mental que buscamos con la práctica de estas filosofías y las estrategias que exploraremos en las siguientes partes de este libro.

Hay quienes entienden incorrectamente el budismo e interpretan que la felicidad y perseguir nuestras metas es una cuestión egoísta, pero nada más lejos de la realidad; desapego no es egoísmo, es liberación de ese ego y respeto. Liberación de las cadenas de las pasiones malas y los anhelos artificiales, en términos muy similares a la definición de la eudaimonia. Jamás implicará ser egoísta, pues su lección principal será liberarte del yoísmo (egoísmo) para vivir en paz.

Uno puede pensar que estoicismo es pasar de todo y aceptar cuanto ocurra quedándonos al margen de los acontecimientos, o tratar de eliminar nuestras emociones, pero esto sería una interpretación fatal. Estoicismo es cumplir con nuestro deber y cultivar cierta disciplina, mantener una actitud objetiva y cumplir con nuestra responsabilidad y las tareas encomendadas de la mejor forma posible –nuestro mejor papel–, tratando de mantener un control sobre las emociones malas y disfrutar de todo lo bueno que tiene esta vida gracias a varias herramientas y prácticas que estudiaremos en la segunda parte, donde hablaremos sobre cómo gestionar nuestras propias emociones a partir de las enseñanzas y los consejos de los antiguos.

Estoicismo y budismo se detuvieron a contemplar la naturaleza humana, eran conscientes de la trampa evolutiva y mantenían equivalentes posturas en cuanto al hecho de que la sociedad forma parte del hombre inexorablemente. Somos gregarios por naturaleza. Es por ello que la tradición budista sostiene un sistema ético de cinco preceptos, más allá del religioso o espiritual, dirigido a garantizar nuestra convivencia y cooperación:

La regla de abstenerme de matar o hacer daño a otra vida.

La regla de abstenerme de tomar lo que no se me ha dado.

La regla de abstenerme de conductas sexuales dañinas.

La regla de abstenerme de mentir.

La regla de abstenerme de consumir sustancias que alteren la consciencia.

Estos principios budistas bien podrían tratarse de principios éticos universales. Quien los rompe se asegura de una forma u otra de cultivar el sufrimiento, pues toda causa trae su efecto. Uno cultiva lo que siembra. No se trata de ir al cielo o al infierno, se trata de crear el cielo o el infierno en tu vida aquí en la Tierra. Si nos detenemos y reflexionamos sobre cada una de estas reglas, encontraremos la lógica que tiene cumplirlas. Quienes no lo hacen dejándose arrastrar por sus instintos más primitivos caen por un precipicio del que es difícil salir.

Para los estoicos, todos somos parte de una misma comunidad, una enorme ciudad, un mundo sin fronteras, y para vivir en armonía debemos actuar conforme a la naturaleza, atendiendo a la razón. Lo que no beneficia a la colmena no beneficia a la abeja, que diría el emperador y filósofo Marco Aurelio. La visión de comunidad es total; de hecho, los antiguos estoicos fueron los primeros en creer en la globalización y en un mundo sin fronteras y con una sola raza.

Aun así, como he aventurado anteriormente, hay quienes podrían pensar que felicidad estoica y budista es conformismo, o dejar las tareas a un lado, centrarte en lo que te aporta solamente paz. Vivir en la contemplación y en la meditación constantes. Pero no, tampoco es así.

No sería razonable ni lógico actuar así y, como seres humanos que somos, está en nuestra naturaleza cooperar para salir adelante. De hecho, conseguir objetivos, hacer nuestro mejor papel en esta obra que es la vida y tener ilusiones son cosas que producen satisfacción siempre que no hipoteques tu felicidad en estos objetivos e ilusiones. Siempre que el placer siga a la razón, y no al revés. Siempre que no reemplacemos la virtud. No lo harás si luchas por cumplir tu telos o propósito.

De hecho, quien no pierde su centro, se mantiene sereno haciendo su mejor papel en aquello que se ha propuesto y acepta lo que venga como venga puede ser muy feliz y estar muy satisfecho construyendo una vida buena. Cada día realizando su trabajo, aportando su granito de arena al funcionamiento de la sociedad. Disfrutando de los pequeños detalles de la vida y siendo consciente de la inmensa suerte que es simplemente estar aquí. Es lo que se llama alegría estoica.

No pretendas que las cosas ocurran como tú quieres. Desea, más bien, que se produzcan tal como se producen, y serás feliz.

EPICTETO

La pandemia del coronavirus afectó entre 2020 y 2021 a multitud de personas, sin previo aviso, llevándose por delante la vida de muchos, y cambiando la de otros tantos. He perdido este mismo año a un profesor que admiraba y dos familiares a los que quería. La vida, como decía Marco Aurelio, se asemeja más a una lucha que a un baile, y a menudo suceden acontecimientos que nos hacen tener presente qué es lo verdaderamente importante, y estas filosofías de vida te lo recuerdan a diario. Para vivir y morir bien. Para hacer tu mejor papel. Cumplir con tu propósito. Para ser plenamente feliz suceda lo que suceda, acontezca lo que acontezca.

Habrà momento de extenderse sobre estos conceptos en la tercera parte de este libro. Los estoicos utilizan varias estrategias para mantenerse en un estado de ecuanimidad y templanza, tales como memento mori («recuerda que vas a morir»), pues, como Marco Aurelio señala: «No desprecies la muerte, pero acéptala de buen grado, porque forma parte de lo establecido». En Meditaciones también escribió: «La muerte y la vida, la buena fama y la mala, el sufrimiento y el placer, la riqueza y la pobreza, todas esas cosas ocurren indistintamente a los hombres, tanto a los buenos como a los malos, porque no son ni buenas ni malas».

La cuestión de la felicidad, por ende, siguiendo las palabras de Marco Aurelio y

la doctrina estoica, está íntimamente relacionada con la virtud y con el cultivo de la ética y la moral. Lo demás será indiferente, pues ocurre tanto a los hombres buenos como a los malos, en otras palabras, son variables que no dependen de nosotros en última instancia (variables incontrolables).

Eso sí, algunas son variables incontrolables preferidas, otras serán no preferidas y trataremos de evitarlas. En la tercera parte volveremos sobre este concepto estoico. Las variables que no dependen de nosotros mismos, en cualquier caso, habrá que asumirlas, pero esto de ningún modo significa resignarse, sino que habrá que hacer lo que corresponda de forma asertiva sin perturbarnos por ello.

Lo que sí depende de nosotros es nuestra interpretación de cuanto acontece y nuestra conducta en consecuencia. Así, en esta época en la que hemos sobrellevado una pandemia mundial, muchos somos los que hemos perdido en lo material y en lo personal, también los que nos hemos reinventado o utilizado el periodo de confinamiento para llevar a cabo proyectos personales o realizar planes que requerían de un tiempo que de otro modo no teníamos; en la mayoría de los casos, ha sido una cuestión de actitud. Como diría Viktor Frankl, la libertad última es escoger tu actitud.

Y cambiando tu actitud puedes cambiar tu mundo

Si bien me pronuncio desde el punto de vista del estoicismo y la tradición budista, creo acertado reconocer que la felicidad es tan subjetiva que no tiene unos ingredientes inequívocos para todos. Aquellos que abracen los dogmas que cimientan el estoicismo y el budismo hallarán un camino más claro sobre en qué consiste ser feliz porque ya ha sido trazado por muchos, y, como es realizable, lo serán indubitablemente, ya que está al alcance de todos el cultivo de las virtudes cardinales, en términos similares a las que describe Platón: coraje, templanza, sabiduría y justicia.

Además, quienes sigan el pensamiento estoico entenderán que nuestra felicidad o una vida buena (eudaimonia) dependerá básicamente de tres áreas principales:

cómo interpretemos la realidad, la disciplina del juicio;
las acciones que ejerzamos en consecuencia, la disciplina de la acción,
y de nuestros anhelos, la disciplina del deseo.

Estas tres vertientes son la columna vertebral del estoicismo, que estudiaremos en la tercera parte de este libro. Las disciplinas del juicio, del deseo y de la acción se constituyen como la piedra angular que sostiene un estado mental como es la ataraxia, una paz absoluta, una ciudadela interior inquebrantable, acontezca lo que acontezca. Por eso, la felicidad en el estoicismo, y también en el budismo, puede ser permanente.

Lo cierto es que, si miramos alrededor, la inmensa mayoría de las personas que son desdichadas viven sin filosofía pensando en qué les falta en vez de en lo que ya tienen, que con total seguridad es más de lo que tenía cualquiera de nuestros lejanos ancestros. Puede que este sea uno de los principales motivos por los que la sociedad sigue obsesionada en esa huida hacia delante y sin mirar atrás, buscando dar el próximo gran salto, llegar a una meta que siempre se sitúa un poco más allá y a la que nunca llegamos. El ser humano nunca se cansa de llegar a nuevas cimas, y es en esa huida hacia delante sin filosofía en la que muchos buscan constantemente nuevas metas, aunque sean ficticias. A esto se le denomina el síndrome del objetivo cumplido.

¿Alguna vez lo has visto, en ti o en otros?

Tras una meta llega un inmenso vacío que se trata de llenar con otra meta aún mayor.

Este sesgo evolutivo perdura en nuestra herencia genética colectiva y, aunque no podemos obviar que nos ha permitido medrar, conquistar territorios y lograr grandes avances en todas las áreas, a menudo olvidamos que no es la meta la que aporta felicidad, ni tampoco el placer que genera una recompensa instantánea; la felicidad o eudaimonia es el propio camino, el estar aquí, ir construyendo y superando las adversidades intrínsecas en cualquier vida humana, porque si no eres feliz con poco, difícilmente lo serás con todo, como recuerdan las biografías de los más sabios que vivieron antes que nosotros (Tales de Mileto, Siddhartha Gautama, Lao-Tsé, Confucio, Heráclito, Sócrates, Platón, Aristóteles, Epicuro,

Jesús de Nazaret, Cleantes, Crisipo, Epicteto, Séneca, Marco Aurelio, entre tantos otros).

En esa carrera en pos de la gran meta es fácil formarse juicios de valor y tomar posiciones extremas e incluso agresivas hacia nuestros semejantes. Más aún si nunca se han estudiado las disciplinas del juicio, del deseo y de la acción. Cuando se habla desde el ego o los apegos. De hecho, si echamos mano de la historia, los acontecimientos más importantes han sido guerras que no son más que relatos de egos y explosiones de emociones incontroladas.

El camino de la evolución ha sido largo, y, como mamíferos que somos, las emociones, esas reacciones producidas por el sistema límbico, nos acompañan durante toda nuestra vida. Como dijo Van Gogh, si no controlamos las emociones, estas se convierten en las capitanas de nuestra vida. O las controlas tú o ellas te controlan a ti. Si no sabemos gestionarlas, las emociones nos pueden robar la paz interior, nuestro centro. Y no es baladí, porque los científicos han indicado que las emociones y los sentimientos ya estaban presentes en los patrones de conducta de nuestros ancestros.

Pero ¿acaso podemos controlar nuestras emociones? Contestaremos a esta pregunta en la segunda parte de este libro y exploraremos lo que la ciencia ha explicado al respecto y muchos autores han escrito.

En cualquier caso, está científicamente demostrado que los seres humanos, a lo largo de doscientos mil años, hemos desarrollado estrategias para subsistir, y que entre estas estrategias se incluyen las emociones; esa bioquímica quedó grabada en nuestra mente más arcaica.

Posteriormente, con el paso de miles de años también desarrollamos la capacidad de abstraernos y de pensar como ventaja única en la naturaleza para sobrevivir, vencer a nuestros depredadores y superarlos. A partir de entonces nuestra conducta dejó de estar dirigida solamente por un conjunto desordenado de explosiones emocionales y empezó a estar guiada también por nuestro córtex prefrontal. Fue como si la naturaleza desarrollara un jinete para dominar las emociones. Junto con la ventaja que nos proporcionaban nuestras habilidades sociales para cooperar, desarrollamos la mente consciente y racional y nuestra capacidad analítica y creativa; el resto es historia.

Pasamos de ser solamente animales a ser animales racionales. Inventamos

herramientas, las neuronas espejo nos permitieron imitar y aprender de otros, desarrollamos la capacidad de pensar con un fin, analizar y planificar para más adelante organizarnos en grandes urbes e imaginar religiones, historias y normas para lograr la cohesión social con el dinero y las riquezas como ese alegato cuasi único que hemos recibido. Todo esto conformó nuestro mapa mental en una historia fascinante. La historia de nuestros ancestros.

Vuelvo a la cuestión que planteé inicialmente: si nuestro mapa mental (y para no reiterarme me remito a mi anterior libro, *El pequeño libro de la buena suerte*) está conformado por esas creencias y condicionado por los rasgos evolutivos de los que hemos hablado y no nos es útil en nuestros días para vivir bien en los tiempos modernos, ¿podemos desarrollar otro mapa mental más útil que nos permita sentirnos bien y adaptarnos mejor a la sociedad moderna o realmente estamos abocados a pasarlo mal sin remedio? Si hay remedio, ¿cómo podemos hacerlo? Y, de poder hacerlo, ¿qué papel desempeñan las emociones y la razón en esto?

Tal vez nuestra mente codificada con ese mapa mental arcaico sea parte de la solución a cómo poder vivir mejor, acontezca lo que acontezca. Tal vez todos tengamos las herramientas internas que necesitamos y solamente nos falte descubrirlas.

Como hemos avanzado, a estas preguntas que muchos nos hemos hecho han dado respuesta numerosos maestros a lo largo de la historia más reciente, y con «reciente» me refiero a las enseñanzas a las que tenemos acceso desde hace dos mil quinientos años, habida cuenta de que nos preceden más de doscientos mil años de historia.

Estoicos y budistas, entre otros, entendieron que la felicidad no es el placer inmediato. Esa atracción por el placer es la trampa de la evolución para potenciar ciertas conductas, pero si solamente nos guiamos por nuestros instintos, corremos el riesgo de quedarnos atrapados en la miel. Llámese «miel» a las adicciones, obsesiones y placeres mundanos.

La felicidad es buena por sí misma y no puede causar mal. Felicidad es en esencia libertad, y aquello que produce apego no puede ser felicidad; te das cuenta de ello cuando logras desapegarte, sueltas y dejas ir. Tal vez sea un inmenso deseo, pero entonces tampoco es felicidad.

La felicidad puede estar en cada momento, lo que se conoce como la alegría estoica. Hacer bien nuestro papel, cualquiera que sea. Cumplir con nuestro deber. Ser conscientes de la inmensa fortuna de estar vivos, sabiendo que en cualquier momento podríamos dejar de estar aquí. Dejar de dar por sentadas tantas cosas que ahora no apreciamos y admirar la belleza de lo efímero. Ser conscientes de que todo es cambio, que la vida transcurre rápido, y que no hay acontecimiento tan devastador que pueda romper un alma inquebrantable cultivada con los principios que aquí tratamos.

Felicidad es tener todo lo que se podría no tener; salud, la familia y tantos detalles que no apreciamos cuando estamos bien, pero que realmente son los importantes cuando se nos quitan.

Felicidad es mantenerse virtuoso y firme ante los obstáculos, ser capaz de vivir conforme a la naturaleza agradeciendo todo lo que está de más y no tendría por qué estarlo.

Estamos mejor que nunca y posiblemente nos quejamos también más que nunca. Hay que huir de las promesas fáciles y de los placeres pasajeros; como decía Séneca, hay caminos que, por acortar, se hacen mucho más largos. La vida buena, la eudaimonia o felicidad, depende de nosotros mismos, de nuestras acciones y disposiciones interiores, y eso es algo que nada ni nadie te puede dar ni arrebatar. Si lo permites, te estás convirtiendo en un esclavo. Ser consciente de que llevas una vida sencilla, pero plena, donde tienes cubiertas tus necesidades y donde el placer sigue a la razón, y no al revés, te puede llevar a la satisfacción absoluta, igual que admitir la frugalidad de la vida y atender a los pequeños detalles dentro de esta conciencia del inmenso cosmos que nos rodea para relativizar los problemas y mantener ese estado de calma, la ataraxia, pues, en palabras de Marco Aurelio: «Todo es efímero: el recuerdo y el objeto recordado».

¿De qué sirve alterarse o perder el centro por aquello que dentro de tan poco tiempo ya ni recordaremos? ¿De qué sirve perder lo importante, la libertad, el tiempo, la salud y la tranquilidad, por lo urgente?

PARTE II

Emociones y sentimientos

El cuerpo humano es el carruaje;
el yo, el hombre que lo conduce;
el pensamiento son las riendas,
y los sentimientos, los caballos.

PLATÓN

Sobre nuestras emociones

Si alguien entregara tu cuerpo al primero en llegar, te indignarías; y cuando tú mismo entregas tu mente a cualquiera, para que, si te injuria, tu mente caiga presa de tus emociones, ¿no te avergüenzas de ello?

EPICTETO, Enquiridión, 28

En la primera parte de este libro hemos tratado la evolución de nuestra especie, en particular cómo se conforma nuestro mapa mental a través de la búsqueda permanente de la supervivencia, la trampa evolutiva y, consecuentemente, el condicionamiento primitivo de nuestras emociones.

En cualquier periodo de la historia de la humanidad, los hombres y las mujeres han tomado decisiones guiados por sus emociones y muchas veces se han dejado llevar por los sentimientos. Es una realidad innegable, y, a priori, una buena balanza para guiar nuestras acciones, dado que gracias a ello nos alejamos de aquello que nos causa dolor y nos acercamos a lo que nos causa placer como mecanismo impreso en lo más profundo de nuestra mente para subsistir.

También es cierto, y esta es la trampa evolutiva, que, aunque aspiremos a una vida feliz, nuestros instintos están diseñados para reaccionar a los estímulos que originariamente entendemos como necesarios de una forma a menudo irracional para mantener el concepto del yo y nuestras necesidades básicas cubiertas. Así, por ejemplo, cuando en la época de nuestros ancestros el acceso a recursos esenciales para sobrevivir era precario, quienes medraban eran aquellos que defendían sus posiciones con vehemencia. La ira nos permitía contrarrestar lo que entendíamos que eran ataques, siendo capaces de sacar fuerzas de donde parecía que ya no las había. Muy posiblemente como hoy en día, si

interpretáramos que es un ataque a nuestro ego, a nuestra permanencia, a nuestro yo. Si uno veía que otro tenía más que él, la envidia o los celos le llevaban a hacerse con un acopio de recursos o relaciones aún mayores que cubrieran esas necesidades y le permitieran transmitir sus genes. Quien era indiferente a estas emociones, que ahora podríamos calificar como tóxicas, perdía una buena probabilidad de sobrevivir o de transmitir esos genes. El miedo era un factor que nos permitía estar a salvo. La tristeza y el apego nos mantenían unidos. Podíamos aspirar a una vida feliz, pero lo cierto es que cualquiera estaría de acuerdo en que la envidia, los celos, la ira, la tristeza desmesurada, la aversión o el miedo son emociones que impiden vivir en paz o ser feliz a quien las sufre.

Pero sobrevivía, que era lo importante.

Entonces, ¿cómo proceder en un mundo donde esas necesidades básicas están suficientemente cubiertas?, ¿y cómo es que aun así nos seguimos dejando arrastrar por emociones que en muchos casos no nos ayudan en nuestro día a día, como, por ejemplo, la ira? ¿Cómo, con todo nuestro mínimo cubierto, hay ocasiones en que nos despertamos más tristes que otras y a menudo reaccionamos de una forma que no nos enorgullece? Es políticamente correcto argumentar que somos así y es una maravilla mostrarnos con todas esas virtudes y defectos, pero lo cierto es que si tuviéramos la oportunidad de dar marcha atrás en el tiempo cuando nos hemos dejado esclavizar por las emociones tóxicas condicionados por nuestro instinto, o simplemente tuviéramos la posibilidad de actuar de una forma que no nos haga llevarnos las manos a la cabeza, lo haríamos sin pensarlo. Pero, claro, entonces no seríamos animales, animales sociales, seríamos dioses.

Si no somos «dioses» que siempre actúan correctamente ante cualquier circunstancia ni máquinas calibradas perfectamente, ¿cómo podemos proceder en un mundo donde las necesidades de supervivencia están en la mayoría de los casos cubiertas?

La solución, como podrás imaginar, es nuestra mente, pues... ¿no se supone que el proceso evolutivo nos ha proporcionado el mayor córtex frontal de la naturaleza y nos hemos convertido en seres racionales capaces de controlar nuestras emociones?

Efectivamente, los científicos han demostrado que los seres humanos desarrollamos la mente consciente y racional a lo largo de la evolución. No

solamente nos movíamos por instintos, la razón nos dotó de una clara ventaja biológica ampliando nuestro córtex prefrontal, que, junto con nuestras capacidades sociales, nos ha permitido llegar a quienes somos hoy en día. Ensanchando la corteza prefrontal desarrollamos la capacidad de pensar «hacia fuera» para relacionarnos, pero también «hacia dentro»; y este es uno de los mayores logros de la evolución y, hasta donde sabemos, lo que nos diferencia de todas las demás especies de animales: la capacidad de analizar, concentrarnos y meditar. Poner las cosas en perspectiva, abstraernos, crear estrategias y solucionar problemas, aprender y planificarnos.

Si hemos ampliado la corteza cerebral que nos permite desarrollar funciones cognitivas complejas, cabe hacernos la siguiente pregunta, sin duda una cuestión trascendental: ¿nuestra mente tiene el control de las emociones?

Si fuera así, aquí terminaría este libro, todos priorizaríamos vivir tranquilos y felices, evitando las conductas que nos producen sufrimiento y las filosofías que comparto simplemente no habrían existido, porque no harían falta. Lo cierto es que sería más correcto señalar que tenemos una sola mente, pero no una sola forma de decidir llegado el momento. La mente no tiene de por sí el control de las emociones y de los sentimientos, sino que representa una dicotomía de la que no todo el mundo es consciente, pero que, de serlo, te puede cambiar literalmente la vida.

Es una llave, la llave del pensamiento crítico, y conocerla y trabajarla te hará ver el mundo de una forma totalmente diferente, seas quien seas y cualesquiera que sean tus circunstancias. Creo que es una verdad tan universal que por ello en Oriente y en Occidente distintas filosofías antiguas llegaron a conclusiones similares.

El propio Platón, discípulo aventajado de Sócrates y fundador de la Academia de Atenas, en su alegoría del carro alado imaginaba que el alma (la mente) era como el cochero de un carro que debía controlar dos caballos, uno de ellos de casta noble y el otro todo lo contrario, impetuoso y salvaje. Platón identificaba a uno como las pasiones o las emociones (pathos) y al otro como la razón (logos); así, el primer caballo, impetuoso y salvaje, sería la mente de las emociones, conformado en esencia por la amígdala y el sistema límbico o, dicho de otra forma, nuestra parte irracional e instintiva, y el segundo caballo, de casta noble, sería la mente racional, conformado por la corteza prefrontal. La parte más «reciente» de nuestro cerebro, la verdadera joya de nuestra evolución.

Ambos caballos, pathos y logos, nos empujan hacia delante en la toma de nuestras decisiones diarias, pero no todos somos conscientes de ello. Serlo nos permite entender la racionalidad (logos) y la irracionalidad (pathos) humanas y cómo estas influyen en la toma de decisiones.

Y las decisiones que tomamos son, literalmente, nuestro futuro.

Imagínate en cualquiera de esas situaciones cotidianas en las que alguien responde abruptamente dejándose llevar por la cólera y la ira ante cualquier nimiedad, actuando como esclavos de las pathos o pasiones desenfrenadas. No necesariamente por una cuestión de vida o muerte –situación para la cual desarrollamos esos instintos (porque admitiremos que rara vez se nos presentan estas situaciones en nuestra vida moderna)–, sino por cuestiones intrascendentes, como, por ejemplo, cuando alguien se salta una cola delante de nuestras narices, cuando estamos conduciendo y tenemos un percance con otro conductor, o, en general, ante cualquier desavenencia con alguien. ¿Te suena ser testigo de alguna situación así?

Imagínate que alguien no respeta un ceda el paso, por lo que sea. Hay quienes reaccionarían como si les hubieran robado el sustento de su vida, tal vez gritando y maldiciendo. Otros mirarían perplejos al conductor que se ha saltado el ceda el paso con desaprobación e indignados por no dejarlos pasar. Realmente, en ambas situaciones nos estaríamos haciendo una representación sobre ello; abundaremos en las representaciones (phantasie), en la cataléptica y en la disciplina del juicio en el siguiente capítulo. La cuestión es que a menudo respondemos desproporcionadamente a los acontecimientos que nos suceden, cualesquiera que estos sean. Imagínate, más concretamente, que una persona que aprecias se comporta de tal forma que hiere tu ego. No te tiene en cuenta en un plan, hace un comentario que te molesta, te insulta o cualquier otra situación que se pueda dar en nuestro día a día. Frente a estas situaciones hay dos formas de actuar, desde las pasiones que te nazcan en cada momento, arrastrado por las emociones, o desde la lógica.

Estas son las cuestiones prácticas que se plantean el estoicismo y el budismo, y por ello se trata de dos filosofías eminentemente útiles que te proporcionan un conjunto de recursos que son realmente aplicables en tu día a día como estrategias internas. Si haces tuyos estos recursos –que vamos a explorar aquí– y los practicas, es inevitable que tu perspectiva sobre las situaciones diarias cambie, proporcionándote así más autocontrol. Lo que antes te producía miedo o

ansiedad, desde el estoicismo lo abordarás con otra perspectiva más objetiva, más consciente, se habrá ensanchado tu mapa mental y tendrás a mano tus recursos interiores como procuro hacer yo. El estoicismo inspiró a Albert Ellis en el desarrollo de la terapia racional emotiva conductual, y a Viktor Frankl en la logoterapia. Sin mencionar la importantísima influencia de la meditación –piedra angular del budismo– en la actualidad a través del mindfulness (una técnica de conciencia que abordaremos en la última parte de este libro).

El denominador común de estas prácticas es que a través de las representaciones correctas podemos cambiar la perspectiva desde la que afrontamos las vicisitudes de la vida, nos dan una visión más lógica y menos visceral. El estoicismo y el budismo nos proporcionan una conciencia del presente, de la inmensidad del cosmos y de la frugalidad de la vida, que nos lleva a reconsiderar nuestras prioridades, qué es lo verdaderamente urgente y cuáles son las cuestiones que merecen nuestro tiempo y nuestra paz. Esta visión de la vida nos permite mantenernos siempre alegres, lo que se conoce como alegría estoica.

Estoicismo y budismo son en esencia gestión de las emociones tóxicas y de las reacciones irracionales. Autocontrol.

Séneca advierte en sus tratados morales que las emociones desenfrenadas amenazan gravemente la soberanía de la razón. Ponen en peligro nuestro centro y nuestra calma. Nos llevan a adoptar decisiones a menudo erráticas y equivocadas.

Sobre las emociones y los sentimientos que nos perturban, Séneca señala: «Distánciate un poco y ríe».

Ríete de la absurdidad de las reacciones irracionales ante cuestiones tan banales y nimias comparadas con la inmensidad del cosmos y nuestra importancia tan relativa en este inmenso regalo que es la vida. Ríete de ti cuando le das importancia a cuestiones que, pasado menos tiempo del que esperabas, ya no te importan nada. De aquellos que caminan con el pecho henchido de orgullo, víctimas de representaciones subjetivas que realmente son cuestiones completamente indiferentes a todos los demás. Ríete de los egos, sé consciente cuando hablas desde el yo y distánciate. Ser conscientes de qué representamos en el mundo y la comparación de nuestra irrelevancia frente a lo inconmensurable son de las estrategias favoritas de estoicos y budistas. Ser conscientes de la irrelevancia de aquello que consideramos importante nos da

perspectiva y capacidad de relativizar, como exploraremos más adelante, para entrar en un estado de ataraxia.

Así, dejarse arrastrar por las emociones negativas, como hizo aquel familiar en el suceso de mi infancia que compartí al principio de este libro, es como tirarse a un precipicio, y hay ciertas emociones, como la ira, cuya caída es imparable.

Séneca diría que «la ira es un reflejo de la locura».

Podríamos decir que quien actúa así se ha rendido a su parte más primitiva, a las pasiones, pathos. Y es una locura porque, esclavizados por estas emociones, damos importancia a cuestiones que no la tendrían en absoluto si fuéramos capaces de aplicar la razón y relativizar. Repito, la caída es imparable, lo he podido ver con mis propios ojos. Da igual la posición social o económica que uno ostente, eso es solo una ilusión, quien no controla el estado de su mente no es dueño de nada. Ya se ha vendido.

Desde los principios del estoicismo, Zenón, fundador de esta doctrina, esbozó una dicotomía total sobre las emociones, tal y como las estamos representando. Sin medias tintas. O tú las gestionas, o ellas te gestionan a ti. Fue tan radical que muchos pensaban que el estoicismo implicaba suprimir las propias emociones, cuando esto es imposible, como veremos enseguida, pues somos humanos. Estoicismo implica autocontrol y guiarse por la parte de nuestro cerebro más evolucionada conforme a la naturaleza, el logos, la razón.

Ser conscientes de ello nos permite tratar de distanciarnos cognitivamente aplicando las técnicas de los próximos capítulos y responder desde el razonamiento, actuar con cautela, empatizar e incluso entender que en nuestro día a día las personas que actúan esclavas de sus pasiones no están completamente en sus cabales, sino que actúan como víctimas de una locura transitoria, o «una pequeña locura», como diría Séneca. Para ayudarnos a gestionar nuestras relaciones con estas personas –las que suelen actuar llevadas por emociones irracionales constantemente y que en muchos libros de desarrollo personal son denominadas personas tóxicas–, el estoicismo ha generado toda una serie de técnicas. Inteligencia emocional, lo llamaría Daniel Goleman.

Aquí habría que diferenciar entre quienes se dejan llevar por las pathos alguna vez, lo cual es muy humano, como todos estaremos de acuerdo –tan humano como detenerse a pensar y rectificar conforme al logos–, de aquellos que

permanentemente están sumidos en la irracionalidad y actúan como una bomba de relojería, esos de los que no se puede esperar nada porque no sabes por dónde van a salir, tan impredecibles como el tiempo.

Respecto al primer caso me gustaría rescatar un pasaje de La historia Augusta que cuenta cómo los cortesanos de palacio criticaron que Marco Aurelio, que trataba de comportarse como un filósofo, llorara la muerte de uno de sus preceptores. En esta ocasión, el emperador de aquel momento, Antonino Pío, que había adoptado al joven Marco Aurelio por decisión de Adriano, le defendió diciendo: «Dejadle ser humano; que ni la filosofía ni el trono son fronteras para el afecto».

La filosofía no puede aplacar en todo momento nuestro ánimo, debemos ser conscientes de ello, pero nos puede dotar de estrategias para sobrellevar aquellos momentos difíciles. No somos máquinas, somos animales sociales y racionales que a menudo tropiezan. Como he mantenido anteriormente, el estoicismo no implica inhibir las emociones, sino saber gestionarlas mejor. Además, llegado el momento, errar, si lo hacemos sin maldad, también está bien. Equivocarnos también es parte del camino.

Séneca diría: «Errare humanum est, sed in errore perseverare dementia», expresión latina que se traduce como: «Errar es humano, pero perseverar en el error es de dementes».

La filosofía se convierte en un seguro en cuanto estamos dispuestos a actuar conforme a la razón. En palabras del propio Marco Aurelio: «No eres carne y huesos, sino elección moral, y si esta es bella, tú serás bello».

En ocasiones, por muy a mano que tengamos estos principios aquí expuestos – nuestra elección moral, estoica o budista–, las circunstancias nos podrán encontrar con la guardia baja. Nos podrán afectar, por supuesto. No somos dioses. Nos duelen la pérdida, el rechazo o las injusticias. La cuestión es que, teniendo a mano estos principios y recuperada la compostura, no permitiremos que los avatares nos envenenen; muy al contrario, los alejaremos de nuestra mente y procuraremos tomar mejores decisiones, veremos llegar el movimiento y lo atajaremos cortándolo de raíz. Habremos ensayado mil veces la jugada, sabremos la estrategia que debemos seguir y demostraremos nuestra fortaleza actuando con templanza.

Respecto a los segundos, aquellas personas que son permanentemente esclavas de lo irracional y nos roban la calma, lo más sensato según Séneca es mantenernos al margen e ignorarlos tan pronto como podamos. Tanto Séneca como Epicteto nos recuerdan que si pasamos demasiado tiempo con una persona irracional, su descontrol interno se nos puede contagiar como una enfermedad. Tenemos que ser muy conscientes de nuestros valores y principios para no vernos arrastrados por las representaciones de los demás. Tratar de rodearnos de aquellos que comparten nuestra filosofía de vida. El conflicto con aquellos que son esclavos de las pasiones surge cuando debes llevar una relación profesional o familiar con ellos y no puedes mantenerlos al margen. En estos casos solo cabe ser comprensivos y cultivar la templanza, porque efectivamente esa persona no se rige en ningún caso por la razón, su parte más evolucionada, pero tú, si actúas conforme a estas filosofías –o desde la lógica, que es lo mismo–, sí.

Marco Aurelio, el emperador filósofo, diría que frente a aquellos que actúan movidos por sus instintos primitivos hay que actuar con compasión, porque actúan como animales, basándose en impulsos. Como si su mente fuera un vaso de agua turbia. Sea por lo que sea, no han desarrollado la parte racional.

Es precisamente la razón, el logos, lo que caracteriza a nuestra especie y nos diferencia del resto de los animales.

En cambio, cuando estamos ante una persona ecuánime y equilibrada que se rige por la razón, su comportamiento es cristalino como un vaso de agua clara. Fiable. Una persona ecuánime trata de cultivar las cuatro virtudes cardinales del estoicismo expuestas anteriormente y que me gustaría recordar: coraje, templanza, sabiduría y justicia.

En la actualidad, el estudio de estas materias es tarea de la psicología cognitivo-conductual, y psicólogos del comportamiento como el nobel Daniel Kahneman proponen entender nuestras decisiones desde una perspectiva similar partiendo de esos dos «sistemas» o dos «caballos», exactamente tal y como lo hacía Platón (seguramente inspirados en él).

Por un lado, según Kahneman, tendríamos un caballo esclavo de las emociones y que actúa «rápida y automáticamente, con pequeño o ningún esfuerzo y sin el sentimiento de un control voluntario». El otro caballo, el más noble, por el contrario, requiere un esfuerzo consciente, una atención premeditada, y se toma su tiempo para analizar. En este sentido, es un sistema racional.

Como hemos visto, ambos caballos entran en funcionamiento de manera diferente. Debemos saber que el primer sistema, el del caballo impetuoso, tiene un papel esencial en la toma de decisiones cuando no hay espacio para pensar, es la trampa evolutiva, la decisión de huir de un depredador o no, y este sistema guiado por la emoción evita que los individuos se colapsen ante la toma de decisiones. Este sistema también se activa cuando el segundo sistema (la razón) no se encuentra operativo, bien porque está oxidado, ya que no se ha desarrollado o está puntualmente bajo los efectos de alguna droga como el alcohol o las sustancias psicotrópicas que nublan la razón, o bien porque no se ha conseguido mantener la atención, lo cual le puede suceder a cualquier persona que sea sorprendida con la guardia baja, como recuerda el pasaje de Marco Aurelio que señalé anteriormente.

Cuando Logos, el caballo noble, está distraído o anulado, es Pathos, el caballo impetuoso y salvaje de nuestras emociones, quien toma el control del poderoso carruaje que es nuestra mente, y a partir de ahí tomamos las decisiones basándonos en impulsos primitivos herencia de nuestros primeros ancestros. Pathos está relacionado con las emociones y las sensaciones; por lo tanto, es rápido, no requiere esfuerzo y se activa de manera inconsciente; emociones positivas o negativas, instintos primitivos o simplemente pereza.

Recordemos que Pathos representa cualquier emoción en exceso, no solamente las que producen un malestar o nos causan perturbación; es importante señalar que las emociones a priori «positivas», como la alegría desmesurada, pueden convertirse en euforia, y la euforia descontrolada, en desequilibrio. Buscamos, como diría Aristóteles, un término medio a partir de la templanza, coincidiendo con la visión estoica de la *apatheia*. No se trata de anularlas todas, más bien lo que buscamos es calmar las reacciones desmedidas para no vernos arrastrados a ese precipicio, a esa trampa evolutiva.

En cambio, Logos, el caballo noble, está basado en el pensamiento crítico del individuo, requiere esfuerzo y atención, por lo que se activa de manera consciente. Debemos hacer un esfuerzo por dominarlo, y ese esfuerzo es el autocontrol. Cuando tira del carruaje el caballo noble, vamos a donde hemos decidido ir de forma razonada. La vertiente racional no toma decisiones en caliente, el caballo noble prefiere las decisiones meditadas y, en consecuencia, estas suelen ser más acertadas y entrañan menos riesgos.

Sin duda, la vida buena que aquí compartimos se sustenta en esta toma de

decisiones y huye del frenesí de las decisiones urgentes que olvidan lo importante. Ser conscientes de esta realidad y llevarla a la práctica nos permite mejorar exponencialmente la calidad de nuestras decisiones (y, por ende, de nuestra vida).

El caballo impetuoso es capaz de acometer contra todo y tirar hacia delante en un campo de minas. Debemos tratar de controlarlo. Su reflejo está en el niño que tiene un berrinche y en el adulto que se afana en enroscarse en un punto de no retorno y arremete contra todo sin ecuanimidad ni templanza. A menudo nos encontramos con este tipo de conductas en aquellas personas que nos rodean. Si no podemos hacerlas entrar en razón, al menos seamos conscientes de ello y no nos dejemos arrastrar por sus representaciones. Es ese comportamiento nervioso e impulsivo que repele a quienes lo contemplamos con ecuanimidad, como si fuéramos un espectador paciente.

El caballo noble es calma y reflexión, ataraxia; hay que aprender a dominarlo porque, aunque todos lo tengamos, no todos aprenden a montarlo. Cuando lo domamos llegamos a senderos mucho más seguros. Nuestro refugio interior. Es una lástima que estemos bendecidos con uno de los mayores logros de la naturaleza, el logos, la razón, y que muchas personas ignoren que tienen el poder de utilizarlo para una interpretación más amable de la realidad, el control de nuestras pasiones, la ecuanimidad y la templanza; la alegría estoica.

Sin duda, la mayoría de los juicios diarios son obra del primer sistema porque no se necesita un pensamiento meditado para coger el coche e ir al trabajo, para abrazar y amar a nuestros hijos ni para la mayoría de los asuntos y quehaceres de nuestra rutina, lo que coincide con la función del subconsciente, como ya expuse en mi anterior obra, El pequeño libro de la buena suerte. Todas estas funciones ocurren de forma automática, intuitiva y emocionalmente, y está bien porque el subconsciente nos permite desenvolvernó en nuestra vida práctica ahorrando tiempo y energía. Pero el subconsciente también genera todo tipo de malentendidos, malinterpretaciones o manifestaciones desafortunadas poco acertadas con consecuencias triviales o catastróficas.

Como estamos a punto de explorar a partir de la disciplina del juicio, solamente cuando entra en juego la razón, poniendo en orden nuestra mente y postergando las gratificantes sugerencias del sistema emocional, tras invertir un esfuerzo cognitivo, podemos intentar resolver los problemas difíciles o contraintuitivos; es lo que se conoce como el correcto juicio, según la tradición estoica, o el

pensamiento correcto, conforme al noble óctuple sendero de la filosofía budista (la rueda del dharma).

Sobre la disciplina del juicio

No son las cosas las que perturban a las personas, sino los juicios que de ellas se hacen. [...] Por eso, cada vez que nos sentimos preocupados o tristes, no le echamos la culpa a nadie salvo a nosotros mismos. Es decir, a nuestros juicios. Hacer responsables a otros es un comportamiento típico de aquel que no ha comenzado este aprendizaje. El que lo ha iniciado se culpa a sí mismo. Quienes lo han completado ni se echan la culpa a sí mismos ni al otro.

EPICTETO, Enquiridión, 5

En el capítulo anterior hemos expuesto una teoría sobre la que se reflexionó en la Antigüedad y que en la actualidad es un hecho probado. Nuestro juicio depende del funcionamiento de dos sistemas, el racional y el irracional. Dicho de otra forma, algunas decisiones las tomamos irracionalmente sin pensarlas, y otras, en cambio, las manifestamos después de un pequeño espacio de tiempo, como el siguiente movimiento de una pieza en el tablero de ajedrez. En ese espacio de tiempo hacemos un esfuerzo cognitivo para tomar la mejor decisión posible dentro de nuestras circunstancias. Cuando estas dos vertientes de nuestra mente caminan en la misma dirección en busca de los mismos objetivos, se produce un equilibrio perfecto, una sensación de plenitud total. Es el correcto juicio.

Nuevamente, estoicismo y budismo llegaron a una conclusión similar. No nos perturban las personas ni las situaciones, sino nuestros juicios o representaciones sobre ellas en nuestra mente, por eso, ambas filosofías mantienen que, si eres capaz de dominar tu mente, eres capaz de tener el control absoluto sobre tu mundo, ser dueño de tu refugio interior.

¿A quién no le gustaría alcanzar ese estado interior en el que nada te perturba?

Entramos en el estudio de la disciplina del juicio, cuyas lecciones están extraídas de los textos que nos han llegado de las clases del maestro estoico romano Epicteto (El Enquiridión y las Disertaciones recogidas por Arriano). Muchas corrientes de pensamiento se han intentado adueñar de estos principios; en la Antigüedad se utilizó por comentaristas de Platón y Aristóteles, en la Edad Media se adaptó para mayor gloria del cristianismo, como prefacios u obras. Los historiadores recogen más de cincuenta versiones. Erasmo de Róterdam imitó al maestro estoico con su obra *Enchiridion militis christiani*. Todos ellos trataron de replicar lo que consiguió Epicteto en sus clases, ser capaz de promover una representación interior que moviese el ánimo de sus alumnos o lectores en una dirección. Para el estoicismo esa dirección era la vida buena (eudaimonia), y no se podía vivir una buena vida si uno era un esclavo. Esclavo de sus representaciones o impresiones interiores (*phantasie*), que le hacían ver el mundo desde el temor, la ira y la tristeza, o arrastrado por toda clase de emociones negativas o interpretaciones poco útiles de la realidad. Este proceso lo denominamos *katálēpsis*.

Los estoicos defendían que hay que mantener la voluntad y el juicio de las representaciones en armonía con la naturaleza, y para hacerlo tenemos que trabajar en interpretar la realidad tal como es, de manera objetiva, y no dejarnos llevar por nuestros prejuicios o ideas preconcebidas. La naturaleza ha dotado al ser humano de la capacidad de razonar, y es precisamente esta capacidad la que nos distingue del resto de los animales, que solo se dejan llevar por los instintos. Al final, lo que quieren decir estos maestros es que cuando te dejas arrastrar por las emociones negativas fruto de un mal juicio o de una representación incorrecta, enfadándote y dejándote llevar por la ira, no eres mejor que cualquier otro animal que actúa sin la capacidad racional que es común a nuestra especie. Por eso es conforme a nuestra naturaleza hacer un ejercicio, la *katálēpsis*, para encontrar la verdad de nuestras representaciones, como esbozaré en el siguiente diagrama:

Sensaciones o
impresiones exteriores



*Representación
o impresión interior
(phantasia)*



Juicio



Reacción: decisión o elección
(prohairesis)

El entendimiento surge en una primera instancia de las sensaciones o impresiones, nuestra reacción dependerá en segunda instancia de nuestra representación interior, a menudo condicionada por nuestras emociones o sentimientos. La gama de representaciones es infinita, pero las que les interesan a los estoicos y los budistas son aquellas que nos perturban, pues nuestras representaciones o (*phantasie*) no son siempre objetivas, ni mucho menos verdaderas, y este es el proceso al que denominamos *katálēpsis*.

Muy a menudo se producen malentendidos por no utilizar correctamente nuestras representaciones interiores, como, por ejemplo, cuando de una conversación con un compañero te representas determinada opinión sobre su actitud hacia ti, porque sientes tu ego (tu yo) herido, imaginándote algo que después resulta no tener nada que ver con la realidad. Pensabas que era borde, puede que incluso le llegases a criticar por ello, y no sabías que estaba ausente porque se le había muerto un familiar. Alguien aparca el coche en un espacio para minusválidos sin la tarjeta acreditativa, te indignas porque crees que no le corresponde, y resulta que se la había olvidado o se la habían robado y sí tenía derecho a ello. ¿Cuántas veces nos hemos figurado en la mente unos hechos que nos evocaban una opinión, para luego tener que rectificar porque no eran como suponíamos? Según estoicos y budistas, se hace necesaria, en una tercera instancia, una interpretación más conforme con nuestra naturaleza racional para abordar estas representaciones sesgadas, aplicando el correcto discernimiento. Esta es la disciplina del juicio que usaríamos sobre las representaciones que ponen en peligro nuestro centro y nuestra calma, para así tomar decisiones o elecciones de vida acertadas (*prohairesis*).

Este esquema mental lo podemos utilizar a diario, en nuestras relaciones y conflictos internos, y ante cualquier sensación o impresión, especialmente cuando vengan a turbarnos. Para aplicar un correcto discernimiento, exploraremos en los siguientes capítulos las estrategias utilizadas por estoicos y budistas, pues ambas filosofías también coincidían en buena parte de sus planteamientos a este respecto.

Si bien la disciplina del juicio puede aplicarse a diario –como hemos esbozado en los ejemplos anteriores–, este discernimiento es especialmente recomendable ante los avatares de la vida, pues, antes o después, todos sufrimos accidentes, no obtenemos las cosas deseadas, enfermamos, no conseguimos determinado

objetivo que perseguíamos, un puesto por el que habíamos luchado o una empresa, rompemos lazos, sufrimos alguna ruptura o perdemos seres amados; es parte de la vida, y no se trata de ser positivos o negativos, sino de ser realistas. Para los estoicos estas situaciones son precisamente aquellas en las que más a prueba se pone nuestra filosofía y en donde la mayoría de las personas suelen dejarse llevar por sus instintos si no tienen a mano estas enseñanzas. Sobre las adversidades, de los Tratados morales de Séneca:

Así tampoco trastorna la mente del filósofo la avenida de las adversidades, siempre se queda en su ser; y todo lo que le sucede, lo convierte en su mismo color, porque es más poderoso que todas las representaciones externas. Yo no digo que no las siente; pero digo que las vence, y que estando plácido y quieto se levanta contra las representaciones que le acometen, juzgando que todas las adversas son examen y experiencias de su valor. [...]

En las adversidades es cosa fácil despreciar la vida; pero el que puede sufrir la calamidad, ese muestra mayor valentía.

La filosofía entendida como aquí la exponemos no es un conocimiento teórico histórico que se estudie en las universidades, es una manera de actuar, una filosofía de vida. Cuando lleguen estas circunstancias, porque llegarán, muchos optarán por representar el papel de víctimas del destino, de las injusticias o el infortunio. Hay quienes permiten que situaciones como estas les afecten toda la vida, dejándose arrastrar por nefastas representaciones. Las personas que se dejan llevar por la frustración, dicen los estoicos, no saben vivir en armonía con la naturaleza. Es una locura pensar que las cosas siempre van a salir a nuestro gusto, que somos inmortales o que no vamos a perder a nadie. Quienes viven pensando así son los que sufren ante cualquier nimiedad. Como analizaremos en los próximos capítulos, los estoicos y los budistas promovían el reflexionar a menudo sobre la inmensa fortuna de estar bien. Ser conscientes del momento presente y realizar un ejercicio de introspección cada noche. Agradecer cuanto tenemos, en vez de quejarnos permanentemente de aquello que creemos que nos falta. Damos demasiadas cosas por sentadas cuando simplemente por el hecho de ser y estar somos unos privilegiados.

A la academia de Epicteto viajaban personas de todos los lugares del Imperio romano, hasta tal punto que los historiadores señalan que en su época llegó a gozar incluso de más admiración que el mismísimo Platón. Cualquiera podía ser su alumno, pero, sobre todo, se trataba de futuros dirigentes y jóvenes que querían desarrollar la carrera funcionarial en el imperio. Epicteto, esclavo durante mucho tiempo, les enseñaba a ser libres.

Les enseñaba, en primer lugar, a dominar la disciplina del juicio. No era la única lección, pero sí transversal a todas las demás. Una vez comprendido el correcto discernimiento y sus estrategias, en la tercera parte de este manuscrito estudiaremos las disciplinas del deseo y de la acción.

Aunque durante un tiempo de su vida Epicteto fue esclavo literal y «físicamente», el maestro enseñaba que aquella no era la peor de las esclavitudes, pues no era una esclavitud del ánimo.

La peor de las esclavitudes es la que sufren quienes se dejan llevar por los juicios incorrectos sin importar su condición social o económica. Esclavo puede ser el presidente del Gobierno o el empleado de cualquier pequeña empresa.

Libre puede ser aquel que se proponga actuar conforme a estos principios, por muchas cadenas físicas que le aten.

Esclavo es aquel que pone su calma en manos de cualquier cosa que no depende de uno mismo, ya sea el cuerpo que enferma o las pasiones, las emociones y los sentimientos que nos dominan. Esclavo es aquel que hipoteca su bienestar en cosas que no dependen de él, como personas, bienes materiales, reputación o la caprichosa suerte.

Ejercita por lo tanto aquello que está bajo tu control. Tendrá poder sobre los demás quien puede dar lo que otros desean y quitar lo que otros aborrecen. Por lo tanto, quien quiera ser libre, deberá acostumbrarse a no tener deseo ni aversión alguna de todo lo que depende del poder ajeno. De otra manera, será necesariamente un esclavo.

Del análisis de los textos antiguos podemos considerar estas enseñanzas como un refinamiento de la dicotomía radical «esclavitud/libertad» que defendía Zenón en los inicios del estoicismo griego. Posteriormente, el estoicismo romano incidió especialmente en las representaciones como origen de las perturbaciones de nuestra mente.

Lo que le interesaba a Epicteto eran precisamente aquellas impresiones que ponían en peligro la serenidad. En sus clases señalaba que es natural tener emociones y sentimientos, pero no es conforme a nuestra naturaleza racional dejarnos gobernar por ellos y extraviarnos. Como hemos visto, esta aplicación práctica del estoicismo se puede incorporar en la actualidad a todos los aspectos de la vida, pues todos tenemos representaciones o phantasie a diario.

Algunas son espontáneas y escapan a nuestro control. En cuanto a estas, el maestro nos recomienda enfrentarnos a ellas pensando justo lo contrario, inclinando la balanza de nuestra mente y desarrollando recursos internos que de otra forma jamás habiéramos sido capaces de utilizar, como los que analizaremos a continuación. De esta forma, si seguimos las lecciones de Epicteto, conseguiremos poner las representaciones bajo el control de nuestra voluntad, o, si no las representaciones, al menos las reacciones que producimos ante ellas, pues estas son las acciones que a menudo nos empujan por un barranco en una caída sin retorno.

Así, el estoicismo nos invita a convertirnos en personas capaces de gestionar nuestras emociones internas en vez de ser unos esclavos de ellas. Enquiridión 1, 5, 8, 9, 10, 18 y 20:

1. Así que, a partir de ahora, acostúmbrate a contestar ante cada representación que te perturbe: «Eres una representación, en absoluto lo que representas». A continuación, examínala, sométela a tu juicio, siguiendo las reglas de que dispongas. La primera regla (y la más importante) es si forma parte de las cosas que dependen de ti o de las que no lo hacen. En el supuesto de que forme parte de las cuestiones que no dependen de ti, ten a mano tu respuesta: «Me es indiferente».¹

5. No son las cosas las que perturban a las personas, sino los juicios que se forman sobre ellas.

8. No exijas que las cosas sucedan tal como lo deseas. Procura desearlas tal como suceden y todo ocurrirá según tus deseos.

9. La enfermedad es un impedimento del cuerpo, pero no de tu libre albedrío, a menos que decidas que lo sea. Si eres rengo, es tu pierna la que está impedida, no tu voluntad. Considera esto en relación con todo lo que ocurre y verás que esos obstáculos no son un impedimento para ti, aunque lo sean para los demás.

10. Ante cada representación pregúntate qué habilidades tienes para dominarla. Si ves una mujer atractiva, hallarás que el autodomínio es la habilidad que tienes para dominar el deseo. Si sientes dolor, hallarás que dispones de la fortaleza. Si te injurian, encontrarás paciencia. Acostumbrándote a actuar de esta manera no serás arrastrado por la representación de las cosas.

18. Cuando un cuervo lance graznidos de mal agüero, no te dejes arrastrar por las representaciones [...], porque para ti todas las señales son favorables, pues, sea cual sea su desenlace, dependerá de ti sacar un beneficio de ello.

20. Recuerda que lo que hiere no es ni el que ofende ni el que agrede, sino tu juicio acerca de lo que ellos te están hiriendo.

No te dejes llevar por tus representaciones cuando estas no te favorecen ni a ti ni a nadie, más bien sé objetivo respecto a lo que acontezca. Cuando alguien se comporte de forma que te hiere, vuelve a ser objetivo y actúa en consecuencia sin dejarte arrastrar por la ira, el miedo o la tristeza. No te dejes embaucar por la

pereza. No califiques y actúes por prejuicios o influencias subjetivas. Si uno siente celos o envidia, debe saber que estos sentimientos son veneno para el alma y son irracionales, pues quien los padece quiere hacer suyas cosas que no dependen de él. Ante cualquier percepción negativa, busca la impresión contraria a través de la razón, equilibra la mente. La aversión o el asco se pueden combatir cuando diseccionas los hechos en términos objetivos, en su naturaleza.

Conforme a la filosofía, deberíamos tratar de actuar así, sobre todo ante aquello que nos perturba. Podríamos pensar que ese equilibrio emoción-razón es una utopía. Y lo es para aquel que nunca haya reflexionado sobre la vida buena, pero los estoicos, y también los budistas, a su manera, nos recuerdan que se trata de la disciplina del juicio.

El correcto juicio consiste en favorecer la racionalidad ante nuestros impulsos irracionales.

Depende de nosotros cultivar la eupatheia, las pasiones buenas, y hacer un esfuerzo cognitivo frente a las pasiones malas.

Es nuestra responsabilidad permanecer en el estado mental que llamamos ataraxia, en paz, en plenitud.

Y no, no es una utopía, es un camino moral y ético que es posible seguir.

Pensar rápido o pensar deprisa y cómo afecta a la exteriorización de nuestras emociones

Para encontrar ese equilibrio entre lo racional y lo irracional hay recursos interiores más allá de ese análisis de nuestras representaciones que hemos propuesto en el capítulo anterior.

Jonathan Haidt, en su libro *La hipótesis de la felicidad*, hizo una alegoría similar a la de Platón sobre ambos sistemas que quiero compartir brevemente: se trata de la metáfora del elefante y el jinete.

El jinete es la parte racional del sistema de Kahneman, el conductor. En su razonamiento, el elefante, la parte más antigua y primitiva de nuestro cerebro, la que responde por las emociones, pesa más de diez toneladas y, si no está de acuerdo con el jinete sobre qué camino tomar, intentará ir en otra dirección. El jinete, la corteza prefrontal, es el que tiene la responsabilidad de guiar al elefante, pero no es fácil; de hecho, no es nada fácil. Esta metáfora es muy ilustrativa.

Hemos de tener presente que, con base en nuestros sesgos cognitivos y la herencia de nuestros ancestros (la trampa evolutiva), la mayoría de nuestros comportamientos son automáticos, y esto es así porque nuestra capacidad de control o supervisión consciente de nuestra conducta es muy limitada si no estamos entrenados para ello. Tendemos, si nada lo impide, a ser movidos por el inmenso elefante. Te pondré dos ejemplos sobre cómo interactúan de forma diferente y cuál es la clave para el jinete.

Seguramente hayas visto la película *Titanic*. Pues bien, cuando a principios del siglo pasado el transatlántico colisionó con un enorme bloque de hielo y se hundió, el trágico suceso aconteció con cierta racionalidad, respetando las normas sociales impuestas por el sentido común y las autoridades del buque. A pesar de la terrible situación, la tensión no llegó a extremos y, dentro de lo que

pudo ser, la tripulación y los pasajeros se organizaron para poner a salvo a los más débiles y jóvenes. A priori podríamos afirmar que imperó la razón. Pero ¿sería siempre así?

También a principios de siglo, el transatlántico Lusitania fue torpedeado por un submarino alemán. Perekieron una cantidad similar de personas, pero esta vez el salvamento careció de racionalidad, pues los pasajeros de toda condición se precipitaron egoístamente arrastrados por el pánico a los botes salvavidas, sin dar prioridad a los niños, y solo los más fuertes o afortunados consiguieron sobrevivir. No se respetaron normas ni principios, fue una situación extrema, como la del Titanic, pero no imperó la razón.

¿Cómo era posible una reacción tan diferente en dos situaciones tan similares en los hechos, la época y el pasaje? Esta cuestión ha sido objeto de análisis por varios equipos de investigadores y la conclusión siempre ha sido la misma. Los pasajeros tenían una distribución parecida, ambos grupos humanos tenían un origen social y una composición demográfica similares. La cuestión tampoco radicaba en la formación de la tripulación ni en las capacidades técnicas de las naves. Incluso la tasa de pasajeros y de supervivencia fue parecida, radicando la diferencia en quienes se salvaron. Parecía que ambos acontecimientos eran similares, pero había una variable que lo cambiaba todo. El Titanic se hundió lentamente, durante más de tres horas, mientras que el Lusitania, torpedeado, se hundió en tan solo veinte minutos.

Exactamente, en el Titanic hubo tiempo para que la razón se impusiera a las emociones y a los instintos básicos. En el Lusitania la premura de tiempo hizo que el miedo y el instinto de supervivencia se impusieran al sentido común y a las normas sociales.

Estos ejemplos, como muchos otros en los que podríamos ahondar, son buena prueba de que cuando los cerebros emocional y racional quedan desconectados, predomina y se impone, como es natural, el evolutivamente más antiguo, el más primitivo, el enorme elefante. Los instintos y la emoción dirigen entonces el comportamiento, y la razón no aparece, pues uno de sus inconvenientes, su talón de Aquiles, es que, a menos que esté cultivada y entrenada, necesita de un tiempo de reflexión para imponerse. Las circunstancias extremas no suelen otorgar ese espacio de tiempo.

Aunque con mucha menos gravedad que en los casos trágicos anteriormente

mencionados, esa desconexión funcional entre emoción y razón ocurre con frecuencia y transitoriamente en nuestro día a día. Lo podemos ver en nosotros mismos y en nuestros semejantes. Son precisamente todas aquellas situaciones en las que, desbordados por las circunstancias o alterados por el estrés, perdemos los nervios o reaccionamos a golpe de sentimiento ante la menor ofensa a nuestro ego.

El problema se da cuando respondemos arrastrados por la emoción, que, como hemos visto, siempre resulta ser más rápida que la razón, y nos comportamos de forma reprobable y luego nos arrepentimos. ¿Alguna vez te has visto en esta tesitura? Si es así, mantener un espacio de tiempo entre la impresión, en términos estoicos *phantasia*, y la respuesta o *prohairesis*, que podemos traducir como «elección» o «decisión», nos permite no caer esclavos de las pasiones desenfrenadas (furia, ira, miedo...), manteniéndonos en armonía y en calma.

La disciplina del juicio explorada anteriormente nos da las herramientas para interpretar más objetivamente la situación, ya sea internamente con nosotros mismos o interpersonalmente en las relaciones con otras personas. Si interpretamos lo que acontece sin calificaciones, como un hecho cierto y objetivo, y respondemos templadamente, difícilmente nos arrepentiremos.

Enquiridión 26 y 45:

26. Cuando el esclavo de otro rompe una copa, enseguida estamos preparados para decir: «Son cosas que pasan». Que sepas, pues, que cuando rompan la tuya debes comportarte exactamente como cuando se rompió la copa del otro. Ahora aplícalo a situaciones más graves.

45. Si ves que alguien se lava deprisa, no digas que se lava mal, sino deprisa. Si ves que otro bebe mucho vino, no digas que bebe mal, sino mucho. Porque, antes de conocer sus razones, ¿cómo sabes que lo hace mal? Así no te ocurrirá que, teniendo una representación adecuada sobre un hecho, afirmes en cambio otra distinta.

Marco Aurelio utiliza la misma estrategia que la filosofía budista para enfrentarse a las percepciones de los objetos o de las impresiones que alteran la calma; consiste en realizar un esfuerzo cognitivo para analizar y diseccionar objetivamente, desnudo de ideas preconcebidas, qué es realmente aquello que nos está robando la calma.

Meditaciones, XI, 13:

Al igual que se tiene una representación de las carnes y pescados y comestibles semejantes, sabiendo que eso es solo el cadáver de un pez, aquello cadáver de un pájaro o de un cerdo; y también que el vino es solamente zumo de uva, y la toga imperial, lana de oveja teñida con sangre de marisco; y respecto a la relación sexual, que es simplemente una fricción de los cuerpos y una eyaculación acompañada de cierta convulsión. ¡Cómo, en efecto, estos conceptos alcanzan sus objetos y penetran en su interior, de modo que se puede ver lo que son! Simplemente un cadáver, un zumo de frutas, un trozo de lana manchada de sangre, una fricción de carnes. De igual modo es preciso actuar a lo largo de la vida entera, y cuando las cosas te dan la impresión de ser dignas de crédito en exceso, desnúdalas y observa su nulo valor, y despójalas de esa ficción, por la cual se vanaglorian. Pues el orgullo es un terrible embaucador de la razón, y cuando piensas ocuparte mayormente de las cosas serias, entonces, sobre todo, te embauca.

Puede ser que lo que perturbe tu paz sea solamente un amasijo de metales que tú valoras en tan alta estima como tu coche. Aquel jarrón o pieza que se rompe, que no es más que eso, un trozo de barro moldeado. Ese nuevo puesto que finalmente no has logrado o aquello que pensabas que era tan importante. Acostúmbrate a diseccionar tus impresiones y analizarlas neutralmente, libre de elucubraciones. En ocasiones las personas valoran más estas cosas que su propia paz interior. Epicteto te diría que no vale la pena, que desprenderte de todo aquello que turba tu calma es el camino a la libertad; de lo contrario, habremos vendido nuestra alma a muy bajo precio.

Con estas estrategias el estoicismo y el budismo buscan domesticar esas

emociones negativas y potenciar las positivas. Restar importancia a las primeras y ser muy conscientes de las segundas para disfrutarlas en armonía conforme a nuestra naturaleza racional.

En el primer capítulo de esta segunda parte señalábamos que Séneca también aconsejaba abstraernos de las emociones negativas, tomar distancia y reírnos de nosotros mismos. De nuestra propia condición y de nuestro ego. Aunque, como en todo, habría que actuar con cautela desde el término medio. Crisipo de Solos, a quien se conoce como el segundo fundador del estoicismo –pues durante su dirección la escuela de Atenas alcanzó una gran popularidad y prestigio–, falleció, literalmente, de un ataque de risa. Las bromas y las risas eran muy habituales en él, podríamos decir que acuñó el término «morirse de risa». Estoicismo, me gustaría recalcar, no es anular las emociones, sino amansar aquellas que nos perturban para encontrar paz (ataraxia) en una sociedad crispada y vivir más felices una vida buena (eudaimonia).

Esta estrategia es útil, la ciencia ha demostrado que es necesario darnos ese espacio para aplacar a la bestia interior de las emociones mal gestionadas. Esa ira que daña, la codicia que destruye o la envidia que envenena. Representarnos los acontecimientos lo más objetivamente posible, como practicaba Marco Aurelio en sus Meditaciones, también ayuda a tener una actitud más templada y controlar nuestras reacciones. Ver las cosas como son realmente, desnudas a la razón. La práctica de cuanto se vuelca en este libro nos ayudará a no caer esclavos de las perturbaciones, pues, cuando lo hacemos, de poco sirve pedir disculpas y decir «estaba enfadado», «malinterpreté lo que estaba pasando», «creía que era importante»..., porque el daño, para ti y para los demás, una vez accionada la conducta y tomadas las decisiones, ya está hecho.

Para que esto no suceda, creo que es preferible generar ese espacio, aunque tenga que ser intencionado, e interpretarlo de la forma más objetiva posible.

La práctica ocasional del estoicismo y el budismo te permite que ese espacio sea breve, pues, como hemos visto, te mantienes en guardia para nunca perder tu centro. Algunas veces no podrás evitar caer en suposiciones o ideas preconcebidas que turben tu pensamiento, pero entender estas lecciones y abrazarlas como guía de tu camino te hará recobrar rápidamente la compostura y la paz. Creo que todo lo que hemos explorado hasta ahora nos puede ser tremendamente útil en nuestro día a día, por eso no debe quedarse solamente en palabras, sino que hemos de llevarlo a la práctica, a nuestra rutina diaria, para ser

capaces de transformar el miedo en prudencia, el dolor en información, los errores en iniciativa y el deseo en acción.

Cuando te llegue una representación, cualquiera que sea, ten cuidado de no dejarte arrastrar por ella. Que el asunto espere. Concédete un respiro.

EPICTETO, Enquiridión, 34

Abstracción y contemplación de la inmensidad

Descendemos de organismos unicelulares como el paramecio, el más básico de estos organismos. En ellos ya se dan los sistemas de búsqueda, intercambio, repulsión, huida y cierre que pueden calificarse como instintos o emociones primitivas. Según la ciencia, si hiciéramos un árbol genealógico de toda la vida en la Tierra y nos remontásemos en un viaje al pasado de unos 3.900 millones de años, seríamos capaces de encontrar el organismo unicelular que llaman Último Ancestro Común Universal (LUCA, por sus siglas en inglés).

No, por supuesto que la evolución de nuestros primeros orígenes hasta ahora no fue un proceso rápido ni uniforme. Pero ser conscientes de ello es fascinante y muy útil para relativizar nuestras representaciones interiores. La Tierra se formó hace unos 4.600 millones de años. Hablamos de millones de años de evolución; en términos porcentuales, nuestra especie no lleva aquí prácticamente nada, exactamente un 0,00004347826 % de la edad de nuestro planeta. Recuerda que, como dijo el famoso astrofísico Carl Sagan, estamos hechos, literalmente, de polvo de estrellas.

Los estoicos no solamente adoptaron la teoría de Heráclito, filósofo presocrático, que sostiene que nuestro universo es parte de un ciclo eterno que comenzó con fuego y retornará en un nuevo fuego del cual surgirá un nuevo universo. Sino que utilizaron el escaso (pero bastante acertado) conocimiento que tenían sobre el universo como herramienta de distanciamiento cognitivo para tomar perspectiva de nuestra realidad y ser conscientes de que, por tremendos que puedan parecernos nuestros problemas, lo cierto es que no somos más que, en palabras de Marco Aurelio, «granos de arena que conforman dunas apilados sobre nuevos granos de arena que conforman nuevas dunas, que pronto serán cubiertas por otras dunas».

La idea estoica del cosmos, que a grandes rasgos coincide con los descubrimientos científicos de la astrofísica moderna, era muy primitiva porque

no tenían los medios tecnológicos de los que disponemos en la época moderna. En verdad, el cosmos es muchísimo más inmenso de lo que nadie jamás había podido describir en la Antigüedad. No es que seamos solamente polvo de estrellas, es que tampoco llegamos a la categoría de granito de arena en un inmenso mar de dunas, y nuestro tiempo en este mundo, por importantes que podamos pensar que son nuestros asuntos, no tiene ninguna relevancia a corto, medio ni largo plazo. Ante esta inconmensurable realidad fáctica, los budistas y los estoicos mantienen la premisa de que es mejor vivir bien, cultivar el arte de la vida buena y vivir conforme a la naturaleza como animales sociales que somos, haciendo el mejor de nuestros esfuerzos por nuestros semejantes, que vivir atormentados por aquello que dentro de nada, un suspiro en la eternidad, no nos incumbirá en absoluto.

Recuerda a menudo a los que se indignan por cualquier nimiedad, a los que alcanzaron la plenitud de la fama, de las desgracias, de los odios y azares de toda índole que abaten a los hombres. Seguidamente, haz un alto en el camino, y pregúntate: «¿Dónde está ahora todo aquello?».

Humo.

Cenizas.

Leyenda.

O ni siquiera leyenda.

MARCO AURELIO, Meditaciones, XII, 27

La comprensión del ancho universo nos permite no solamente entender nuestra naturaleza, sino también abstraernos y aplicar la herramienta estoica de la contemplación de la inmensidad, y comprender la futilidad de nuestra existencia, ensanchando la mente y ganando flexibilidad.

Sé consciente de que dentro de poco no serás más que nada, que no estarás en ninguna parte, que no serás porción de esos objetos que ahora ves y de esos seres que ahora viven. Sé consciente del ciclo de la naturaleza, que todo nace para mudarse, alterarse, a fin de que sucesivamente otros nazcan.

MARCO AURELIO, Meditaciones

Esta técnica de abstracción se utiliza en la psicología para potenciar el distanciamiento cognitivo ante lo que pensamos que son problemas insuperables. Y es increíblemente efectiva. En el budismo tibetano hay un ejercicio de meditación que consiste exactamente en lo mismo; te invitan a mantenerte mirando al aparente vacío de la noche, contemplar las estrellas, para bajar el ruido de la mente. Para soltar tu ego en la inmensidad. Osho, filósofo oriental que alcanzó una gran popularidad en Estados Unidos, practicaba esta estrategia con sus alumnos. De hecho, cualquiera puede hacerlo, y no hace falta irse muy lejos para conseguirlo. Consiste en mantenerse en silencio mientras se observa la inmensidad del cielo, allí donde no haya nada que moleste nuestra visión, y meditar sobre lo que estamos estudiando.

Aunque esta práctica se puede realizar en cualquier lugar, si tienes la inmensa fortuna de viajar a las islas Canarias, me gustaría compartir contigo que las noches oscuras sin contaminación lumínica en el norte de la isla de Lanzarote son mágicas para llevar a cabo este ejercicio. A menudo voy allí y me quedo en una casa en medio de la nada. En esas noches de cielos despejados, uno puede observar cómo se dibuja sobre él un cuadro infinito de luces resplandecientes. Mientras lo contemplas, absorbo en esa inmensidad mágica, el mar te susurra al oído. Puedes sentir como tu ego y lo que pensabas que eran avatares o problemas se pierden en esa misma inmensidad inconmensurable. Cuando lo haces, cualquiera que sea tu situación, te sientes en libertad, agradecido por estar aquí, contemplando este tremendo espectáculo que es el universo.

El estoicismo, por su parte, también te invita a desarrollar una visión amplia, porque observar la inmensidad te permite darte cuenta de tu propia insignificancia, y al hacerlo lo pones todo en perspectiva, ganando esa paz que llamamos ataraxia.

Como podemos observar, la obra de Marco Aurelio se hace eco de esta técnica en una gran cantidad de pasajes de sus Meditaciones:

Visualizamos en nuestra mente la enormidad del universo y el tiempo infinito, observando la transitoriedad de todas las cosas, incluyendo nuestra propia vida.

¿Qué pequeña parte de tiempo ilimitado y abismal se ha asignado a cada uno? Pues rapidísimamente se desvanece todo en la eternidad. Considera todas estas cosas e imagina que nada es tan importante, y actúa como tu naturaleza te indica.

Cuando nos damos cuenta de la insignificancia de nuestros problemas en comparación con la inmensidad del universo y del tiempo, adoptamos otra perspectiva ante las situaciones cotidianas. Ganamos distancia, ya no solo temporal, sino también espacial. Marco Aurelio decía:

Cualquier parte mía será asignada por transformación a una parte del universo; a su vez, aquella se transformará en otra parte del universo, y así hasta el infinito. Y por una transformación similar nací yo, y también mis progenitores, siendo posible remontarnos hasta otro infinito.

Cuando somos conscientes de que todo es cambio y que, observándolo en términos de millones de años, solamente somos parte de una cadena inmensa de transmisión genética y que nuestra existencia, muy breve cuando la comparamos con todo lo demás, es solamente un pequeño viaje en este vergel de vida que es la Tierra, entendemos que somos unos afortunados por vivir esta vida y que no merece la pena perder el tiempo perturbándonos por representaciones o interpretaciones de la realidad que nos roban la calma. Que la mejor forma de vida es la vida buena.

Estas dos herramientas, la visión cósmica y la contemplación de la inmensidad, junto con las que exploramos en los anteriores capítulos –la generación de un espacio de tiempo entre la representación y la reacción, así como la objetividad ante los hechos–, son técnicas de pensamiento crítico y de distanciamiento cognitivo utilizadas en las meditaciones guiadas para trabajar la representación de lo que nos acontece. Si interiorizamos su práctica a menudo en nuestra vida diaria y reflexionamos sobre ello, deberíamos estar agradecidos simplemente por estar aquí. Porque somos unos afortunados, sean cuales sean nuestras circunstancias, por esta oportunidad con la que hemos sido agraciados. Y tampoco se necesita mucho para vivir bien.

Acostumbrémonos a preguntarnos si lo que ahora nos importa tanto nos importará dentro de veinte o cincuenta años. Si aquello por lo que perdemos nuestro centro es tan grande como la inmensidad del universo que nos atrapa a todos, y recordemos nuestra naturaleza racional.

A menudo nos definimos a nosotros mismos como seres emocionales, cuestión que es incontrovertida, pero deberíamos plantearnos si la verdadera humanidad no radica, como sostiene el estoicismo, en nuestra naturaleza racional.

Si volvemos a echar mano de la historia, podemos observar como a lo largo del tiempo las peores conductas individuales o lectivas se han basado en emociones tales como el odio o la ira, que no tienen lógica en una mente razonada. Tampoco hace falta irse tan lejos, a menudo basta con encender la televisión y contemplar cualquier canal de noticias.

Como todos los animales, tenemos emociones, es un hecho objetivo y cierto, pero la verdadera naturaleza humana, lo que nos distingue del resto de los animales, es precisamente esta capacidad racional que estamos explorando. El caballo noble, o el jinete que monta el elefante, se puede cultivar y ensanchar. No somos responsables de nuestras emociones, pero sí de cómo las gestionamos; ese control es nuestro, las decisiones son nuestras, y la vida es el hilo de nuestras decisiones.

Nosotros gestionamos las emociones, o las emociones nos acaban gestionando a nosotros. Somos capaces de realizar este ejercicio de abstracción y contemplación de la inmensidad gracias a nuestra racionalidad. Al igual que también podemos ser conscientes de nuestros juicios y dilatar la reacción a nuestros pensamientos. Podemos procurar ser más objetivos en nuestras

representaciones sin caer en prejuicios y suposiciones. Somos seres emocionales, pero podemos ser inteligentes emocionalmente.

Inteligencias y sentimientos

La filosofía, tal y como la entendían los antiguos griegos, se define como el amor a la sabiduría. Es una palabra griega compuesta por los vocablos philos, que significa «amor», y sophia, cuyo significado es «sabiduría» o «conocimiento». Para los antiguos, y me refiero a las escuelas postsocráticas, el filósofo no era aquella persona intelectual que estudiaba una determinada carrera en la universidad y teorizaba sobre ella. Filósofo era quien trataba de actuar bajo los cánones de la filosofía que practicaba. Se le conocía como filósofo por su conducta, por sus actos y no por sus palabras. Por su modélico ejemplo de vida. Fuera hombre o mujer, rico o pobre.

«El mismo raciocinio –dijo– han recibido de la naturaleza las mujeres y los hombres, el que utilizamos en las relaciones mutuas y con el que discurrimos sobre cada cosa si es buena o mala y si es hermosa o fea. [...] Siendo así, ¿por qué, entonces, convendría a los hombres buscar e investigar cómo vivirían mejor [eudaimonia], que es en lo que consiste el filosofar, y a las mujeres no?».

MUSONIO RUFO, Disertaciones

Un filósofo no tenía que teorizar o estudiar para ser reconocido como tal. Cualquiera de nosotros, a través de su modelo de vida, a través del amor a la sabiduría, puede ser un buen filósofo.

Si alguna vez te sucede que vuelves tu mirada hacia las cosas externas por

querer complacer a alguien, ten en cuenta que estarás echando a perder estos principios. Siente en todo momento la satisfacción de ser un filósofo, pero, si además quieres que se te considere como tal, demuéstrela ti mismo a diario y será suficiente.

EPICTETO, Enquiridión, 23

Las enseñanzas de Buda fueron recogidas por sus seguidores en el Dhammapada, un texto milenario que a mi parecer conforma el núcleo del pensamiento budista más puro y más similar a la doctrina estoica. Sócrates no dejó más legado que su ejemplo y sus enseñanzas, y aun así todos lo conocemos porque muchos, como Platón, Aristóteles e incluso posteriormente el emperador Marco Aurelio, han recogido esas enseñanzas en escritos, pero no porque teorizara sobre ellas. Así también conocemos la vida de Marco Porcio Catón, al que se considera el ejemplo del perfecto filósofo estoico, por su conducta incorruptible y su modo de vida frugal, sin más referencia a él o a su mujer que la admiración de quienes pretendían la vida filosófica. Tampoco se conocen escritos de Jesús de Nazaret; aunque sabía leer y escribir, sus enseñanzas fueron recogidas por sus apóstoles. Los escritos que nos han llegado de Epicteto son realmente las anotaciones de un alumno aventajado, Flavio Arriano.

La filosofía era y es una forma de vida. Los filósofos intentaban que sus acciones y representaciones estuvieran en consonancia con los dogmas de estas escuelas. Tratar de conocer algo de lo mucho que ignoramos, cultivando la sabiduría personal, y vivir bien, conforme a nuestros principios y propósitos, es posible gracias a la razón y a la inteligencia.

Hoy en día entendemos la inteligencia como la capacidad de la mente para comprender y resolver tareas en múltiples campos, de tal forma que Howard Gardner señaló que nuestra especie posee diferentes inteligencias –desarrollando así la teoría de las inteligencias múltiples (la espacial, la lingüística, la matemática, la social...)-. También se sabe que la inteligencia no es algo fijo, sino que se puede trabajar y ampliar, incluso me atrevería a señalar que puede ser colectiva por la sabiduría acumulada. Los maestros a los que me remito son buena prueba de ello, y esto lo podríamos extrapolar a cualquier campo del

conocimiento.

De entre todas las inteligencias, posiblemente la más intrínseca a nuestra especie sea la inteligencia emocional, concepto mencionado en el anterior capítulo y acuñado por Salovey y Mayer, aunque fue popularizado mundialmente por Goleman. Esta inteligencia es la que nos ha permitido canalizar las emociones y dotarlas de un sentido, como diría Viktor Frankl. Nos ha permitido entender nuestros sentimientos y los sentimientos de los demás. La inteligencia emocional nos permite crear un relato colectivo y desarrollar comunidades. En cambio, la inhabilidad o la ineptitud emocional provocan fracturas y distanciamientos entre personas y naciones.

A lo largo de la historia, filosofías de vida como las volcadas en este manuscrito nos han permitido gestionar nuestras emociones y sentimientos a través de la racionalidad, pues, si no lo hacíamos, las emociones negativas nos gestionaban a nosotros con catastróficos resultados. Como hemos explorado, contamos con la herramienta más poderosa y creativa de la que somos conocedores, pero este instrumento no es perfecto, trae consigo la mochila del condicionamiento evolutivo, las pasiones, y un solo jinete, la razón, para domarlo.

Tradicionalmente, las emociones y los sentimientos se han canalizado a través de culturas, religiones y filosofías; en definitiva: modos de vida.

Cada grupo, en su entorno, conformaba a través de sus creencias un mapa mental diferente al de sus vecinos, al igual que ocurre hoy en día, con la importante diferencia de que en la actualidad el conocimiento es prácticamente accesible para todos, lo que nos permite, si queremos, ensanchar ese mapa mental sin tener en cuenta fronteras ni banderas, porque, como mantenían los estoicos, todos somos ciudadanos de un mismo mundo; ciudadanos universales.

A lo largo de los años la evolución nos ha presionado para actuar en grupo; los grupos exteriorizaban sus emociones, y la razón nos permitió canalizar esas emociones y entender los sentimientos. De las emociones complejas y la razón surgió en nuestra especie una forma de explicarnos lo que nos sucedía, tanto a nosotros como a nuestro entorno. Podríamos afirmar que la espiritualidad es el resultado de la necesidad de manifestar y expresar esos sentimientos que estamos abordando. La espiritualidad también puede ser individual o colectiva; cuando es colectiva podemos hablar de religiones.

Si alguna vez has tenido la ocasión de presenciar una procesión en Semana Santa, seas creyente o no, habrás podido experimentar la magia del desfile, y los sentimientos que confluyen en el encuentro con la patrona a la que se hace la ofrenda. Los acontecimientos espirituales nos ofrecen la oportunidad de trascender, de sentir un significado.

También podemos imaginarnos fácilmente a nuestros ancestros hace milenios reunidos alrededor del fuego, contando historias, cantando y bailando, canalizando sus emociones y dándoles un sentido a través de relatos, cuentos que les permitieran expresar sus sentimientos, construir sus culturas, tradiciones y toda clase de religiones.

La religión se fundamentaba como un medio que proporcionaba todos estos atributos a sus fieles, y así medró en las distintas sociedades. Les daba un sentido, les ofrecía la promesa de un futuro mejor y un marco ideológico al que agarrarse. Históricamente podríamos hablar de tantas religiones como sociedades hubo en la Antigüedad. Pero tiempo después llegaron las revoluciones y el mundo comenzó a sufrir una transformación vertiginosa como nunca antes había experimentado; no solamente una transformación industrial, sino también económica y del pensamiento. Después de la Revolución Industrial, Nietzsche afirmó categóricamente que Dios había muerto. El hombre sustituía a las religiones como centro del universo y, aunque no todo el mundo estuvo de acuerdo con esa afirmación del filósofo alemán, sí que podemos decir que ese espacio central que antes ocupaban las religiones en la sociedad ahora lo ocupa la economía.

El sistema económico ha venido a sustituirlo todo, nos ofrece una forma de vida y una promesa de un mañana mejor; podría decirse que viene a ser como una religión, una creencia basada en el dios del dinero, al que muchos le rinden culto en los mercados, que lo abarca todo y bajo cuyo manto las personas se organizan y trabajan en pos de mantener año tras año el producto interior bruto de su país, como hormiguitas, incluso aumentarlo si fuera posible.

En la Antigüedad, si el barco de un mercader partía del puerto, este rezaba porque todo fuese bien y, si el navío se hundía, podía ser un castigo divino por los pecados que se habían cometido; el jornalero no tenía que preocuparse de su trabajo para el señor, más bien de actuar conforme a la ley divina y seguir los cánones establecidos. Los reyes eran reyes por gracia de Dios.

Ya no.

La mayoría de las personas han cambiado la representación antigua que se tenía sobre la religión, que ocupaba un espacio existencial en la vida de los ciudadanos, no solamente en la disposición de la ciudad y en la organización de sus vidas, fiestas y propósitos, sino también en su mente.

Aunque una gran parte de la población siga siendo religiosa, el papel central de estas creencias teístas ya no es fundamental en la sociedad, aunque sí lo sea para estas comunidades. Los países promulgan constituciones laicas y el papel de la religión se relega a un segundo plano, si acaso residual. Este cambio es trascendental si tenemos en cuenta que en tan solo doscientos años de los doscientos mil nuestra raza la economía ha asumido la posición predominante que antes ocupaban las religiones. Cuando ya no te guían los principios religiosos –cualesquiera que fueren– que conformaban tu proyecto de vida, ¿qué filosofía de vida puedes seguir?

Parece ser que el alegato de nuestra sociedad es seguir los postulados de una vida basada en el capital y en las frustraciones de no tener siempre lo necesario, porque siempre se necesita más. Vivir siempre pensando en el futuro, arrastrándonos por las emociones que no controlamos y lamentándonos de nuestro pasado.

Frente a esto, las filosofías de vida que aquí se exponen como guía nos recuerdan que las representaciones que nos turban son solamente nuestras, y que somos responsables de esos juicios que nos representamos. Conforme a la disciplina del juicio y el correcto entendimiento, no nos corresponde a nosotros hacernos responsables de las percepciones de los demás, podemos explorar la naturaleza a menudo irracional de nuestros anhelos y deseos, y caminar de la mano de estas dos filosofías de vida que actúan como faros de luz siempre encendidos y preparados para practicar y actuar conforme a nuestra naturaleza humana, desarrollando nuestro lado lógico y racional. Haciéndolo, podemos ser conscientes de que las representaciones que muy a menudo nos roban la calma en el mundo moderno nacen de nuestro interior.

La filosofías estoica y budista nos recuerdan que debemos tener muy a mano las estrategias que estamos desarrollando para estar preparados cuando llegue la oportunidad de utilizarlas, que llegará.

En la siguiente parte de este libro nos sumergiremos brevemente en la historia de estas dos corrientes de pensamiento que se convirtieron en guías de vida para cientos de miles de personas, en la Antigüedad y también ahora en la actualidad. Estudiaremos las lecciones del estoicismo romano antiguo que nos quedan por explorar, así como las cuatro nobles verdades y el noble óctuple sendero de la filosofía budista, para poder utilizar estas estrategias de sabiduría antigua hoy en día. Por último, compartiré las reflexiones que podemos utilizar día a día, que son mis meditaciones, haciendo un recorrido de todas las estrategias que ofrecen el estoicismo y la filosofía budista como guías de vida.

Porque este es el camino.

PARTE III

La filosofía es la solución

*Que estos pensamientos te basten,
si son para ti principios de vida.*

MARCO AURELIO, Meditaciones, II, 3, 3

14.

Vivir conforme a la filosofía

¿Qué clase de persona quieres ser?

*Comienza a decírtelo a ti mismo,
después, de acuerdo con ese modelo,
regula tus acciones.*

EPICTETO, Disertaciones, III; 23, 1

A estas alturas te podrás preguntar si este conocimiento antiguo que estamos explorando tiene alguna utilidad práctica en la vida real, en nuestro día a día, y en qué consiste exactamente vivir conforme a la filosofía y cómo podemos aplicarlo.

A diferencia de como lo podríamos entender en la actualidad, para los antiguos vivir conforme a la filosofía no era teorizar sobre ella, sino adoptar un modo de vida filosófico siguiendo los principios que nutrían sus dogmas. Vivir conforme a la filosofía es una forma de pensar y actuar orientada a cultivar una vida buena. Una forma de entender el mundo y de comportarse en consecuencia.

Los estoicos señalaban que una vida buena era aquella que se consagraba al bien común porque nuestra especie es un animal social. «Lo que no beneficia a la colmena no beneficia a la abeja», escribió Marco Aurelio en sus Meditaciones. Para lograr ese fin mantenían que cada uno de nosotros deberíamos tratar de desarrollar nuestra virtud (areté) en aras de lograr la mejor versión de nosotros mismos –o daimon interior– como camino para lograr la eudaimonia.

Dentro de esta concepción eminentemente práctica de la filosofía antigua, para lograr «la vida buena», cada hombre y mujer tenía que desarrollar su misión o propósito (telos) de la mejor forma que le fuera posible a partir de las circunstancias de cada uno. Tanto la tradición estoica como la budista nos recuerdan que las circunstancias que nos toca vivir no siempre las elegimos nosotros, pero sí podemos elegir cómo actuar a través de nuestras decisiones (prohairesis). Budismo y estoicismo nos proponen una gran responsabilidad, la de elegir nuestra actitud. No nos dejan solos en ese camino, sino que nos proporcionan estrategias para poder hacerlo, como exploraremos más adelante. Es precisamente actuar siguiendo los principios que estamos estudiando lo que nos dará la certeza de que estamos tomando las mejores decisiones posibles para alcanzar una vida buena.

El filósofo o el sabio, según estas tradiciones del pensamiento, es aquella persona que siguiendo los preceptos entiende:

qué depende de uno mismo y qué no;

qué es una variable indiferente;

cuáles son las cuestiones importantes;

qué merece nuestro tiempo.

En cambio, aquellas personas que se dejan arrastrar por emociones, actitudes y relaciones tóxicas, además de perder el tiempo, se vuelven esclavas. Esta actitud es la antítesis del sabio o la persona de bien.

Quien cede su tranquilidad y su paz interior a otros no se está valorando como pretende que otros le valoren ni se está tratando como pretende ser tratado. Se está prostituyendo. Está cediendo una parte de sí mismo a otros, como si lo hiciese con una parte de su cuerpo. Alguien que se comporta así consigo mismo, que en un momento determinado se tiene en tan baja estima, difícilmente se sentirá realizado. Es la dicotomía total entre libertad/esclavitud que mantienen ambas filosofías.

Desde la perspectiva del estoicismo, debemos empezar trabajando la disciplina del juicio –que comenzamos a analizar en la segunda parte de esta obra–, porque, sin examinar nuestros juicios (a menudo sesgados por creencias e influencias culturales), uno no puede poner en cuestión sus deseos y acciones, como desarrollaremos en esta parte del libro. Las escrituras antiguas explican cómo hacerlo. Nos proponen discernir si nuestra representación de la realidad es la verdadera realidad o solamente se trata de una apariencia subjetiva de ella. Así pues, Epicteto declara que «no son las cosas, sino nuestro juicio sobre las cosas lo que nos perturba».

Una vez que entendemos que esta forma de interpretar lo que nos acontece es una opción de vida (prohairesis) y que no somos responsables de lo que nos es ajeno, pero sí de nuestra representación respecto a lo ajeno, así como de la actitud que mantenemos en nuestro día a día, comenzamos a estar preparados para aplicar estas filosofías de vida.

Si nos proponemos aplicar sinceramente la disciplina del juicio, nos daremos cuenta de que podemos utilizar este mecanismo interior de discernimiento constantemente en nuestro día a día. Por ejemplo, en nuestra vida cotidiana puede ser que nos encontremos con alguien que no nos haya saludado, o que observemos que lo hace con semblante serio y malhumorado. Tal vez sea alguien que conteste escueta y tajantemente. Nos puede pasar con nuestros vecinos o jefes. A decir verdad, con cualquier persona con la que tengamos una relación. La primera interpretación sesgada que nos imaginamos es que le caemos mal o que tiene algún problema con nosotros. Lo segundo que podemos hacer es reaccionar en consecuencia: por ejemplo, comentándolo con alguien y criticándolo. Compartiendo el dolor de nuestro ego herido.

Si uno actúa así, budistas y estoicos le dirían que se está dejando llevar por una interpretación sesgada y subjetiva de lo que ha pasado. Esa persona que se deja llevar por suposiciones está cediendo su centro. Realmente, lo que ha ocurrido es que le han contestado de determinada forma, lo demás son conjeturas suyas. Epicteto y Buda nos recomendarían ajustarnos a los hechos ciertos y objetivos y dejar de elucubrar figuraciones abstractas. Puede ser que esa persona simplemente no tenga su mejor día, se haya enterado de alguna desgracia o este hastiada y cansada.

Los maestros de estas tradiciones filosóficas recomiendan hablar de hechos objetivos sin aventurarse en hipótesis y suposiciones que solamente hacen mal a

quien se las está imaginando. Me gustaría recordar esta breve cita de Epicteto:

En cada situación que te turbe recuerda que tienes dentro de ti aquellas capacidades para sobrellevarla. [...] Recuerda que lo que te hiere no es la ofensa, sino tu juicio sobre la ofensa. Intenta por lo tanto no dejarte llevar por tu representación, más bien hacer una pausa y mantener una distancia para controlarte.

Las situaciones en las que se pueden poner en práctica estos consejos son casi infinitas. Imaginemos que abrimos una puerta y nos encontramos a unos compañeros que están hablando y que de repente se callan misteriosamente ante nuestra presencia. Nuestra imaginación nos podría hacer pensar que estaban hablando de nosotros a nuestras espaldas y desatar todo tipo de emociones por ello. Esa representación nos generaría ira. Y la ira es veneno, como lo son los celos o la envidia. Una reacción tóxica a una fantasía mental. El hecho objetivo y cierto es que hablaban y se han callado. Lo demás son suposiciones sesgadas que nos son completamente indiferentes.

Tratar de interpretar los acontecimientos de la forma más objetiva posible utilizando la razón para impedir dejarse llevar por suposiciones es un método útil para aplicar la disciplina del juicio y actuar conforme a la filosofía, pues, dependiendo de nuestros juicios (disciplina del juicio), desearemos (disciplina del deseo) y actuaremos (disciplina de la acción).

Así, ante una representación podemos utilizar el método que Marco Aurelio denomina «definición física» para despojarla de su falsa apariencia:

preguntarnos cuál es el hecho objetivo y cierto y

desnudarlos de calificaciones subjetivas que nos turben.

Como hemos visto, ambas tradiciones de pensamiento han coincidido en la

estrategia que podemos adoptar: utilizar el espacio entre el estímulo y la respuesta, haciendo un esfuerzo cognitivo que nos permita desnudar las apariencias del objeto que nos representamos, así como el distanciamiento y la visión cósmica para relativizar la importancia que asignamos a los sucesos que pasado un tiempo ya no nos importan tanto.

Así, actuar conforme a estas filosofías nos puede ser útil, pero podríamos mostrarnos reticentes a la hora de emplear unas técnicas tan antiguas en tiempos modernos. Lo cierto es que los miles de años que nos separan de estos filósofos antiguos se difuminan si somos conscientes de que los hechos que les preocupaban a nuestros antepasados en su día a día eran bastante parecidos a los que nos preocupan a nosotros en la actualidad, salvando las distancias respecto a los avances tecnológicos y a las modas de hoy en día.

Sobre ello, Marco Aurelio escribió (Meditaciones, libro X, 32):

Piensa, por ejemplo, en los tiempos de Vespasiano [emperador desde el 69 hasta el 79 d. C.]. Verás siempre las mismas cosas: personas que se casan, crían hijos, enferman, mueren, hacen la guerra, celebran fiestas, comercian, cultivan la tierra, adulan, son orgullosos, recelan, conspiran, desean que algunos mueran, murmuran contra la situación presente, aman, atesoran, ambicionan los consulados, los poderes reales. Pues bien, la vida de aquellos ya no existe en ninguna parte. Pasa de nuevo ahora en los tiempos de Trajano [emperador romano desde el año 98 hasta el 117 d. C.]: nos encontraremos con idéntica situación; también aquel vivir ha fenecido. De igual modo contempla también y dirige la mirada al resto de los documentos de los tiempos y de todas las naciones; cuántos, tras denodados esfuerzos, cayeron poco después y se desintegraron en sus elementos. Y especialmente debes reflexionar sobre aquellas personas que tú mismo viste esforzarse en vano, y que olvidaban hacerlo acorde con la naturaleza del hombre: perseverar sin descanso en esto y contentarse con esto. De tal modo es necesario tener presente que la atención adecuada a cada acción tiene su propio valor y proporción. Pues así no te desanimarás y no ocuparás más tiempo del apropiado en tareas bastante nimias.

Estas eran las inquietudes del pasado: trabajar, casarse, celebrar fiestas, amar, recelar, chismorrear, asistir a los juegos, criar a nuestros hijos... Han pasado prácticamente dos milenios desde que el emperador filósofo escribió estas líneas mientras se hallaba inmerso en una campaña militar defendiendo las fronteras del imperio, pero, en esencia, el día a día de nuestras vidas no ha cambiado y las cuestiones que nos preocupan ahora son básicamente las mismas que nos preocupaban entonces. Es por eso que estas filosofías han superado la prueba del tiempo y sus reflexiones se mantienen vigentes, siendo igual de útiles en nuestra vida cotidiana.

En cualquier caso, hemos de interpretar los pasajes haciendo abstracción de lo que en aquel entonces era normal y ya no lo es, como los juegos de gladiadores o la esclavitud, pero fundamentalmente las inquietudes de los antiguos eran las mismas.

Para ellos, actuar conforme a la filosofía no implicaba licenciarse en la universidad o inventarse un discurso o una nueva forma de entender la vida. Aunque sea estudiante de Filosofía, ese hecho por sí mismo no me convierte en filósofo. En la Antigüedad, aquellos a los que se denominaba filósofos lo eran por su ejemplo y por la coherencia entre su forma de pensar y de actuar. De hecho, la mayoría de aquellos que nos sirven como modelos filosóficos son personas que no ampliaron teóricamente la filosofía que practicaban, sino que la perfeccionaron empleándola en su día a día. Un filósofo, por tanto, es quien practica la filosofía.

Creo que es inteligente hacer uso del conocimiento acumulado por estos maestros y descubrir nuestra propia fortaleza interior para afrontar no solamente las circunstancias dramáticas o las desgracias con las que podamos encontrarnos, sino también las pequeñas dificultades de la vida cotidiana que nos son comunes a todos, lo que ocurre dentro y fuera de nuestro hogar, porque, como decía Marco Aurelio:

Antes de comenzar el día he de ser consciente de que me encontraré con un ingrato, un insolente, un bribón, un envidioso y un egoísta. Todo esto les viene de la ignorancia de lo que es conforme a la naturaleza y no habré de perturbarme por ello.

De tal forma que la filosofía no ofrece solamente estrategias para los momentos más difíciles, sino que nos brinda una guía cotidiana, un sendero ético y moral. Unos principios de vida. La claridad de encomendarnos a un propósito y vivir una vida con sentido.

A diferencia de otras religiones, la gran ventaja que ofrece la filosofía es precisamente que sus enseñanzas están pensadas para nuestro acontecer diario, por eso no envejecen con el tiempo. Ni estoicismo ni budismo se detienen en lo sobrenatural, en los dioses o en el alma, cuestiones que pueden entrar en controversia con la ciencia y los descubrimientos futuros, sino que se ciñen a aportarnos herramientas interiores que a menudo no somos conscientes de que podemos utilizar para vivir mejor. Además, sus enseñanzas son compatibles con otras creencias y nos proporcionan estrategias que ahora están muy vigentes. Los consejos de estas tradiciones del pensamiento no solamente se mantienen actuales con el paso de los años, sino que el tiempo refuerza los beneficios de actuar conforme a estas filosofías. Sus enseñanzas nos muestran un sendero que nos beneficia y nos aporta calidad de vida.

Depende de nosotros no quedarnos en los principios teóricos de esta sabiduría que ha superado la prueba del tiempo, tomar acción y usarla.

15.

El ideal del filósofo sabio al que parecemos

*El hombre que sabiamente controla
sus sentidos como el buen cochero controla
sus caballos, y que es libre de bajas pasiones
y orgullo, es admirado incluso por los dioses.*

DHAMMAPADA

*Es necesario tener un ideal que guíe
nuestros pensamientos y acciones, como los
marineros se guían por las estrellas.*

SÉNECA, Tratados morales.

Hemos visto que actuar conforme a la filosofía es accesible a todos, cualquiera que sea nuestra condición social o sexo, y sin importar nuestra profesión o formación. Cualquier persona puede comenzar a aplicar la disciplina del juicio para un correcto discernimiento, que es la primera de las estrategias que hemos tratado, así como los principios, los dogmas y las estrategias que desarrollaremos en esta parte del libro sobre la acción y el deseo.

Siguiendo al filósofo Pierre Hadot, actuar conforme a la filosofía es una opción de vida, una forma de comportarse, y los sabios son los modelos que hemos de seguir. La persona sabia es el hombre o la mujer de bien que se eleva de lo ordinario y nos deja esos dogmas que podemos tratar de asimilar y aspirar a reproducir.

Filosofar no consiste en hablar de filosofía, sino en vivir la filosofía.

Los dogmas (dogmata) no son adoctrinamiento o una fe ciega en lo irracional, sino seguir las verdades universales y lógicas que nacen de la razón. Esa forma de comportarse justifica unas conductas para hacer el bien, no solamente a nosotros mismos, sino también a nuestra comunidad.

Según llevamos a la práctica estas enseñanzas, podemos distinguir tres tipos de personas fácilmente reconocibles en nuestro entorno:

La persona ordinaria, que se contenta con pensar de cualquier forma, según le vayan llegando las impresiones a la mente, al azar. Seguramente la mayoría de las personas de las que te rodeas están en este primer grupo.

La persona de bien, que, a diferencia de la persona ordinaria, trata de cultivar la eudaimonia aplicando los dogmas en la medida de lo posible en su día a día para ser más feliz. Tratará de aceptar lo que acontezca con serenidad y templanza a través de la disciplina del juicio. No se deja arrastrar fácilmente por las emociones, intenta hacer el bien y desempeñar su labor lo mejor posible. Trata de tener una buena actitud y ayudar al resto de la comunidad.

El ideal del filósofo sabio será aquel que aplica constantemente los principios universales que estamos desarrollando, quien se mantiene inmutable ante cualquier acontecimiento. Es el ideal, las personas extraordinarias que se convierten en un ejemplo. Una guía de conducta a la que aspirar.

No se trata de un sistema clasista, sino de una explicación a la pregunta que nos hacíamos en el primer capítulo de este libro de por qué hay personas que actúan como actúan y se dejan arrastrar por las interpretaciones que hacen de su realidad de forma muy desafortunada para ellas y los demás. Lo hacen, según los estoicos, porque desconocen cómo cultivar la eudaimonia. Las primeras personas son aquellas a las que los antiguos estoicos consideraban vulgares e ignorantes. Son los que desconocen que cualquiera puede actuar siguiendo el modelo del «ideal del filósofo sabio» para enderezar su propio carácter.

Esta clasificación es una forma de entender que aquel que actúa sometido a sus pasiones y sin autocontrol, dejándose llevar por las emociones negativas o conductas destructivas, es solamente una persona ordinaria que desconoce la naturaleza humana y se deja arrastrar por sus instintos más primitivos, como un animal, por puro desconocimiento de que el mayor bien es el bien moral, como veremos en «Sobre la disciplina de la acción». A menudo estas personas no tienen un ejemplo que seguir o en quien inspirarse. Según Marco Aurelio, ante este tipo de personas lo único que podemos hacer es comprender que hay individuos que por desconocimiento no actuarán como se espera de alguien de bien y no frustrarnos por ello.

—¿En qué consiste la felicidad?

—Consiste en hacer lo que sea la naturaleza del hombre.

—¿Cómo conseguirlo?

—Poseyendo los dogmas que son el principio de los impulsos y de las acciones.

—¿Qué dogmas?

—Los que diferencian lo que está bien de lo que está mal, y no hay mayor bien que hacer lo justo, moderado, valiente y libre. No hay mayor mal que lo que provoca dejarse arrastrar por los vicios opuestos.

–¿Cuál es el arte que practicas?

–El de ser un hombre de bien.

La estrategia del modelo de conducta es utilizada en ambas tradiciones filosóficas. Todos hemos visto alguna vez la figura de Buda, el ejemplo de iluminación, de control de los sentidos, de paz y templanza al que aspirar. Millones de personas en todo el mundo nos sentamos delante de su figura para meditar y alimentar nuestra alma. No pensando en una divinidad superior a nosotros, porque Buda no fue más que un hombre que dejó sus enseñanzas para la posteridad, sino contemplándolo en silencio sabiendo que podemos ser capaces de aspirar y vivir conforme a esas enseñanzas. Unas enseñanzas que son eminentemente prácticas y útiles en nuestro día a día. Los estoicos, por su parte, utilizaban lo que ahora en coaching y programación neurolingüística se conoce como modelado. Sobre el modelado he hablado en mi anterior obra, *El pequeño libro de la buena suerte*, y es una de las estrategias que utilizaban los antiguos.

Modelado

Séneca recuerda en sus textos morales que «deberíamos tener nuestro modelo de conducta siempre ante nuestros ojos». Las personas que queremos modelar son aquellas que nos inspiran y nos hacen querer comportarnos mejor.

El actuar inspirándonos en los modelos, los ideales del sabio, es una estrategia que podemos utilizar gracias a nuestra facultad de razonar (la disciplina del juicio).

Ante cualquier situación que afrontemos, ya sea en nuestro día a día o en un evento extraordinario, podemos seguir el modelo de conducta que nos inspira y coger fuerzas para actuar lo mejor posible. Nutrirnos de sus enseñanzas y de su ejemplo.

Así, ante cualquier envite tenemos la capacidad de practicar un distanciamiento entre la impresión o estímulo y la respuesta para preguntarnos:

1. ¿Cómo actuaría nuestro modelo de conducta ante la misma tesitura que estamos afrontando nosotros?

Las cuestiones que podríamos plantearnos dependerán de las situaciones a las que nos enfrentemos, pero en general nos podríamos hacer las siguientes preguntas sobre nuestro modelo de conducta: ¿actuaría de forma serena y objetivamente o se dejaría llevar por sus representaciones y pasiones irracionales? ¿Atacaría para defenderse o mantendría una posición comprensiva pero asertiva? ¿Aceptaría aquello que no puede cambiar e invertiría sus esfuerzos en aquello que sí depende de él o se dejaría llevar por la frustración, la ira, la envidia o los celos? ¿Hablaría de sí mismo constantemente en las conversaciones con los demás alimentando su ego como si fuera una entrevista, hablando de logros que poco les importan a los demás, o contendría la lengua prudentemente y no daría más información de la necesaria?

2. *¿Podemos tratar de actuar conforme a este modelo al que aspiramos?*

Esta estrategia la han seguido los antiguos, y no tan antiguos, para actuar conforme a la filosofía y mejorar la calidad de nuestra vida. Como veremos más adelante (disciplina de la acción), actuar de forma templada y serena no es una cualidad, sino un hábito. Es una conducta que requiere un esfuerzo cognitivo y se basa en el autocontrol que nos permite cultivar la eudaimonia.

Pero una cuestión es aspirar a ese autocontrol absoluto, tratar de actuar en

consecuencia porque lo consideramos un ideal, y otra muy diferente es lograrlo. Hemos de recordar que no somos dioses.

Realismo en el modelado

Séneca nos recuerda de una manera muy poética que solamente estamos aspirando a alcanzar un ideal, y que incluso aquellos que han logrado una gran sabiduría pueden ser alcanzados por las primeras sensaciones de las impresiones (impulsos) que se escapan del pensamiento crítico, y es que, como nos dice en Cartas a Lucilio, «no hay virtud alguna en soportar lo que no se siente».

La cuestión es, según Séneca, que estas aflicciones no abatirán al sabio, o al aspirante a serlo, como sí lo harán con el «ignorante», porque antes de ser arrastrado por esos impulsos, el sabio se refugiará en su ciudadela interior siguiendo estos principios:

Para que sepas cómo nacen las pasiones, crecen y se desarrollan, te diré que la primera impresión es involuntaria, siendo como una preparación de la pasión y a manera de empuje: la segunda impresión con voluntad será fácil de corregir, como cuando pienso que necesito vengarme porque he sido ofendido, o que debe castigarse a alguno porque ha cometido una injusticia: el tercer impulso es tiránico ya; quiere vengarse, no porque sea necesario, sino aunque no lo sea, y este es el impulso que vence a la razón. No podemos evitar por medio de la razón la primera impresión del ánimo, ni más ni menos que esas impresiones del cuerpo de que ya hemos hablado, como bostezar cuando se ve bostezar a los demás, y cerrar los ojos cuando bruscamente nos acercan la mano. Estos movimientos no puede impedirlos la razón; tal vez el hábito y la constante vigilancia atenuarán los efectos. El segundo movimiento, que nace del juicio, por la disciplina del juicio se domina.

SÉNECA, Sobre la ira, II, IV, I

Así, nuestra ciudadela interior, nuestra alma, será nuestro principio rector (hegemonikón).

Nuestro principio rector (hegemonikón)

Nuestro principio rector es nuestra conciencia y nuestra racionalidad. La fuerza de voluntad que nos permite detenernos, observar como espectadores y (como dice Epicteto) «preguntarnos si le damos el consentimiento a esta emoción que nos aflige».

El principio rector es el máximo ideal al que podemos aspirar nosotros mismos (más allá de la figura externa del ideal de sabio filósofo que se contempla casi como una utopía), y es lo que nos permite dilucidar si actuamos correctamente o no. Quienes se dejan arrastrar por emociones y actitudes tóxicas y egoístas desconocen por completo este ideal de su mejor versión. Si uno no sabe a lo que puede aspirar, difícilmente lo aplicará en su vida; por ello los antiguos estoicos se referían a las personas ordinarias que se dejan llevar por sus representaciones azarosamente como ignorantes, no desde un punto de vista despectivo, sino desde un razonamiento que explicase por qué se dejaban turbar por aquello ajeno a ellos.

El principio rector traza una barrera entre las emociones y los juicios. Es nuestra racionalidad en funcionamiento, que nos impedirá caer en juicios de valor sesgados, suposiciones e hipótesis que no nos aportan nada.

Marco Aurelio lo define de la siguiente manera (Meditaciones, V, 26, 1):

Que el principio rector de tu alma permanezca inalterable en presencia de las impresiones sensibles que se producen en la carne y no se mezcle, sino que se delimite a sí mismo.

De esta forma, quien sigue los ideales del sabio filósofo y se guía por su principio rector, hegemonikón, daimon o racionalidad, logrará un mayor autocontrol en su vida cotidiana. Esta es la forma de lograr la ataraxia o un estado mental de imperturbabilidad: el nirvana en la tradición budista.

Eudaimonia.

Así, quien logra el control absoluto sobre sus pasiones irracionales –o la aphateia, en griego– y hace su trabajo lo mejor posible, ayudando a los demás por el bien común, bien podría considerarse un dios o una diosa.

Hay filósofos de estas tradiciones que lograron los más altos estándares de este ideal de sabio y llegaron a convertirse en modelos de conducta, por ello continuaremos con un breve repaso a la historia de los personajes históricos más influyentes de estas doctrinas para luego adentrarnos en sus enseñanzas a través las disciplinas del deseo y de la acción, las cuatro nobles verdades y el óctuple sendero.

Breve historia de las escuelas filosóficas y algunos de los ideales del sabio filósofo

Es común a todas las escuelas no abandonar la práctica de la filosofía bajo ninguna circunstancia y no dejarse arrastrar por el parloteo de lo profano de aquel que no practica esta ciencia de la naturaleza.

EPICURO, IX, 41

El Dhammapada recoge las enseñanzas de Buda; el Enquiridión hace lo propio con las lecciones de Epicteto; los textos de Séneca y las Meditaciones de Marco Aurelio también dan fe de su filosofía. Estos textos no son un sistema cerrado, sino una suerte de breviario y aforismos donde se recogen principios y consejos. Sorprende que ambas tradiciones filosóficas tuvieran una forma similar de transmitir sus enseñanzas. La similitud entre ellas abarca mucho más y es interesante hacer un breve repaso a la historia de ambas corrientes filosóficas. A la historia de aquellos que cumplen con los ideales del sabio filósofo que miles de años después nos siguen inspirando, no solamente en los grandes cometidos, sino también en nuestro día a día.

Sobre la filosofía grecorromana

Para viajar a los principios de esta escuela filosófica tenemos que entender los orígenes de la filosofía en sí misma. Filosofía, como vimos, es amor (philos) por

la sabiduría (sophia). Mucho antes que Sócrates, los denominados presocráticos sentaron las bases para el humanismo cuando su pensamiento transitó del mito (mythos) a la razón (logos).

La filosofía comenzó, a través del cultivo del pensamiento, a vislumbrar un orden de las cosas ajeno al mundo de los dioses que había imperado hasta entonces. En otra época, las cuestiones existenciales eran contestadas apelando a las divinidades que regían caprichosamente el destino de los hombres. Hubo algunos que no estuvieron de acuerdo con estas explicaciones. Indagaron, se cuestionaron las creencias establecidas, el mapa mental de aquel momento, y elaboraron respuestas desde la lógica.

Los orígenes de esta revolución del pensamiento podemos encontrarlos en toda la periferia griega. Se dice que fueron los jonios, un pueblo de mercaderes en la costa de la actual Turquía, quienes comenzaron a hacerse las primeras preguntas. La ciencia y la filosofía fluyeron entre aquellos mares al mismo ritmo que los barcos que hicieron posible la difusión del pensamiento.

Los grandes filósofos de todas las escuelas hacen referencia a siete grandes sabios en Grecia, contemporáneos al personaje histórico de Siddhartha Gautama en la India (entre los siglos VI y V a. C.) e inmediatamente anteriores a Heráclito de Éfeso y a la llegada de Sócrates a Atenas. Es por eso que lo denominamos los siete sabios presocráticos (que significa «anteriores a Sócrates»).

Los nombres de estos siete primeros sabios o filósofos los conocemos por las enseñanzas de Sócrates recogidas por Platón, y por historiadores de la Antigüedad, como Plutarco y Diógenes Laercio, que tuvieron a bien recopilar sus pensamientos, formas de vida y anécdotas. Según estas fuentes, los siete sabios presocráticos de Grecia eran: Tales, Bías, Pítaco, Solón, Periandro, Cleóbulo y Quilón.

Hoy sabemos que Tales de Mileto no solamente se ocupaba de la física y las matemáticas, sino que también estudiaba astronomía y trataba cuestiones morales. Hablaba de la prudencia y del término medio, como es habitual en una persona inteligente. Entre sus aforismos más conocidos están:

¿Quieres vivir bien? Pues no hagas a los demás lo que no quieras que te hagan a ti.

Lo primero que debemos hacer es conocernos a nosotros mismos.

Para ser feliz se precisa una buena salud, una riqueza mediana y muy buena instrucción.

Un estoico estaría de acuerdo con estas sentencias atribuidas a Tales de Mileto, dado que las dos primeras son afines a la disciplina del juicio, y la salud, como veremos en «Sobre la disciplina del deseo», es un indiferente preferido. En cuanto a la riqueza, a diferencia de otras corrientes de pensamiento que defienden el ascetismo o la vida del pobre, los filósofos estoicos promueven una vida sencilla, pero suficiente. Según Séneca, lo mejor que podemos hacer es vivir por debajo de nuestras posibilidades, lo que no significa pasarlo mal, sino prescindir del lujo para que nunca nos falte lo necesario.

Sobre Bías de Priene, menos conocido, se cuenta que, cuando todos huían de su ciudad sitiada por el enemigo, sus vecinos se afanaban en cargar todas las riquezas que podían llevarse con ellos, mientras Bías hacia el mismo camino sin más equipaje que un manto y un bastón, dejándolo todo atrás. Cuando le preguntaron por qué no se llevaba nada, él contestó que ya llevaba todo lo que necesitaba. Se le atribuye una frase muy estoica: «Desgraciado es realmente aquel que no sabe soportar la desgracia».

De Pítaco de Mitilene se sabe que fue un gran comandante de tropas y que se enfrentaba en combate personal en las guerras para librar a sus soldados de luchar. Su nombre es recordado por las siguientes frases que cita Diógenes Laercio:

Si queréis conocer a un hombre, revestidle de un gran poder. El poder no corrompe; desenmascara.

No digas de antemano lo que vas a hacer; porque si fallas, se burlarán de ti.

Abstente de hablar mal no solamente de tus amigos, sino también de tus enemigos.

Solón de Atenas también fue considerado uno de los siete sabios de Grecia. Según Plutarco y Diógenes Laercio, tal fue la reputación que alcanzó como sabio que los atenienses le encargaron la elaboración de las leyes de su ciudad. Se le conocen diez máximas o aforismos similares a los diez mandamientos del judaísmo y el cristianismo:

Ten por mejor prueba la honradez que el juramento. Piensa en acciones buenas. No hagas amigos rápido, ni descuides a los que ya hubieres hecho. Manda solo cuando hubieres aprendido a obedecer. No aconsejes lo más agradable, sino lo más correcto. Toma por guía la razón. No te juntes con malas personas. Venera a los dioses. Honra a los padres.

Periandro también fue considerado uno de los siete sabios, pero los motivos por los que se le concedió tal honor, estudiada su biografía, son como mínimo dudosos. Fue tirano de Corinto y lo único reseñable que conocemos de él es que durante su dictadura la antigua Corinto logró una gran prosperidad.

La biografía de Cleóbulo de Lindos, gobernador de una ciudad griega sita en la bonita isla de Rodas, fue recogida por Plutarco y Clemente de Alejandría. Se le recuerda por las siguientes máximas: «La moderación es lo mejor» y «Aceptar la injusticia no es virtud, sino todo lo contrario».

A Quilón se le conoce como uno de los arquitectos de lo que un día fue Esparta, la ciudad-Estado griega. Diógenes Laercio le atribuye estas máximas:

Si confieres un beneficio, nunca lo recuerdes; si lo recibes, nunca lo olvides. La persona valerosa debe ser siempre cortés y debe hacerse respetar antes que temer. No desees lo imposible. Prefiere un castigo a un triunfo deshonesto; lo

primero es doloroso por una vez, pero lo segundo es para toda la vida. No te rías de una persona en su desgracia. Si eres fuerte, sé también misericordioso, de forma que tus vecinos puedan respetarte y no solo temerte. No permitas que tu lengua corra más que tu inteligencia.

En la Grecia antigua cada ciudad brillaba con luz propia, eran las ciudades-Estado, ya fueran pequeñas o grandes polis, y entre todas ellas Atenas era la más importante. No solamente por la majestuosidad de sus edificios, los enormes templos que se alzaban en la acrópolis como faros espirituales para adorar a los dioses, sino por el pensamiento que allí se cultivaba.

Diógenes Laercio y Plutarco dan testimonio de muchas otras personas sabias consideradas filósofas. Aunque a menudo la historia no las recuerda, también hubo mujeres filósofas que alcanzaron una gran sabiduría y se convirtieron en ejemplos de conducta, como Hipatia, Aspasia de Mileto, Hiparquía o Diotima. Aunque realmente la filosofía como la entendían los antiguos, como una opción de vida y una guía del alma y la moral, empezó con Sócrates.

* * *

Sócrates fue el primero que puso el foco en la ética y la moral humana por encima de cualquier otra ciencia, podríamos considerarlo en tiempos modernos como el primer psicólogo de la Antigüedad. Entendía la mente humana y sabía que había palabras que curaban y formas de pensar maliciosas que dañaban al hombre. Sócrates animó a sus contemporáneos a pensar por sí mismos, en vez de regirse por los cánones establecidos, alentándolos a desarrollar el pensamiento crítico o la técnica que hoy en día conocemos como «mayéutica».

Según Sócrates, cada persona tiene la verdad en su interior. Cada uno de nosotros tenemos en nuestra alma todas las herramientas para florecer y vivir una vida buena, la cuestión es que muchos pasan por la vida sin ser conscientes de esta riqueza. Para Sócrates, como para la mayoría de las escuelas que nacieron bajo su estela, la vida eudaimónica era la mejor vida posible. La virtud (areté) era el fin al que aspirar, porque la vida buena es una vida virtuosa. A

diferencia de otros fines como el placer, la virtud siempre es preferible. Uno puede cansarse del sexo o sufrir un mal por comer en exceso, arruinarse por deseos o perder la cordura por riquezas, relaciones o deseos imposibles. En cambio, la virtud y hacer el bien siempre aportan paz, un tipo de alegría infinita solamente comparable con el nirvana en la tradición budista.

A diferencia de otras religiones, ni Sócrates ni ninguno de sus discípulos pensaban que ese estado de vida buena fuera alcanzable después de la muerte. Era una cuestión de vivir aquí y ahora bajo unos principios y desarrollar la razón y nuestras cualidades como personas para poder florecer en vida (eudaimonia) actuando coherentemente.

A las autoridades atenienses no les agradaba que Sócrates le enseñara a la juventud ateniense lo que hoy en día se conoce como «método socrático» o «mayéutica» para que pensarán por sí mismos, y finalmente lo sentenciaron a muerte en el año 399 a. C., cuando tenía setenta y un años, por corromper a la juventud y no creer en los dioses de la ciudad. Más bien fue por oponerse a la tiranía. No estuvo de acuerdo con su pena por injusta, pero la paradoja era que sí creía que las leyes debían ser respetadas. Incluso los adversos a Sócrates le propusieron huir. Era una salida que hubiera sido aceptada. Pero Sócrates cumplió con su deber y aceptó estoicamente la muerte bebiendo cicuta mientras filosofaba rodeado de amigos y discípulos.

La mayéutica es muy utilizada en la práctica de coaching y liderazgo personal, y consiste en descubrir las respuestas que uno necesita por sí mismo. Empleo prácticamente a diario esta técnica con alumnos de mi academia de preparación para desarrollar la carrera funcional. Como respuesta a sus inquietudes, hago preguntas de las que sé que conocen la respuesta. Ellos mismos se dan cuenta de que saben la solución.

La filosofía demostró ser útil y Sócrates hizo de ella un estilo de vida. Una guía, como propone William B. Irvine, más poderosa y nutritiva para el alma que la religión. Ahora la respuesta no estaba en otros, sino en uno mismo.

Aunque podamos sorprendernos de que haya comenzado este capítulo explorando la historia de la filosofía estoica con una sentencia atribuida a Epicuro, su significado representa la realidad de aquella época. En la antigua Grecia, y más adelante en el Imperio romano, los miembros de las diferentes escuelas aplicaban la filosofía como modo de vida y no se separaban de esa guía

que les daba un significado, un sentido y un propósito. En el estoicismo, esta realidad era válida para esclavos y emperadores, no importaba la condición social, lo que importaba era la verdadera libertad, la felicidad estoica.

* * *

De las enseñanzas de Sócrates surgió un crisol de escuelas. En primer lugar la Academia de Platón, la cirenaica o hedonista de Aristipo, la megárica de Euclides y el cinismo de Antístenes. Todos ellos discípulos directos de Sócrates. El fin de estas escuelas era formar a los ciudadanos intelectual y moralmente, en física, ética y lógica, para alcanzar una vida feliz. Sus miembros creían y defendían sus postulados, vivían conforme a sus doctrinas, y unos pocos, después de formarse en ellas, desarrollaron nuevas líneas de pensamiento.

En una segunda generación surgieron otras escuelas orientadas a perseguir la vida buena, como el Liceo de Aristóteles, cuya búsqueda era el florecimiento humano, y el estoicismo de Zenón de Citio, que durante más de quinientos años (desde el 301 a. C. hasta el 300 d. C.) fue una de las líneas de pensamiento más influyentes de la Antigüedad.

Junto con el estoicismo también prosperó el epicureísmo.

El fundamento de la escuela de Epicuro es la búsqueda de un placer orientado a la vida buena. Se trata, pues, de una revisión de la filosofía cirenaica.

Los epicúreos proponían evitar las gratificaciones instantáneas que pueden producirnos un mal. Para ellos el mayor placer es la ausencia de dolor, y en ese sentido aspiran también a la eudaimonia, como exploramos en esta obra. Séneca diría de ellos que sus principios son rectos pero tristes, porque la ley que los estoicos asignan a la virtud (como también lo hacían Platón o Aristóteles), los epicúreos la asignan al placer:

El que se acerca a la virtud da pruebas de un carácter noble; el que sigue al placer parece débil, quebrantado, menos persona, propenso a caer en torpezas,

a no ser que alguien le haya enseñado a diferenciar los placeres, para que sepa cuáles de ellos están dentro del deseo natural y cuáles llevan al abismo [...]. Que la virtud vaya, pues, delante: siguiendo sus huellas, siempre estaremos en seguro: y el placer excesivo daña; en la virtud no hay que temer que haya exceso, porque en ella misma está la medida.

Así, las distintas corrientes del pensamiento helenístico surgieron a raíz de Sócrates siguiendo el siguiente esquema:

Sócrates

1.º

La Academia
de Platón

La escuela cínica
de Antístenes

La escuela cirenaica
de Aristipo



2.º

El Liceo de
Aristóteles

El estoicismo
de
Zenón

El Jardín
de Epicuro

* * *

I. Estoicismo griego

Zenón de Citio, fundador del estoicismo, llegó a Atenas sin apenas nada, como nos relata Diógenes Laercio, a consecuencia de un naufragio que sufrió en sus costas. Allí comenzó a seguir las enseñanzas del cínico Crates. Buscaba aprender del sabio cómo vivir una vida feliz. La gran pregunta de la filosofía.

De su naufragio luego diría: «La fortuna quiere que tenga yo mayor libertad para filosofar». Un ejemplo de lo que más adelante exploraremos como «la inversión del obstáculo».

Crates, a su vez, era discípulo del famoso cínico Diógenes de Sinope.

Sobre Diógenes de Sinope hay una anécdota muy famosa. Cuenta la historiografía que una vez Alejandro Magno se detuvo en Corinto. Recordemos que Alejandro, hijo de Filipo II, se convirtió en el conquistador de todo el mundo conocido en aquella época, sobre mediados del siglo IV a. C.

El joven macedonio había sido formado por Aristóteles y parece ser que veneraba a los sabios. Tenía la costumbre de visitarlos y hablar con ellos. Como en Corinto vivía Diógenes, aprovechó para acercarse a él y conocerlo. Sin embargo, su sorpresa fue mayúscula cuando se encontró con un hombre que vivía en unas condiciones y con una apariencia muy diferentes a las de Aristóteles. Diógenes era un anciano que dormía en una tinaja y se rodeaba las veinticuatro horas del día de una jauría de perros. Alejandro entabló conversación con el anciano y, horrorizado por las condiciones en las que vivía, le preguntó si podía hacer algo para mejorar su situación.

«Sí, apartarte, que me estás tapando el Sol», le contestó el filósofo de malas maneras al que era ya el dueño de Grecia.

El macedonio no solo aceptó el desplante sin enfadarse, sino que le mostró su

máxima admiración: «De no ser Alejandro, habría deseado ser Diógenes», dijo al marcharse.

Diógenes llevó al límite las ideas del fundador del cinismo Antístenes y practicó un ascetismo extremo.

Otra anécdota cuenta que sus únicas pertenencias eran: una manta, una bolsa de cuero, una linterna, su bastón y un pequeño cuenco. Se jactaba de no necesitar apenas nada para vivir. Pero resultó que un día vio a un niño bebiendo directamente con las manos de una fuente mientras él hacía lo propio con la vasija. Al darse cuenta de este error arrojó su cuenco de barro contra el suelo encrespado, armando un gran escándalo en la calle, alzando las manos y clamando a los cielos mientras se preguntaba cómo un crío podía ser más inteligente que él.

A propósito de lo anterior, cuando Sócrates paseaba por los mercados, decía: «Me encanta ver tantas cosas que no necesito para ser feliz», en una suerte de minimalismo antiguo.

Los cínicos fueron mucho más lejos, y esa actitud radical ante la vida llevó a Zenón de Citio a aproximarse a otras escuelas.

Zenón no creía que el camino a la felicidad fuera pasar hambre o mortificar el cuerpo. De hecho, muy a menudo se confunde el estoicismo con el cinismo, y personalidades famosas presumen de un comportamiento estoico totalmente equivocado motivado por esta mala interpretación. En el tercer libro de Disertaciones, Epicteto señala que hemos de evitar dar muestras ostentosas de ascetismo. Una cosa es tener que soportar las adversidades, lo que es virtud, mientras se lucha por un mejor mañana, y otra muy diferente es mortificarse. Así, espantado por la conducta de los cínicos y su descaro, Zenón decidió formarse en el resto de las escuelas (su pensamiento tiene elementos de la escuela cínica, de Platón y de Aristóteles), hasta hallar su propia filosofía de vida: el estoicismo.

Encontró el sentido de la vida, como muchos otros sabios que lo precedieron en el tiempo, en la paz y en la tranquilidad, en una forma de pensar, desear y actuar que nutriera lo que denominamos ataraxia para vivir una vida buena.

Comenzó a impartir lecciones en el pórtico pintado de Atenas (stoa poikilé), que dio nombre a sus seguidores: los estoicos. Comprendió y sintetizó con base en la

razón las diferentes disciplinas que había aprendido durante más de diez años en otras escuelas: la lógica, la retórica, la física y la ética. Daba clases a personas de toda posición social. Sus discípulos empezaron a imitar su estilo de vida frugal orientado a la vida sencilla y al término medio. Su fama fue tal que fue admirado, e incluso emulado, por reyes.

En esta primera etapa de su escuela, denominada estoicismo antiguo, se sucedieron distintos directores, como Cleantes y Crísipo, que siguieron la estela de Zenón estudiando la mente y dando mayor importancia a las cuestiones prácticas, de tal forma que elaboraban estrategias sobre cómo comportarse para lograr una vida tranquila y feliz.

Haciéndola práctica y accesible a todos, la filosofía estoica alcanzó todos los sectores de la sociedad griega.

Más adelante se desarrolló el estoicismo medio, con directores como Diógenes de Babilonia (a quien a menudo se confunde con Diógenes de Sinope, atribuyendo así al estoicismo conductas que son propias del cinismo).

Después el Imperio romano conquistó Grecia, y el estoicismo, como más adelante le sucedió al cristianismo, se extendió por todo Occidente.

Con la conquista militar de Grecia por parte de Roma, y la conquista intelectual de Roma por parte de Grecia, comenzó la tercera etapa de esta escuela: el estoicismo nuevo o estoicismo romano.

II. Estoicismo romano

En Roma el estoicismo se introdujo por oleadas, primero entre las élites. Políticos y militares admirados como Catón el Viejo, Escipión el Africano y Catón el Joven eran abiertamente estoicos. Muchas de las grandes figuras del imperio también lo practicaban. Es conocida la amistad entre emperadores y profesores. Se alzó el valor de la sencillez y la sobriedad. La honestidad y el trabajo en comunidad. Poco a poco esa opción de vida fue ganando adeptos entre toda la ciudadanía.

Lo cierto era –y es– que resultaba más reconfortante luchar por mejorar como persona, por alcanzar la mejor versión de uno mismo, que vivir atrapado en las trampas evolutivas de nuestra conducta como esclavos de los sentidos. Además, el estoicismo huye de connotaciones teológicas; no las niega, sencillamente le son indiferentes, y esto propició que se adoptara como filosofía de vida por muchos, ya fueran creyentes o agnósticos.

Gracias a los historiadores, y a los pocos estoicos que dejaron sus obras por escrito, sabemos que durante esta etapa de estoicismo romano existieron muchos filósofos, entendiendo por filósofos en el sentido antiguo a aquellos que adoptaban un estilo de vida basado en las enseñanzas de la escuela. Hemos de agradecer a aquellos que dejaron su experiencia por escrito que esta filosofía de vida llegara prácticamente intacta hasta nuestros tiempos con una sorprendente actualidad y utilidad para nuestra vida cotidiana.

Sin duda, los más célebres del estoicismo romano son Séneca, Epicteto y Marco Aurelio, cuyas enseñanzas nos han acompañado y nos acompañarán a lo largo de este libro. Con el estoicismo romano comenzaron a perder importancia otras asignaturas como la Física y la Lógica estoicas, para centrarse en la cuestión humana de la ética.

Séneca el joven

Lucio Anneo Séneca, nacido en la provincia romana de Bética, la actual Córdoba (en la antigua Hispania), es posiblemente el estoico más conocido por su abundante obra. Sus escritos nos han servido como guía. Es el autor de numerosos tratados morales basados en la ética y la conducta estoicas. Algunos de ellos son simplemente hermosos, llenos de verdad y sabiduría si nos abstraemos de la época en la que fueron escritos. Su grandeza intelectual es indiscutible.

La vida de Séneca no tuvo que ser nada sencilla, si tenemos en cuenta que estuvo a cargo de varios emperadores romanos, algunos de los peores, como Calígula, Claudio y Nerón. Vivió a caballo entre cargos importantes, destierros, abundante riquezas y condenas a muerte. La última de ellas por una conjura en la que no participó, pero que cumplió «estoicamente», suicidándose como lo había hecho Sócrates mucho tiempo atrás.

Algunos historiadores y biógrafos señalan que Séneca fue un Sócrates sin un Platón que escribiera sobre él. Muchos son quienes le han admirado y venerado, incluso como un ejemplo del modelo de vida cristiano.

Otros le achacan una aparente contradicción, porque por un lado alababa en sus escritos la grandeza moral del ideal del sabio estoico, un auténtico superhombre capaz de afrontar con entereza cualquier adversidad (el ideal del sabio filósofo que hemos estudiado anteriormente); pero, por otro, al ejercer altos cargos acumuló una abundante riqueza y llegó a ser uno de los hombres más ricos y poderosos del imperio.

Mi opinión es que su actitud no es contradictoria con la filosofía que alababa y practicaba. Prueba de ello fue cómo afrontó los sucesivos destierros, cómo estuvo dispuesto a volver al trabajo cuando se lo requirieron y hacer su mejor papel, cómo se deshizo de su fortuna sin miramientos, las condenas a muerte que soportó, e incluso cómo puso fin a su vida cuando el barquero (por orden de Nerón) llamó a su puerta. Si nos atenemos a su biografía, Séneca siguió el ideal del sabio estoico lo mejor que pudo, tuvo fallos como todo hombre, pero no dudó en presentarse a sí mismo como un aspirante imperfecto a la sabiduría (prokopton, en griego), esto es, consciente de sus debilidades, sabiendo que alcanzar el ideal es prácticamente una utopía, una tarea digna de dioses, y que nosotros solamente somos humanos.

«Hablas de una manera –dicen– y vives de otra diferente.» De esto, ¡oh, mentes llenas de maldad!, de esta infamia, vuelvo a repetir, fueron acusados Platón, Epicuro y también Zenón. Todos estos filósofos hablaban no precisamente como vivían ellos mismos, sino de la forma en que se debía vivir. Hablo de la virtud, no de mí; y cuando reprocho los vicios, pongo los míos en el primer lugar; cuando me sea posible, viviré como conviene. Pero esa maldad, que vosotros mezcláis con abundante veneno, tampoco me apartará de los mejores, ni será capaz de impedirme que por lo menos siga alabando una vida que sé que se debe llevar; nadie podrá impedir que adore la virtud, y la seguiré, aunque haya de arrastrarme la mayor parte del camino para conseguirla.

En cualquier caso, la crítica que se hace de su vida no es ni de lejos tan amplia como su reconocimiento. Me gustaría señalar, después de haber leído toda su obra y biografía (en bastantes ocasiones), que quienes le critican desconocen la verdadera naturaleza del estoicismo, que a menudo confunden con cinismo, pues se trata de una forma de vida a la que aspirar cuya cualidad principal es el cultivo del término medio y la templanza, un método eficaz para la gestión de las emociones que han emulado terapias actuales como la conductual o la logoterapia con enorme éxito.

Los estoicos supieron estudiar la conducta humana, darse cuenta de las necesidades artificiales y proponer la filosofía como una herramienta para vivir bien, porque la vida no tiene un sentido como tal, y el estoicismo sí se lo da.

Epicteto, el esclavo filósofo

Se cree que Epicteto nació en una antigua ciudad helenística en la costa de Turquía unos años antes de la condena a muerte de Séneca. En su infancia llegó a Roma, donde fue vendido como esclavo a un secretario del emperador Nerón. Su dueño, que antiguamente también había sido esclavo (lo que era muy habitual en la antigua Roma), le animó a formarse en filosofía con el estoico Musonio Rufo, de cuya obra se conservan algunos fragmentos. Después, cuando su amo fue condenado por ayudar al emperador Nerón a morir, obtuvo la «manumisión» o libertad y se convirtió en un liberto. Se trasladó a una antigua ciudad en Grecia llamada Nicópolis y comenzó a impartir clases, llegando a alcanzar más fama en vida, según la historiografía romana, de la que llegó a alcanzar el mismísimo Platón. Falleció poco después del nacimiento en Roma de quien sería uno de los mejores gobernantes de todos los tiempos: Marco Aurelio.

En su escuela, Epicteto recibía a personas de todo el imperio, gente humilde y aspirantes a los más altos cargos de la Administración. Les enseñaba a gobernarse a sí mismos antes que a gobernar a otros hombres. Les mostraba el camino a la auténtica libertad. Como era discípulo de Musonio Rufo, conocido por alabar a la mujer filósofa, posiblemente formaba a ambos sexos. Epicteto no solamente enseñaba filosofía, sino que sus clases eran pragmáticas y dirigidas a hacer que sus discípulos se comportaran como verdaderos filósofos (o más bien

se acercaran a ese ideal).

Lo cierto es que sus lecciones las conocemos por su discípulo Lucio Flavio Arriano, también conocido como Arriano de Nicomedia, que llegó a ser un importante político en tiempos de los emperadores Trajano y Adriano. De hecho, fue un buen amigo de este último y ocupó puestos de gran responsabilidad en la Administración del imperio. Ambos emperadores fueron conocidos por la prosperidad que alcanzó Roma durante su mandato y muy probablemente también siguieran los postulados estoicos.

Como sabemos, Arriano conservó y publicó las lecciones que había recibido de su maestro recopiladas en dos obras, Enquiridión (conocido también como Manual de Epicteto) y Discursos (conocido como las Disertaciones de Epicteto). Se han reproducido buena parte de sus textos en este libro para explicar la dogmática de la filosofía estoica.

Gracias a estos trabajos de Arriano sabemos exactamente cómo se enseñaba esta filosofía y su papel eminentemente práctico para la vida cotidiana. Se respetan los dogmas de la escuela antigua, y sus enseñanzas se pueden aplicar en la actualidad. Su sabiduría es universal y atemporal, y nos invita al florecimiento como personas de bien.

Epicteto imitó a Sócrates durante su vida. Lo tenía como el modelo al que aspirar, aunque, como buen estoico, advertía a sus alumnos de que ese ideal de sabio era difícilmente alcanzable, lo que no obstaba para seguir sus pasos y tratar de emular su conducta. Su obra inspiró en buena medida a Marco Aurelio; de hecho, si analizamos en detalle los textos que se conocen del emperador filósofo, una vez que hemos estudiado las lecciones de Epicteto, nos podemos dar cuenta de que son el resultado de aplicar diligentemente los ejercicios prácticos de las enseñanzas del filósofo esclavo.

Marco Aurelio, el emperador filósofo

Posiblemente el máximo representante del estoicismo es el emperador Marco Aurelio, por su gran notoriedad y su buen hacer.

Marco Aurelio encarna al hipotético rey filósofo de Platón en su utopía de ciudad-Estado ideal (de la cual renegaban los estoicos porque ellos se veían

como una ciudad-mundo).

Desde joven recibió una gran formación y se interesó por la filosofía. Cuando accedió al trono de los emperadores no descuidó sus principios y volcó sobre el papel (o, mejor dicho, sobre el pergamino) sus pensamientos mientras luchaba contra los partos y los pueblos bárbaros defendiendo las fronteras del imperio.

Sus escritos en forma de aforismos se han publicado en todo el mundo con el nombre de *A sí mismo*, *Pensamientos* o *Meditaciones*, y se han convertido en una obra ampliamente admirada que ha inspirado a generaciones. Lo que muchos no saben (y por eso algunas traducciones son mejores que otras) es que esos textos recogen los ejercicios estoicos que aplicaba en su día a día. Marco Aurelio seguía las lecciones que aprendió de las enseñanzas de Epicteto.

Nunca asistió a una clase del filósofo esclavo, pero, como cuenta él mismo (*Meditaciones*, I, 7), Junio Rústico, uno de sus maestros estoicos, le prestó las lecciones de Epicteto de su propia biblioteca.

Conocemos muchísimos detalles de la vida de Marco Aurelio a partir de la obra *Historia Augusta*, los diferentes maestros que tuvo –Diogneto, Junio Rústico, Apolonio, Sexto– y una gran cantidad de correspondencia que se intercambiaba con su mentor de retórica, Frontón. De hecho, a partir de estas cartas podemos conocer, de forma sincera, la transformación de un joven Marco Aurelio en filósofo. Podemos ser testigos de cómo se fraguó este proceso de florecimiento humano y de desarrollo personal del emperador.

La *Historia Augusta* explica como al principio el joven Marco se vio tentado a vestir pobremente con el manto gris de los filósofos (el *pallium*) y dormir sobre una dura cama, haciendo ostentación de un ascetismo que pensaba que era parte del proceso para su conversión en sabio. Abolió la queja y la resignación. Trabajó para no tener un alma débil y ejercitó una fuerza de voluntad inquebrantable. Su madre a duras penas conseguía que durmiera sobre un manto de pieles.

En sus cartas, Frontón hace alusión repetidamente al estilo de vida austera de quien sería llamado uno de los mejores gobernantes de todos los tiempos. Fue cuando Junio Rústico le descubrió los textos de Epicteto (los mismos que estoy compartiendo a lo largo de este texto) que comprendió que practicar la filosofía no consistía en «abrazar estatuas heladas en invierno», sino más bien en

enderezar el propio carácter y convertirse una persona de bien para vivir una buena vida:

De Rústico: el haber concebido la idea de la necesidad de enderezar y cuidar mi carácter [...]. El no pasear con la toga por casa ni hacer otras cosas semejantes.[...] El estar dispuesto a aceptar la primera llamada y reconciliarme con los que nos han ofendido y molestado, tan pronto como quieran retractarse; la lectura con precisión, sin contentarme con unas consideraciones globales; [...] el haber podido estudiar las enseñanzas de Epicteto que me entregó de su propia biblioteca.

MARCO AURELIO, Meditaciones, I, 7

Sobre la filosofía oriental: budismo

Como sabemos, Zenón de Citio llegó a Atenas víctima de un naufragio. Buscó a alguien que le guiara en la búsqueda de una vida feliz, y esta persona fue Crates, su primer maestro. Después de vivir algún tiempo con los cínicos, Zenón los abandonó para formarse en otras escuelas menos extremas, y terminó fundando su propia doctrina basada en el sendero medio cultivando la justicia, la templanza, la valentía y la sabiduría.

Entre cien y doscientos años antes del nacimiento del fundador del estoicismo, en Nepal, cerca de la actual frontera con la India, vivió el príncipe Siddhartha Gautama. Tenemos registros históricos que prueban su existencia, pero estos se entremezclan con biografías legendarias. No podemos conocer su vida con la exactitud con la que conocemos la de los filósofos estoicos. Según la leyenda, antes de que naciera el príncipe Siddhartha, un adivino les predijo a sus progenitores que su hijo sería un monje o un guerrero. Su padre, queriendo asegurar la continuidad del reino, no permitió que Siddhartha desarrollara ningún interés por la religión. Le colmó con toda clase de placeres terrenales y le ocultó el sufrimiento (dukkha) hasta que, después de veintinueve años, un día el destino tuvo a bien mostrarle lo que la bibliografía denomina «los cuatro encuentros».

Siddhartha abandonó el palacio acompañado de un siervo y se encontró primero con un anciano, después con un enfermo y en tercer lugar con un cadáver. El sirviente le explicó que aquel era el acontecer natural del hombre.

Mientras el príncipe se preguntaba cómo era posible no haber sido consciente con anterioridad del sufrimiento de su pueblo, y del devenir de su propio futuro (que su padre le había ocultado deliberadamente), coincidió con un asceta, el cuarto encuentro de aquel día. A pesar de su vejez, el asceta caminaba ligero y su semblante desprendía una enorme paz.

Siddhartha, conocedor de los deseos y miedos que le habían impulsado como una marioneta a lo largo de su vida, quería encontrar algo más elevado por lo que vivir. Creía que había algo más allá de una pequeña vida.

Convencido de ser capaz de aprender del asceta y de vencer el sufrimiento, Siddhartha abandonó a los suyos y emprendió su viaje como un mendigo errante.

En su camino fue discípulo de dos grandes maestros de meditación. Más tarde, sin haber encontrado las respuestas a sus preguntas, practicó técnicas ascéticas siguiendo un estilo de vida similar al de los cínicos en la antigua Grecia. Comía lo mínimo y vivía como un indigente. Pasado un tiempo se sintió insatisfecho, pues tenía la sensación de que aquel estilo de vida no le daba la solución a los problemas que se planteaba, más bien le generaba otros, como el dolor de su cuerpo mortificado. Entendió que el camino no podía consistir en pasarlo mal.

Cuenta la leyenda que, demacrado, con tan solo treinta y cinco años, se sentó a meditar bajo la sombra de una higuera y se prometió no parar hasta que descubriera la verdad sobre el sufrimiento.

Dicen que Siddhartha pasó días sin comer, beber ni dormir, hasta que finalmente, después de una profunda meditación, «despertó».

Aquellos que se reunieron a su alrededor viéndole meditar tan profundamente le preguntaron si acaso era un dios. Él contestó que no. Entonces le preguntaron que qué era.

Él contestó: «El despierto».

Buddha en sánscrito significa precisamente «el despierto». Aunque por ese apelativo se conoce hoy en día a Siddhartha Gautama, lo cierto es que hubo muchos budas antes y después de él. Sabios a los que se les atribuyó ese título por su lucidez y conocimiento.

Ningún buddha difundió su mensaje como lo hizo Siddhartha. El príncipe convertido en sabio visualizó con total claridad las cuatro nobles verdades y el óctuple sendero; el camino medio. Transmitió sus enseñanzas a cientos de discípulos, que luego se convirtieron en miles y que después fueron millones. Sus enseñanzas prosperaron hasta convertirse en una auténtica religión.

Al igual que el estoicismo, el budismo prescindió de consideraciones teológicas

y se centró en la persona. Comprendió la ignorancia de aquellos que se dejan arrastrar por las bajas pasiones, el ego y el apego del ser humano. Al igual que los estoicos, nada de lo que predicó fue teórico, se trataba de enseñanzas prácticas y pragmáticas para la vida cotidiana que se transmitieron de generación en generación a lo largo de milenios. Buda mostró a los hombres un camino, el camino al despertar, al nirvana, a la libertad. El camino medio.

Sus enseñanzas se recopilaron en escrituras pali, una lengua emparentada con el sánscrito.

El budismo evolucionó. Aquellas escrituras en pali que recogen los dogmas de esta tradición filosófica son hoy en día diez veces más extensas que la Biblia. El mensaje de Siddhartha se difuminó con los nuevos buddhas que desarrollaron su doctrina. Se conservan pocos textos que contengan el mensaje original de Siddhartha. Uno de los más preciados es el Dhammapada, que, traducido, significa «la senda correcta».

A lo largo de los años fueron surgiendo numerosas escuelas. Algunas se mantuvieron fieles a los primeros textos, otras fueron introduciendo la visión de otros sabios y ampliando los escritos sagrados que las sustentaban. Muchas de ellas, influenciadas por el hinduismo, desarrollaron una religión alejada de las primeras enseñanzas de Buda. Aun así, al igual que sucedió con el estoicismo, los sutras de Buda o sus enseñanzas principales permanecieron inalterables. El mensaje contenido en estos textos nos permite poner menos énfasis en lo espiritual y más foco en el camino medio y en la práctica meditativa que propuso Siddhartha Gautama como vía para alcanzar el nirvana (nibbana en pali).

La mejor de las sendas es la senda de ocho.

La mejor verdad, las cuatro nobles verdades.

El mejor de los estados, la libertad de las pasiones.

La mejor de las personas, aquella que está despierta.

SIDDHARTHA en Dhammapada

* * *

Las enseñanzas del camino medio están al alcance de todos aquellos que quieran nutrirse de su sabiduría. En los próximos capítulos abordaremos sus máximas comunes, sus dogmas y los principios fundamentales de unas tradiciones que han superado la prueba del tiempo y han permitido a muchas personas vivir una vida buena (eudaimonia o nibbana).

El hedonismo es autoindulgente y lleva a los excesos, no logra nada ni sirve a nadie y, peor aún, hace que uno sea débil y dependa de factores externos para ser feliz. Lo convierte en un esclavo. El estilo de vida artificial al que muchos aspiran –motivado en buena medida por las campañas de marketing y la idiosincrasia de nuestro tiempo– tiende a hacernos débiles y propensos a derrumbarnos por las vicisitudes inherentes a la vida. Aconteceres que tarde o temprano todos vivimos.

Estas tradiciones filosóficas son el alimento para el alma, para un alma fuerte, un oasis en el desierto que nos permite sobreponernos y contar con una brújula interior como guía. Sus enseñanzas son el mapa. Una vida buena es el sentido. El florecimiento personal el propósito.

Máximas comunes para vivir bien desde el estoicismo y el budismo

No tropieces con algo que está detrás de ti.

SÉNECA

En el capítulo anterior hemos explorado brevemente la historia de ambas tradiciones filosóficas. Hemos conocido a algunos de los personajes históricos que representan el ideal del sabio filósofo en el que inspirarse y hemos visto cómo en sus inicios partieron de la misma pregunta, la gran pregunta y el germen de toda filosofía:

¿Cómo vivir bien?

Lo extraordinario de este relato es que en lugares tan lejanos de la Antigüedad llegaron a respuestas tan cercanas, como si de una sabiduría universal y única se tratara; la eudaimonia y el nirvana. Así, estoicismo y budismo comparten máximas comunes para la vida buena.

Si por algo se caracterizaron estas doctrinas es por el hecho de que no se concibieron para ser discutidas en salones de café, sino para aplicar sus lecciones en el día a día. Los personajes sobre los que hemos hablado vivían conforme a la filosofía y su vida fue un ejemplo de esa práctica. Aspiraban a un ideal y trataban de actuar coherentemente en su vida para alcanzarlo. Hoy en día muchos se sientan en posición de loto frente a la figura de Buda para meditar aspirando a ese ideal. Mientras escribo estas líneas en la penumbra de la noche, un busto de bronce del emperador Marco Aurelio

me vigila impasible desde la estantería más alta de mi biblioteca.

La excusa fácil que uno puede poner si se siente atraído por la filosofía para desarrollar una vida buena, pero no tiene la fuerza o el ánimo interior necesarios para hacerlo, es que «se trata de una teoría compleja» y que «llevar a la práctica esta teoría es algo muy difícil». Es el error moderno de comprender la filosofía antigua como se ve hoy en día, una materia de universitarios, y no como una opción de vida basada en el desarrollo personal y en el florecimiento interior.

He visto muy de cerca lo que les ocurre a aquellas personas que no tienen el control sobre sí mismas, a quienes se dejan llevar por las pasiones y en vez de cultivar la templanza y las emociones constructivas se rinden a sus impulsos y a las emociones negativas. A aquellas personas que se dejan llevar por la pereza o caen en el abismo de la autocompasión y que no enfrentan las vicisitudes de la vida de cara, sino que se victimizan por sus circunstancias y eligen navegar a la deriva en vez de tensar las velas y responsabilizarse de su propio timón. Aquellos que caen en la trampa de la ira, la envidia o los celos.

En palabras de Epicteto:

¿Cuándo vas a comenzar a considerarte digno de lo mejor? ¿Acaso no hay quienes bajo las mismas circunstancias eligen progresar?

A menudo aquellos que se rinden a las peores emociones y actitudes no son malas personas, sino que tristemente actúan como esclavos. Sí, lo sé, pueden poner el pretexto de que la teoría es una ficción hermosa, pero que es muy difícil llevarla a la práctica. Esa lógica es solamente una excusa. Seguramente una excusa más. Otra de muchas para aquellos que están acostumbrados a usarlas. Estoicismo y budismo son acción. Una acción silenciosa, porque se lleva a cabo desde lo más profundo de uno mismo y se produce cuando se entiende que cada uno es un milagro único y tiene la inmensa responsabilidad de florecer en la vida. Estas tradiciones nos proporcionan estrategias para lograrlo, como desarrollaremos en la cuarta parte de este libro, y un sendero para no perdernos. Pero la decisión final es nuestra, y las decisiones son el hilo con el que tejemos nuestro futuro.

Recordemos el ejemplo de Marco Aurelio, que encarnó como jamás hubiera podido imaginar Platón su propio ideal del rey filósofo. Tuvo maestros que le orientaron en varias direcciones, trataron de hacer que fuera un habilidoso retórico, como se desprende de sus misivas con Frontón, pero, en cambio, como él mismo reconoce en uno de los primeros pasajes de Meditaciones, siguió las enseñanzas de Epicteto, estudiando sus lecciones del manual que le dio Rústico. Exactamente los mismos pasajes que estoy compartiendo en este libro.

Marco Aurelio también podía haber puesto la excusa de que aquel ejemplar que le dejó Rústico era solamente teoría. ¿Cómo vencer la aflicción leyendo a Epicteto o las cartas de Séneca? ¿Para qué querría el hombre más poderoso de aquel tiempo, que resultó ser uno de los emperadores más brillantes de la historia, dedicarse a estos teoremas? ¿Acaso su diario, que dejó prueba de sus pensamientos más íntimos y que se considera un perfecto tratado de estoicismo, es solo una ficción?

No son solamente las reflexiones y la lectura, es la coherencia interna que estas tienen en uno mismo, un fuego que comienza a arder en lo más profundo del alma, la meditación sobre estas palabras y la demostración empírica de que actuando conforme a ellas sí se vive una vida buena y con sentido. El hábito y el coraje de poner a prueba nuestra propia voluntad.

Más allá de nuestro devenir cotidiano, llega un momento en la vida de todo hombre y toda mujer en el que hay que enfrentarse con alguna realidad que nos quiebra. Estos acontecimientos nos embisten con toda su fuerza y nos hacen replantearnos hasta el sentido de nuestra propia vida. Séneca explicaba en Consolación a Marcia que debemos dejar brotar aquellas lágrimas, pero también debemos hacerlas cesar si no queremos perdernos por el camino. Uno no puede ser obligado a reprimir sus emociones porque no sería sano, es necesario desahogarse, pero no debemos olvidar que hacerlo más de lo necesario es vanidad o ego. Para comprender mejor las palabras de Séneca hay que recorrer un camino que vamos a explorar en los sucesivos capítulos sobre las disciplinas del deseo y de la acción.

La disciplina del juicio, que hemos desarrollado en la segunda parte, nos invita a reflexionar sobre la utilidad de nuestras representaciones. Todos los exponentes del estoicismo romano nos advierten que puede ser que nuestra representación de lo acontecido nos haga mayor mal que el propio acontecimiento en sí mismo. Esto sucede cuando vivimos anclados en el pasado o ansiosos por un futuro

incierto. Estas son algunas de las máximas comunes:

Aquí y ahora

Una de las máximas comunes del estoicismo y el budismo es permitirnos vivir el único tiempo que verdaderamente estamos viviendo, el presente, nuestra más preciada mercancía. Solamente el presente está en nuestro poder, lo demás es una quimera, una utopía o una ilusión. Hemos de reconocer que nuestra vida se limita al ahora. Hacer de este momento nuestra mejor acción es la mejor inversión que podemos hacer por nosotros mismos, pero también es el mayor acto de generosidad que podemos hacer por los demás.

No te turbes a ti mismo representándote por adelantado la totalidad de tu vida, no busques añadir a tu mente el peso de todas las dificultades del pasado o que podrían ocurrir en el futuro, sino que con motivo de cada una, cuando se presenten, pregúntate a ti mismo: «¿Hay algo insoportable o intolerable en este asunto?». Porque te avergonzarás de ti mismo si respondes que sí.

Acuérdate de que no es el pasado ni el futuro lo que pesa sobre ti, sino el presente.

Circunscribelo todo al momento actual y te avergonzarás si tu capacidad de reflexión no es capaz de afrontar esta cosa aislada.

MARCO AURELIO, Meditaciones, VIII, 36

Volvemos a encontrarnos con que es una cuestión de la disciplina del juicio. De nuestra sabiduría interior. Tomar conciencia de esta realidad es tomar conciencia de nuestra libertad y reducir el estrés o la ansiedad para focalizarnos en lo único que nos pertenece: el aquí y el ahora.

Vivir el presente no es solamente útil para aliviar una mente perdida en otros tiempos que no se están viviendo, sino que también nos permite valorar lo único que nos pertenece en este mundo, la mercancía más valiosa: nuestro tiempo. Recordemos una vez más las palabras de Marco Aurelio, que tuvo que administrar un imperio en tiempos convulsos y lo hizo con bastante eficiencia: «Circunscribe todo al momento actual y te avergonzarás si tu capacidad de reflexión no es capaz de afrontar esta cosa aislada».

Autocontrol

Ambas tradiciones filosóficas nos proponen eminentemente un ejercicio de autocontrol y de fuerza interior. Cultivar sus principios es lo mismo que reforzar ese baluarte interior que son nuestra mente y nuestra alma; todas las lecciones que exploraremos de ahora en adelante irán dirigidas a lograr este propósito.

El sabio se conoce a sí mismo, su propia naturaleza, sus fortalezas y sus debilidades. Por ello, no cede ante la irracionalidad de las pasiones, ya sean estas de alegría, tristeza u orgullo. Al contrario, acepta lo que ocurre y actúa conforme a su naturaleza. Epicteto, lo mismo que Séneca, Zenón o Marco Aurelio, persigue lo que él considera la esencia de quien es verdaderamente libre, que no es otra cosa que el total control y conocimiento de sí mismo.

Nada ni nadie puede dañar o perturbar al ideal del sabio, nada puede afectarle emocionalmente, ningún deseo tiene que pueda quedar insatisfecho, pues todos sus deseos dependerán exclusivamente de él. De este modo, impassible ante los accidentes de la vida, el sabio estoico o budista es plenamente libre, pues nadie más que él está al mando de su alma.

Somos parte de un todo, una única ciudad-mundo

Esta es una de las concepciones más hermosas del estoicismo y el budismo y que convierten a estas tradiciones del pensamiento en una filosofía del amor. Somos

parte de un todo, de una única ciudad-mundo, y lo natural es cooperar, incluso con aquellos que no soportamos, para vivir en armonía:

Mi ciudad y mi patria, en tanto que Antonino, es Roma. Mi ciudad y mi patria, en tanto que hombre, es el mundo. Todo lo que es útil a estas dos ciudades es para mí el único bien.

MARCO AURELIO, Meditaciones

El concepto que utilizan los estoicos es el de «ciudad-mundo», y lo propio de los hombres es hacer el bien. Vive en el egoísmo, dice Marco Aurelio, quien actúa contra alguien o contra la comunidad.

Hoy en día parece que las personas han desarrollado una filosofía individualista; Marco Aurelio lo definiría como un «egoísmo colectivo» donde en muchas ocasiones cada persona se preocupa únicamente de lo que le interesa a título individual, sin tener en cuenta a los demás. Marco Aurelio escribió en Meditaciones que lo que no beneficia a la colmena no beneficia a la abeja.

Con esta concepción cosmopolita del mundo como ciudad, alejada del pensamiento de otros filósofos que veían las ciudades como pequeños Estados aislados (por ejemplo, Platón en República), se subraya uno de los preceptos más importantes en el estoicismo y en el budismo: vivir para el bien común y no dañar a nuestros semejantes.

El concepto de yo o el ego

Para Marco Aurelio, el concepto de yo estaba comprendido por el término griego de daimon, nuestra capacidad de pensar y razonar, siendo el principio rector de ese yo lo que denominaba hegemonikon. Así, daimon y hegemonikon son la

concepción más elevada del yo estoico cuando trabaja en armonía y coherentemente con los principios que vamos a desarrollar en los próximos capítulos.

Respecto a ese yo, los estoicos y la filosofía budista están de acuerdo en que no son nuestros juicios de valor lo que nos turba, sino que es nuestra propia vanidad sobre esos juicios de valor.

El ego salta cuando cree que se ha cometido una injusticia contra él, entonces actúa herido y turbado. Si no ejercemos un autocontrol sobre él, permitiremos que nos arrastre a conductas destructivas como la ira. La disciplina del juicio nos permite mantener la atención plena de nuestros pensamientos (prosoché) para no permitirnos caer en ese abismo.

Suprime el valor del juicio hacia ti y suprime el daño.

–Me han engañado.

Suprime «ME HAN» y el engaño se ha suprimido.

MARCO AURELIO, Meditaciones, IV, 7

El ideal del sabio no puede ser herido moralmente ni aunque lo intenten, pues actúa conforme a la naturaleza, como veremos en el próximo capítulo, y sus actos son su propia recompensa. Deja atrás la concepción de un yo inferior, que se alimenta del ego y es susceptible a los embates de la vida, por un yo superior que no se deja arrastrar por juicios sesgados.

Una persona que se mantenga firme en estos preceptos vivirá una vida buena. Sin importar el momento, si es estudiante o si está buscando empleo, trabajando para otros o al cargo de un gran equipo humano, si lo ha perdido todo o ha acumulado más equipaje del que necesita, si camina sola o acompañada, cualquiera que sea la situación, acontezca lo que acontezca, vivir conforme a la naturaleza del hombre, siendo dueño de tu centro, con estos preceptos como guardianes de tu

ciudadela interior, te dará ese estado de paz mental que los antiguos denominaban ataraxia.

Hay otros conceptos comunes a estas filosofías que iremos descubriendo a lo largo del texto, pero la pregunta más importante, la que nos permite asentar los cimientos de estas doctrinas antes de introducirnos en las disciplinas del deseo y de la acción, y que vamos a contestar en el siguiente capítulo, es:

¿Cómo vivir para vivir bien?

Vivir conforme a la naturaleza (logos)

*La vida no es buena ni mala,
es un lugar para hacer el bien o el mal.
Si todo depende del azar, tú no dependas del azar.*

MARCO AURELIO

Si en algo coinciden a la perfección las tradiciones filosóficas que estamos explorando es en que supieron ver la naturaleza del hombre como animal social y racional. Entendieron qué era aquello que le turbaba o producía sufrimiento (dukkha) y quisieron superarlo.

Ambas filosofías mantienen que cuando uno actúa arrastrado por sus instintos más primitivos y por emociones exageradas se convierte en un esclavo de los impulsos que hemos heredado de nuestros ancestros: la trampa evolutiva.

Sócrates fue el primero en explicarlo en Atenas, aproximadamente en la misma época en la que Siddhartha Gautama hizo lo propio entre la frontera de Nepal e India.

A pesar de que esta sabiduría está disponible para todos nosotros, una gran cantidad de personas viven atrapadas en una cárcel de conductas tóxicas que les hacen mal a ellas y a su entorno. En este sentido, para superar ese comportamiento destructivo, budismo y estoicismo nos proponen actuar conforme a nuestra naturaleza social y racional en la búsqueda de nuestra excelencia como individuos inteligentes (areté).

La naturaleza –o physis, en griego– se aplica a tres áreas interconectadas. A saber:

la estructura del mundo físico que nos rodea,

la naturaleza humana en lo que respecta a nuestras capacidades mentales, y

aquellos valores o virtudes que son coherentes con nuestra facultad de florecer como seres humanos.

Las diferentes generaciones de estoicos, desde la época griega hasta la época del estoicismo romano, hicieron un uso indistinto de estos tres significados implícitos en el concepto de naturaleza, con el detalle de que siempre la entendieron como un todo ordenado por unas leyes naturales (logos) que en ese momento apenas comprendían, o por lo menos no como lo hacemos ahora en el mundo moderno.

Entendiendo el mundo físico que nos rodea

En la Antigüedad los estoicos supieron comprender que el mundo permanece regido por una ley, «la ley divina que regula el universo», según Séneca en Cartas a Lucilio. Un ingeniero podría llamarlas «las leyes de la física». Un budista lo llamaría «karma». En cualquier caso, una ley racional y coherente. Esto no implicaba necesariamente que se tratase de una mano divina, un dios que lo regulase todo, como exponen los pensamientos religiosos, sino que entendían esa naturaleza como alternativa a la deidad. A esta ley o leyes de la naturaleza las denominaban logos.

Como comenté sucintamente, los estoicos seguían la teoría de Heráclito de Éfeso sobre la creación del universo, que se asemeja a la teoría del big bang y a la paulatina expansión –que es donde estaríamos ahora– y posterior concentración del universo, que es lo que defiende actualmente la ciencia. Exactamente lo que

le explica Séneca a Marcia (haciendo un ejercicio de distanciamiento cognitivo, como expusimos en la segunda parte de este libro) sobre las estrategias que nos permite aplicar la disciplina del juicio:

Y cuando llegue el tiempo en que el universo toque a su fin, el mundo habitado prenderá y todas las cosas mortales arderán en una gran conflagración; los astros chocarán entre sí y toda la materia del mundo se abrasará en un fuego común. Entonces nosotros, almas dichosas, que habremos alcanzado la inmortalidad, y solo cuando crea Dios [logos] más conveniente hacer renacer al universo, volveremos a la sustancia de la que proveníamos, y formaremos la materia del nuevo universo. ¡Dichoso, pues, tu hijo, oh, Marcia, que es ahora partícipe de estos misterios!

LUCIO ANNEO SÉNECA, Consolación a Marcia

Como afirma Carl Sagan en la serie de divulgación científica Cosmos, somos –y seremos– polvo de estrellas.

Séneca se refiere figuradamente a la inmortalidad de nuestra materia como conjunto de átomos que formamos parte del todo. Puede parecer aterrador, pero también liberador: ¿En unas pocas décadas dónde quedará aquello que ahora tanto nos preocupa? ¿No es mejor tratar de hacer nuestro mejor papel ahora que podemos y disfrutar este viaje que nos ha ofrecido la magia del logos?

Volveremos al final de este libro sobre las estrategias para lograr mayor distanciamiento cognitivo, paz y claridad mental.

Sobre la naturaleza humana en lo referente a nuestras capacidades mentales

El estoicismo y el budismo son en esencia una oda a la libertad que nos

corresponde como animales a quienes la naturaleza les ha proporcionado la capacidad de razonar (logos). Además, cualquiera que haya observado nuestra naturaleza podrá comprender que somos animales gregarios. Prosperamos en sociedad, por lo que la otra cualidad, en coherencia con nuestra naturaleza, es que somos esencialmente sociales.

La primera lección a la que he hecho referencia en este libro es la disciplina del juicio, y no es baladí porque, si no apelásemos al pensamiento crítico, no se entendería lo que los antiguos nos querían decir.

La disciplina del juicio es el método fundamental para acercarnos a las otras dos disciplinas, pues tanto el deseo como el impulso dependen del juicio que les demos a nuestras representaciones. Estas enseñanzas no se entienden desde la fe, sino desde la lógica.

La segunda idea fundamental, que puede cambiar la forma que tenemos de vernos a nosotros mismos y a los demás, es comprender que la única diferencia relevante del ser humano respecto al resto de los animales es que nosotros tenemos racionalidad y ellos no. Un chimpancé o un perro, por muy inteligentes que podamos pensar que son, no pueden jugar una partida de ajedrez. Un ordenador sí; aunque no tiene mente para poder hacerlo, podrá hacerlo porque lo hemos programado para ello con nuestra inteligencia.

Quien conviva con un animal, como, por ejemplo, un perro, podrá observar fácilmente que es capaz de amar y de querer. Que se entristece si lo dejan solo. Sufrir de depresión y de ansiedad. Gruñe e incluso muerde si se siente atacado o en peligro. También puede sentir celos y, en definitiva, se comporta movido por sus impulsos instintivos.

El único animal con la capacidad de razonar, abstraerse, pensar hacia dentro y tomar decisiones meditadas somos nosotros. Es lo que nos hace especiales. El resto de los animales se guían solamente por supervivencia o por la recompensa y la satisfacción de sus estímulos básicos. Las personas con comportamientos irracionales, como cualquier otro animal, también lo hacen.

Según el pensamiento de estas tradiciones filosóficas, una persona que no actúa conforme a su naturaleza racional y social no es mejor que un perro, que responde a las impresiones guiándose por sus instintos. Esto no quiere decir que aquella persona sea mala (en principio). Todos podemos ser sorprendidos con la

guardia baja en un momento dado y reaccionar ante una impresión exterior instintivamente sin prestar atención (prosoché), pero también podemos corregir nuestro error rápidamente cuando nos damos cuenta de ello y pedir perdón si hemos herido física o psicológicamente a alguien, inclusive a nosotros mismos.

Los sabios son aquellos que no permiten que ninguna impresión los confunda, jamás están con la guardia baja y actúan con prosoché o atención plena; es el ideal del filósofo difícilmente alcanzable, como reconocen Séneca o Epicteto.

Aquellos que no conocen nuestra naturaleza humana y no ejercen ningún autocontrol sobre sí mismos, para el estoicismo y el budismo, o son ignorantes o están enfermos. Es precisamente esta ignorancia o enfermedad el motivo por el cual no ejercen ese autocontrol sobre sus impulsos. El problema es que aquellos que se dejan llevar –sin el filtro de la disciplina del juicio– por sus emociones destructivas pueden causar mucho mal, no solamente a sí mismos, sino también a los demás. Comportarse irracionalmente no solo es contrario a nuestra naturaleza, sino que pone en peligro el concepto y los valores del mundo como los entiende el estoicismo. Para ellos, la ignorancia es el verdadero peligro.

En cualquier caso (y por esto el estoicismo a menudo se ha denominado la filosofía del amor en contraposición a la opinión de aquellos que no la entienden), somos una única raza. Formamos parte de un todo, una única nación universal que tiene la capacidad de conseguir lo que ningún otro animal podrá conseguir precisamente gracias a nuestra naturaleza racional y social. Por eso, en palabras del emperador Marco Aurelio:

Lo propio del hombre es amar incluso a los que cometen faltas. Esto es posible si eres consciente de que son de la misma raza que tú y que pecan por ignorancia.

Meditaciones, VII, 22, 1-2

En la medida en que somos seres racionales, podemos comprender la necesidad de actuar conforme a las facultades que se nos han proporcionado y detener los

impulsos que sean nocivos para la convivencia o para nosotros mismos. Esta realidad tiene que convivir con otra: como animales que somos, tenemos sentimientos que afloran desde lo más profundo de nuestra alma. Pero a la hora de progresar y seguir adelante, hemos de trabajar para que nuestra parte racional se imponga a nuestra parte irracional en la medida en que esos sentimientos sean desmesurados. El jinete tiene que domar al elefante. Esta realidad se impone día a día. Como hemos expuesto, no hablamos de abolir emociones, sino de domesticarlas.

La grandeza de estas lecciones es que, al ser eminentemente prácticas, podemos ponerlas a prueba en nuestra vida cotidiana constantemente, y, después de haber interiorizado las próximas lecciones, podremos aplicar las estrategias de la cuarta parte de este libro: tratar de usarlas para florecer y perseguir una vida buena que tenga sentido.

Cuando pienses sobre algo o vayas a actuar, pregúntate: ¿Lo hago conforme a mi naturaleza?

La razón nos permite tener más objetivos en la vida que sobrevivir. Nos permite superar la aflicción y esa autocomplacencia perversa que nos impide avanzar hacia delante y hace que nos quedemos atrás. Nos permite levantarnos y vencer la pereza para construir el mundo que queremos, no solamente para nosotros, sino también para los nuestros.

Esta naturaleza nos permite abrazar a aquellos con quienes discrepamos y entendernos con quienes tienen puntos de vista diferentes. Porque al final todos somos uno.

El que vive conforme a la razón [logos] toma conciencia de que pertenece a algo mucho más grande de lo que somos parte todos los seres racionales. En la medida en que todos somos parte de ese todo, todos somos uno mismo.

MARCO AURELIO, Meditaciones, VII, 13

Quien actúa conforme a la naturaleza siempre trata de cooperar y hace el bien común. Aquellos que tildan el estoicismo y el budismo de filosofías individualistas no entienden el corazón de estas tradiciones filosóficas, y es normal, porque seguramente nadie se lo haya enseñado. Una de las máximas comunes a ambas filosofías es el altruismo.

Los seres racionales estamos hechos los unos para los otros, formamos parte de un todo. Lo que viene, pues, en primer lugar, es actuar por el bien común.

MARCO AURELIO, Meditaciones, VIII, 55, 2

Vivir con filosofía también implica trascender de las modas, mirar más allá del egoísmo colectivo, tratar de hacer nuestro mejor papel, no solamente porque sea bueno para nosotros, sino porque lo es para todo el mundo. Sin esperar nada a cambio. Así, Marco Aurelio diferencia tres tipos de personas:

Existe cierto tipo de hombre que, cuando ha hecho un favor a alguien, está dispuesto también a cargarle en cuenta el favor; mientras que otra persona no está dispuesta a proceder así. Pero, con todo, en su interior, le considera como si fuera un deudor y es consciente de lo que ha hecho. Un tercero ni siquiera, en cierto modo, es consciente de lo que ha hecho, sino que es semejante a una vid que ha producido racimos y nada más reclama después de haber producido el fruto que le es propio, como el caballo que ha corrido, el perro que ha seguido el rastro de la pieza o la abeja que ha producido miel. Así, el hombre que hizo un favor no persigue un beneficio, sino que lo cede a otro, del mismo modo que la vid se aplica a producir nuevos racimos a su debido tiempo.

MARCO AURELIO, Meditaciones, V, 6

Lo que ocurre es que no todo el mundo actúa por el bien común; como hemos mencionado, hay quienes ni siquiera contemplan la posibilidad de que lo natural sea comportarnos racionalmente. Como en una especie de egoísmo colectivo, hay muchos individuos que viven motivados por sus instintos individuales, como animales.

Si nos detenemos a reflexionar sobre ello, y hacerlo merece la pena, la totalidad de los delitos que se cometen en el mundo son obra de aquellos que violan estos dos principios fundamentales que nos definen como Homo sapiens:

la racionalidad,

la convivencia y la cooperación social.

Es un fugitivo quien huye de la razón de la ciudad humana, quien se aleja de lo que es conforme a la naturaleza. Es un miembro amputado de la ciudad quien separa su alma particular de los otros seres racionales, puesto que el alma es una.

MARCO AURELIO, Meditaciones, VI, 29, 2

Así que quien no dirige su conducta bajo estas dos normas de comportamiento básicas, más que actuar como persona, actúa como un animal.

Sobre nuestros semejantes, Marco Aurelio dice:

Los hombres han sido hechos los unos para los otros, instrúyelos o sopórtalos.

A quien se equivoca, instrúyelo con paciencia y comprensión, para mostrarle el camino.

En muchas ocasiones no podremos hacerlo. No puede instruirse a quien no quiere mejorar como persona, pero sería una locura no hacerlo para con nosotros mismos. Somos nuestro mayor proyecto de vida. Si comprendemos nuestra naturaleza racional, podemos apelar a nuestro juicio para dejar de actuar irracionalmente y permitirnos alcanzar una mejor versión de nosotros mismos.

Como una única raza, actuar conforme a la naturaleza también es comprender que todos somos ciudadanos del mundo, de una ciudad-mundo, según Marco Aurelio: «Mi ciudad y mi patria, en tanto que Antonino, es Roma. Mi ciudad y mi patria, en tanto que hombre, es el mundo. Todo lo que sea útil para estas dos ciudades es, para mí, el único bien».

Valores o virtudes que son coherentes con nuestra facultad de florecer como seres humanos

Los valores que hemos de desarrollar son aquellos que están en armonía con nuestra naturaleza racional y social. Esto requiere una gran responsabilidad por nuestra parte, toda vez que cultivar estos valores que los antiguos denominan «virtudes» es actuar conforme a la naturaleza.

La disciplina del juicio es la piedra angular de este trinomio porque nos muestra el camino a la sabiduría, mientras que las disciplinas del deseo y de la acción nos muestran cómo alcanzar la templanza (o la disciplina), la valentía (o el coraje) y la justicia.

Hemos de ser conscientes de que la mayoría de las personas, incluso aquellas que se definen como religiosas, ignoran esta teoría de la «ciudad-mundo» y la «naturaleza».

A menudo nuestra sociedad promueve una concepción totalmente contraria a la que enseñaban estas tradiciones filosóficas en sus orígenes. Apelar a la racionalidad puede ser considerado una ofensa para aquellos que no son capaces de controlar sus impulsos más básicos, y, a la misma vez, son aquellos que actúan como animales los que destruyen la convivencia de este mundo-ciudad

como lo concebían Siddhartha Gautama, Marco Aurelio y su escuela.

Para ser parte del cambio, debemos empezar por nosotros mismos. Lo haremos si no caemos en las trampas de nuestros ancestros y nos permitimos florecer como seres humanos. Si somos capaces de actuar conforme a la naturaleza racional y social, podremos lograr una vida buena, no dañar a los demás y mantener relaciones fructíferas en armonía. Para estoicos y budistas, vivir conforme a la naturaleza es lo mismo que vivir con filosofía.

En los capítulos inmediatamente siguientes exploraremos las últimas lecciones de estas tradiciones filosóficas, las disciplinas del deseo y de la acción, y el mismo camino que recorre el budismo antiguo a través de las cuatro nobles verdades y el óctuple sendero. Descubriremos más máximas comunes a ambas filosofías. El fin es hacer un ejercicio de armonía con nosotros mismos, con nuestra naturaleza.

Una vez recorrido este camino, nos podremos hacer las siguientes preguntas ante cualquier situación que se nos plantee:

1. ¿Cómo entenderla?

–Conforme a la disciplina del juicio.

2. ¿Qué querer?

–Conforme a la disciplina del deseo.

3. ¿Cómo actuar?

–Conforme a la disciplina de la acción.

Mientras unos ponen excusas y se quejan de su mala suerte, otros verán con lucidez una oportunidad para obrar bien y hacer lo que nos corresponda hacer

conforme a nuestra naturaleza, pero para ello primero hemos de ser capaces de diferenciar lo que depende de nosotros de lo que no: la disciplina del deseo.

20.

Sobre la disciplina del deseo

La persona de bien es invencible.

En efecto, jamás enfrentará un combate si no tiene suficiente superioridad. El único combate que afronta es el relativo a las cosas que dependen de uno mismo.

EPICTETO, Disertaciones, III, 6, 5

Podríamos intentar resumir las enseñanzas del budismo y del estoicismo explicando que, en síntesis, se trata de saber diferenciar las cosas que dependen de uno mismo de todo lo demás:

Aprender a diferenciar lo que depende de uno para ser feliz de aquello que seguramente antes o después le generará sufrimiento y robará su paz.

Concluyendo que, aquello que no depende de uno mismo, debería sernos indiferente (con importantes matices, como exploraremos a continuación).

La cuestión es que si le explicásemos a alguien las enseñanzas de estas tradiciones filosóficas tan sucintamente, dejaríamos por el camino la disciplina del juicio (fundamental, como hemos visto, para discernir sobre las lecciones

que estamos aprendiendo) y los principios básicos para entender nuestro mundo, que son:

la naturaleza como logos: la ley «divina» que rige el universo;

el hombre como parte de un todo, dentro de una ciudad-mundo; y

nuestra naturaleza racional y social.

También habría que profundizar sobre las estrategias que se han de seguir y el ideal de los antiguos filósofos. Ese ideal al que aspirar nos muestra un camino claro para nuestro propio florecimiento personal.

En definitiva, si nos limitásemos a esa simple explicación, no le estaríamos dando al interlocutor la posibilidad de alcanzar su máximo potencial y lograr una vida buena. En esto consiste la filosofía: en el arte de la vida buena.

Así que mejor compartir el que probablemente sea el pasaje más conocido de Epicteto, y que resume más acertadamente lo que estamos aprendiendo:

Debes saber que en cuanto a todas las cosas que existen en este mundo, unas dependen de nosotros, otras no dependen de nosotros. De nosotros dependen: nuestras opiniones [juicios de valor], nuestros movimientos [nuestra motivación], nuestros deseos, nuestras inclinaciones, nuestras aversiones; en otras palabras, todas nuestras acciones.

Las cosas que no dependen de nosotros son: el cuerpo, los bienes, la reputación, la honra; en otras palabras, todo lo que no es nuestra propia acción.

Las cosas que dependen de nosotros son por naturaleza libres y carecen de impedimentos y obstáculos; las que no dependen de nosotros son débiles, esclavas, dependientes, sujetas a mil obstáculos, a mil inconvenientes, y enteramente ajenas.

Recuerda, pues, que si tú crees libres las cosas por naturaleza esclavas y propias o las que dependen de otro, encontrarás obstáculos a cada paso, te encontrarás impotente, estarás afligido, alterado, vivirás en la incertidumbre e increparás a Dios y a los hombres.

En cambio, si tú tienes a lo que te pertenece como propio y a lo ajeno como de otro, nunca nadie te forzará a hacer lo que no quieres ni te impedirá hacer lo que quieres. No increparás a nadie ni acusarás a persona alguna; no harás ni la más pequeña cosa en contra de tu voluntad, nada que no desees, y nadie te podrá hacer daño, entonces; no tendrás enemigos y no sufrirás ningún perjuicio.

Aspirando, entonces, a tan grandes aspiraciones, recuerda que para lograrlo no basta un esfuerzo moderado y que, en lo que concierne a las cosas exteriores, debes enteramente renunciar a algunas y diferir otras. Pues si buscas armonizarlas y ambicionas estos bienes y también riquezas y honores, quizá no obtengas ni siquiera estos últimos, por desear también los otros; pero, con toda seguridad, te quedarás sin alcanzar aquellas cosas que son las únicas que procuran libertad y felicidad.

Así que a partir de este mismo momento, ante toda representación [phantasia] perturbadora, acostúmbrate decir: «Eres solo una representación, en absoluto lo que representas», enseguida examínala con atención [prosoché] y ponla a prueba sometiéndola a tu juicio, para ello sírrete de las reglas que tienes, principalmente esta primera que es, a saber: de si la cosa que te hace penar es del número de aquellas que dependen de nosotros o de aquellas que no están en nuestro poder. Si es de las que no están en tu poder, di sin titubear: «No me incumbe, me es indiferente».

Lo que está proponiendo Epicteto en el primer pasaje del Enquiridión (que, por cierto, en griego significa «a mano», pues era tradición de los estoicos tener siempre cerca sus principios, así como lo es en el budismo leer y estudiar los sutras y repetir los mantras) es un ejercicio de responsabilidad inmensa por parte de sus alumnos.

Un ejercicio de responsabilidad que, seamos francos, no todo el mundo está dispuesto a asumir.

La lógica de Epicteto, un esclavo que logró en su tiempo más reconocimiento del

que tuvo Platón, es tan aplastante que fue utilizada por toda clase de personas, incluidos emperadores que han pasado a la historia como los mejores gobernantes de todos los tiempos.

Pero lo cierto es que no todo el mundo está dispuesto a hacer este ejercicio de responsabilidad individual. Lo que Epicteto nos está pidiendo es hacer una reflexión desde nuestro fuero interno para lograr un cambio que nos permita destrozarnos las cadenas a las que, tal vez sin saberlo, alguna vez permitimos estar atrapados.

Responsabilidad

Hay ciertas cosas que están bajo nuestro círculo de control, nuestras variables controlables, como expuse en El pequeño libro de la buena suerte. En la mayoría de las ocasiones, aquello que perturba nuestra paz interior son circunstancias externas que nos vienen dadas o son producidas por otras personas. En otras palabras, son variables incontrolables porque no dependen de nosotros.

La inmensa responsabilidad que nos está pidiendo Epicteto (y Siddhartha en el Dhammapada) está en hacer lo que sí depende de nosotros, pues si bien no podemos hacer nada frente a los acontecimientos ajenos a nuestra área de control, sí que podemos decidir cómo responder a dichos eventos.

La pérdida de un empleo, una ruptura, un conflicto de intereses que nos enfrenta a otros, la vejez o una enfermedad, la despedida de un ser querido o un cambio de paradigma. Algunos responden cayendo en las trampas evolutivas, se dejan arrastrar por la ira o sienten una tristeza desmesurada que los hunde en un abismo. Si bien las emociones son naturales y necesarias, si no razonamos y no utilizamos nuestras herramientas interiores para controlarlas, tienden a convertirse en conductas exageradas, y cuando nos dejamos arrastrar por ellas caemos en comportamientos tóxicos e irracionales.

La cuestión que propone Epicteto es decidir dar un paso al frente para avanzar a una mejor versión de nosotros mismos.

¿Cómo?

Actuando conforme a la naturaleza racional y social de las personas, utilizando la disciplina del juicio, como podemos observar en el último párrafo del pasaje expuesto anteriormente:

Así que a partir de este mismo momento, ante toda representación [phantasia] perturbadora, acostúmbrate decir: «Eres solo una representación, en absoluto lo que representas», enseguida examínala con atención [prosoché] y ponla a prueba sometiéndola a tu juicio, para ello sírrete de las reglas que tienes, principalmente esta primera que es, a saber: de si la cosa que te hace penar es del número de aquellas que dependen de nosotros o de aquellas que no están en nuestro poder. Si es de las que no están en tu poder, di sin titubear: «No me incumbe, me es indiferente».

Lo que se nos está proponiendo es desarrollar nuestro daimon interior para alcanzar nuestro máximo potencial (areté, en griego), dejar de ser esclavos de aquellos eventos sobre los que no tenemos nada que hacer y, respaldados por las virtudes que desarrollaremos en la aplicación de estos principios (disciplina del juicio, del deseo y de la acción), ejercer lo que sí que está en nuestra mano.

En definitiva, tomar acción.

Tal vez no podamos decidir sobre aquello que no depende de nosotros, pero sí podemos decidir cómo actuar y comportarnos frente a las tesituras a las que nos enfrenta la vida, o al menos sobrellevarlas dignamente.

Una de las estrategias favoritas de los estoicos es enfrentarse a la adversidad y darles la vuelta a las circunstancias (la inversión del obstáculo), pero esto es parte de la disciplina de la acción, que exploraremos en el siguiente capítulo.

Podrás pensar que, si la máxima para ser feliz del estoicismo y del budismo —si nos atenemos al Dhammapada— es «desea que ocurra lo que ocurra, y siempre serás feliz», lo que realmente defienden estas tradiciones filosóficas es el conformismo y la mediocridad.

Creo que sería malinterpretar estas palabras, pues lo que vamos a defender no es conformismo ni mediocridad, más bien todo lo contrario. Quien tache a Marco

Aurelio de conformista o mediocre simplemente es un ignorante que no conoce la historia. No se pasa a la historia como uno de los mejores gobernantes de todos los tiempos desde el conformismo y la mediocridad, pero sí desde el trabajo, la responsabilidad, el compromiso y la defensa de unos valores muy claros.

Responsabilizarse de lo que depende de nosotros –y lo que no– y aceptar los acontecimientos como vengan tampoco implica que no se actúe en consecuencia, como diría Séneca. La diferencia reside en que mientras unos lo hacen desde la ira, la envidia, los celos, la avaricia o la tristeza, quien interioriza estos principios lo hace desde la templanza, la justicia, la sabiduría y el coraje.

Más adelante, en el apartado sobre la disciplina de la acción, veremos que una de las principales tareas será ejercer nuestros deberes con diligencia, no buscando un resultado en concreto, sino la mejor acción posible, porque actuar tratando de hacer lo mejor es lo que nos permite desarrollar nuestro florecimiento interior y alcanzar nuestro máximo potencial.

Por lo tanto, si queremos vivir una vida buena, hemos de responsabilizarnos, sea cual sea nuestro papel. La mediocridad y la resignación no forman parte del decálogo de estas tradiciones filosóficas. En cambio, la responsabilidad para con uno y los demás en nuestra conducta sí que lo es. Ahí es donde podemos marcar la diferencia.

Esta responsabilidad consiste en reconocer nuestra incapacidad frente a aquello que no podemos controlar, para poder centrarnos en lo que sí podemos hacer.

Dicotomía del control

¿Qué es lo que depende de ti, y qué no depende de ti?

Hasta Epicteto, el resto de los representantes del estoicismo se centraban en diferenciar la representación del impulso activo; es decir, sus enseñanzas versaban enteramente sobre la disciplina del juicio, y sus acciones, consecuentemente, sobre la disciplina de la acción.

El maestro esclavo introdujo una novedad en sus enseñanzas desdoblado nuestra facultad de elegir y facilitando la práctica de la filosofía estoica a sus alumnos (y a nosotros). Para explorar esta dicotomía tenemos que referirnos solamente al estoicismo romano después de Epicteto, pues las principales enseñanzas de Siddhartha Gautama tampoco se detenían en este concepto. Marco Aurelio, cuyas Meditaciones son un perfecto ejercicio de las lecciones estudiadas de Epicteto, sí que hace alusión a esta dicotomía.

El emperador filósofo llevó al extremo la dicotomía del control de Epicteto e indicó en Meditaciones que solamente debemos desear lo que sea bueno para la ciudad-mundo, lo demás es completamente indiferente.

Epicteto, como profesor y hombre que superó todas las adversidades (desde ser un esclavo en su infancia hasta convertirse en una de las personas más influyentes de su tiempo), es bastante más pragmático que el emperador, y nos habla desde un idioma que todos podemos entender (lo que a veces no es usual leyendo los textos antiguos llenos de tecnicismos).

Siguiendo el literal de sus lecciones:

–De nosotros dependen; nuestras opiniones [juicios de valor], nuestros movimientos [nuestra motivación], nuestros deseos, nuestras inclinaciones, nuestras aversiones; en otras palabras, todas nuestras acciones.

Según el maestro, lo único que depende de nosotros mismos es la forma en la que nos representamos lo que nos sucede, es decir nuestro juicio, así como lo que nos motiva y nos hace seguir adelante. Nuestra voluntad. Lo que amamos (deseamos) y lo que odiamos (aversión). Los que nos produce aceptación y rechazo. Con base en esto, también dependerán de nosotros, una vez utilizada la disciplina del juicio, nuestras acciones. Cómo exteriorizamos aquello que nos hemos representado. Nuestras elecciones.

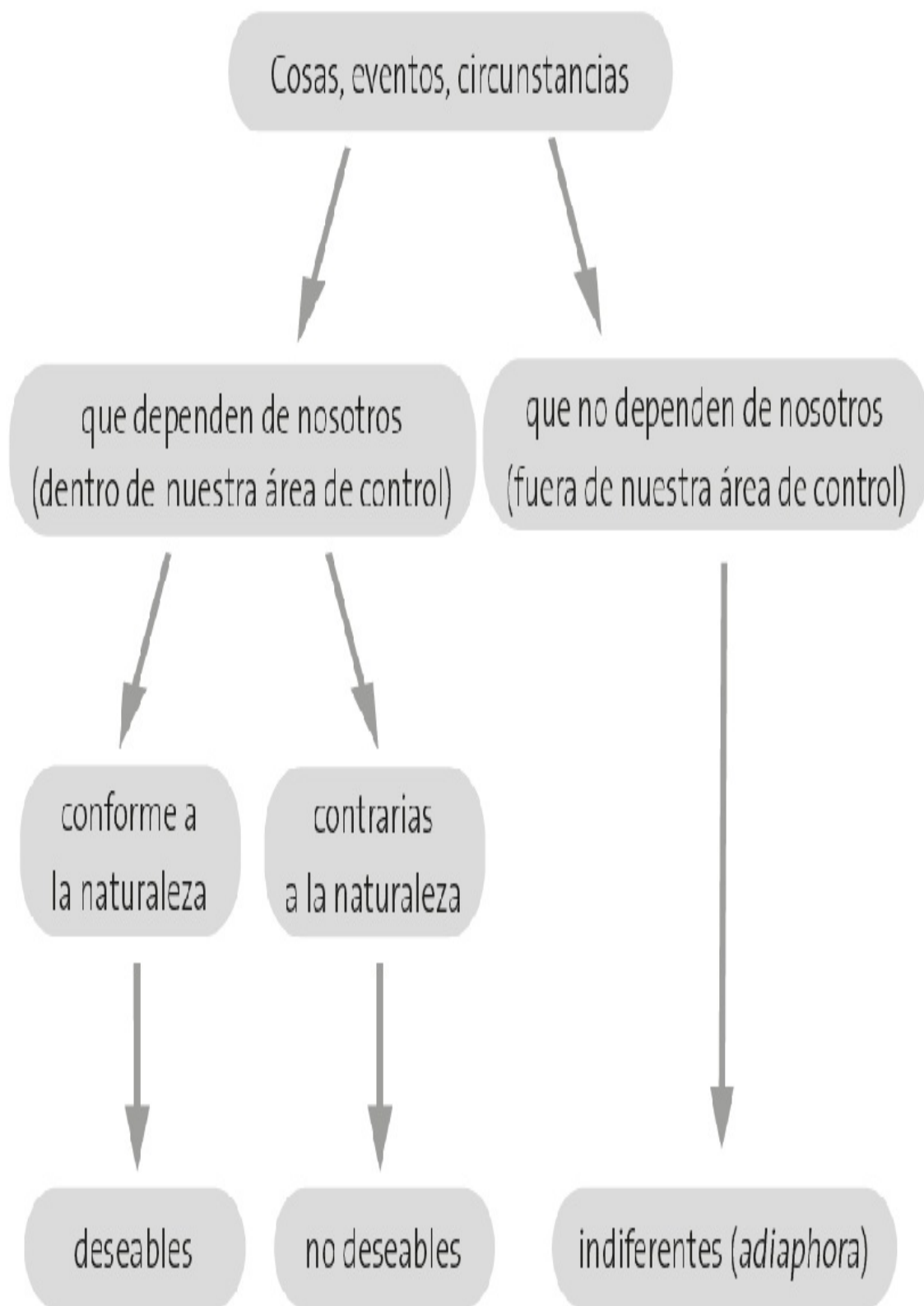
Nunca el resultado, solo la acción de actuar lo más correctamente posible con la información que tenemos en cada momento y conforme a nuestra naturaleza.

Así, entran dentro de nuestra esfera de control nuestras decisiones sobre qué

valor asignar a nuestras representaciones y cómo actuamos en consecuencia, por eso Epicteto nos explica que no nos perturban las cosas que nos suceden, sino la representación que nos hacemos respecto a lo que nos sucede. Esta última es la razón por la que distintas personas actúan de forma diferente frente a las mismas circunstancias. Unas se derrumban, y otras crecen en la adversidad y logran lo que parecía imposible. Esta es la explicación por la que unos prosperan y caminan hacia delante y otros se lamentan y se quejan de su «mala suerte». El azar existe, pero dedicarnos a lo único que depende de nosotros es lo que nos permite prescindir de ese azar y tomar el control de nuestra vida.

Las cosas que no dependen de nosotros son: el cuerpo, los bienes, la reputación, la honra; en otras palabras, todo lo que no es nuestra propia acción.

En derecho llamamos *numerus apertus* a este tipo de enumeraciones. Se trata de una locución latina que se define como lista abierta. Lo que quiere decir el maestro es que todo aquello que no dependa de nuestro juicio, nuestra motivación interna y nuestras acciones son cuestiones indiferentes (*adiaphora*); es decir, que están fuera de nuestra área de control y no nos incumben, como se puede observar en el siguiente esquema:



Indiferentes (adiaphora)

Vivir una vida buena conforme a la naturaleza. Esa facultad radica en el alma, siendo indiferente a las cosas indiferentes. Y uno permanecerá indiferente, siempre que observe cada una de ellas por separado [...]. Y nosotros somos quienes producimos los juicios sobre ellas mismas [...]. Si, pues, es acorde con la naturaleza, alégrate con ello y sea fácil para ti. Y si es contrario a la naturaleza, indaga qué te corresponde de acuerdo con tu naturaleza y afánate en buscarlo, aunque carezca de fama.

MARCO AURELIO, Meditaciones, XXI, 16

Cuenta la leyenda (porque cronológicamente no pudo ser posible) que en una ocasión Alejandro Magno se tropezó con Zenón de Citio cuando este estaba aquejado por un terrible ataque de gota.

–Cuánto lamento vuestro mal –le dijo el rey macedonio.

–¿Qué mal? –replicó Zenón–. Mal sería si proviniese de alguna acción mía defectuosa.

A lo largo de la historia de la humanidad, las personas sabias han mantenido que la alegría tiene mucho que ver con aprender a ser indiferentes a las cuestiones que deberían sernos indiferentes (lo que no depende de nosotros).

Lo indiferente comprende una categoría muy amplia de elementos que no se pueden calificar como beneficiosos o perjudiciales, la cuestión es que estas filosofías incluyen en la categoría de indiferente aquello que de normal le preocupa a la inmensa mayoría de las personas: riqueza, enfermedad, salud o pobreza.

¿Acaso el cuerpo, la salud, los bienes, nuestros objetivos o las relaciones que mantenemos con los demás, por poner algunos ejemplos, no dependen de nosotros mismos y nos deberían ser indiferentes?

Es cierto que nuestro cuerpo no depende enteramente de nosotros mismos. Nuestra altura, el tamaño de nuestro pie o los pelos de nuestra cabeza no dependen de nosotros. Por muy sano que uno coma o mucho deporte que haga, uno no puede blindar su cuerpo frente a la enfermedad ni asegurar que no desarrollará cáncer. En lo referente a nuestras relaciones con los demás, es cierto que lo que hagan, digan u opinen otros se escapa de nuestra área de control y debemos aceptarlo así, lo contrario sería perturbar nuestra calma con factores incontrolables. En definitiva, no es algo que dependa de nosotros.

También es cierto que sobre todo lo anterior podemos influir o, por lo menos, hacer un intento por superar la enfermedad, llevarnos bien con los demás o mejorar esa opinión (aunque por supuesto, en esencia, no dependerá de nosotros conseguirlo).

Autores como Massimo Pigliucci y William. B. Irvine defienden añadir un tercer nivel a esta dicotomía del control de Epicteto, convirtiéndolo en una tricotomía, hablando de las cuestiones que dependen «parcialmente» de nosotros, en términos similares a lo que denominé en El pequeño libro de la buena suerte nuestra área de influencia.

Lo cierto es que esta nueva clasificación de dicotomía a tricotomía no contraviene la que exponía Epicteto en sus clases, por eso prefiero seguir sus lecciones tal y como él las expuso. Su dicotomía total tiene sentido si nos atenemos a lo que pretende conseguir con sus enseñanzas: que no nos ilusionemos con algo que no es enteramente nuestro porque es precisamente nuestra decepción, por nuestros juicios mal formulados al respecto, lo que nos perturba y nos roba la calma.

Cuando nos ilusionamos por algo que no depende de nosotros existen altas probabilidades de que no suceda como exactamente pretendíamos que sucediese. Cuando esto ocurre nos desilusionamos. Y la desilusión duele. A veces, incluso, nos mata. Sobre esto estaría de acuerdo Viktor Frankl, superviviente a los campos de concentración nazis y creador de la logoterapia, basada en el

estoicismo. Este fragmento corresponde a su obra *El hombre en busca de sentido*:

En el campo de concentración aumentaba la mortalidad desde Navidad hasta Año Nuevo. Algunos prisioneros tenían la esperanza de que en estas fechas se apiadarían de ellos y los dejarían libres; al no ser así, morían de desesperanza. El estado mental y físico están relacionados.

En el ejercicio de mi actividad como preparador de alumnos que quieren desarrollar la carrera funcionarial en España puedo distinguir claramente dos clases de personas. Hay unas que piensan que van a conseguirlo rápido y fácilmente. Cuando se dan cuenta de que no es así, se desilusionan y pierden toda la motivación que un día los impulsó. Se vienen abajo anímicamente y solo remontan si tienen la suficiente flexibilidad y fuerza de voluntad como para entender que no se trata solamente de la meta, sino que es un camino –más o menos largo–, y que lo único que está en sus manos es hacer su papel lo mejor posible. Luego, están aquellos que saben perfectamente diferenciar su preparación (para hacerlo lo mejor posible) del resultado. Son conscientes de que a veces las cosas no llegan cuando se quiere, sino cuando confluyen los elementos que las hacen posibles (en este caso, la preparación y la oportunidad). Quienes son conscientes y diferencian cuál es su área de control, sus variables incontrolables y su área de influencia tienen muchísimas más probabilidades de lograrlo.

Esta regla podríamos aplicarla a cualquier tarea, meta u oficio. A título personal o profesional.

Tampoco deberíamos confundir la sabiduría de saber diferenciar aquello que se encuentra en nuestra área de control y las cosas indiferentes con «la indiferencia». Hacerlo sería interpretar mal esta filosofía. La indiferencia se produciría si no ejerciéramos una acción correcta, la que, conforme a nuestra naturaleza racional y social, sea necesaria en cada momento. No solamente sería indiferencia, sino actuar contrariamente a nuestra naturaleza, perdiendo la oportunidad de cultivar la virtud del coraje o de la justicia, como veremos en el próximo capítulo.

Estos principios se pueden aplicar a cualquier aspecto de nuestra vida cotidiana. Incluso en los momentos más difíciles, cuando sufrimos una enfermedad, pasamos por una ruptura, perdemos nuestro empleo, discutimos con alguien o no conseguimos aquello que nos habíamos propuesto después de haberlo intentado. En estas situaciones está en nuestra mano ejercer lo que depende de nosotros, «nuestras acciones», y tratar de lograr que estas sean las mejores posibles, pero hemos de admitir, como mantiene Epicteto, que no depende de nosotros el resultado final. Ojala sí lo hiciera, ojalá todo dependiese exclusivamente de nuestras acciones y las cosas fueran como nos gustaría que fueran, pero ese deseo es una quimera, una utopía que nos lleva a la frustración y a la desesperanza.

La lógica y la objetividad de Epicteto son aplastantes por eso, precisamente. Él dice: «Quiere que todo sea como es, y siempre serás feliz».

Esta actitud ante la vida fue denominada por Nietzsche como amor fati. Los estoicos jamás utilizaron esa expresión, pero el espíritu de esta locución latina sí que se puede observar en sus afirmaciones: «No querer nada más que lo que es».

Hemos de matizar que entre Nietzsche y el estoicismo hay un abismo insalvable. Epicteto y Marco Aurelio se referían a querer las cosas como son porque no pueden ser de otra manera, y responde a la lógica actuar así para centrarnos en aquello que sí podemos hacer: focalizarnos en nuestra área de control. La definición de Nietzsche, en cambio, era, según sus propias palabras, una concepción hedonista de la existencia humana, como la de los cirenaicos o los epicúreos de los que hablamos anteriormente.

Las implicaciones que tiene ser conscientes de la dicotomía de Epicteto en nuestro día a día son importantísimas. Todo lo que nos acontece es una representación, y solo deberíamos querer que suceda lo que depende de nosotros, lo demás es indiferente, nos podrá gustar más o menos, pero es una variable no controlable (tal vez influenciable, pero no controlable).

Indiferentes preferidos

¿Y qué hay respecto a aquello que no depende de nosotros, pero sí nos gustaría

que sucediese?

Epicteto respondería que, si no depende enteramente de nosotros, se trata de un indiferente; eso sí, puede que se trate de un indiferente preferido, por ejemplo: la salud, nuestras relaciones con la familia y los amigos y la riqueza.

Queremos salud, es un bien preferido, podemos ejercer acciones orientadas a mantenerla, pero, como planteamos anteriormente, en ningún caso estará totalmente en nuestra mano. Nuestra conducta, nuestra voluntad y nuestras acciones sí. Lo mismo podríamos decir de la familia, de las amistades y de la riqueza.

Sobre las relaciones que mantenemos, al igual que Epicteto y Marco Aurelio, Séneca mantiene en sus Epístolas Morales que la amistad es fundamental para el sabio, razón por la que quiere y se esfuerza en tener amigos, deseando que no sean pocos, sino muchos. No obstante, dice Séneca, el sabio también vivirá feliz sin amigos. El motivo de esta conducta es que la amistad es un indiferente preferido, es conforme a nuestra naturaleza racional y social cultivar y cuidar la amistad, no lo es hacer lo contrario. Según Séneca, el sabio busca la amistad no como algo necesario, sino como algo preferible y enteramente bueno.

Sobre la riqueza, igualmente se trata de un indiferente preferido. Es necesario un mínimo para vivir bien, pero más allá de ese mínimo, hacer ostentación de riqueza, dice Séneca, es pura vanidad. Es curioso en la medida en que Séneca llegó a ser una de las personas más ricas de su tiempo, pero, como hemos comentado en otra ocasión, la coherencia reside en que nunca se apegó a esa riqueza, más bien lo contrario, si nos atenemos a su biografía, que es una historia de altibajos en el poder con dos exilios, uno obligado y otro voluntario para vivir en paz. En este último, Séneca le ofreció toda su fortuna al emperador Nerón. Más tarde este emperador quiso purgar la sociedad romana de personas influyentes y condenó a muerte al filósofo sin ninguna prueba. Como es habitual en los estoicos, él cumplió con su deber a sabiendas de que era injusto, tal y como hicieron Sócrates o Catón en su época.

En sus Epístolas Morales Séneca hacía alusión al mismo principio que ha regido la conducta de todos los exponentes de esta filosofía: mientras que aquel que no practica la filosofía se rinde a la avaricia y desea las riquezas por sí mismas, como si estas le fueran a dar la felicidad, el sabio que tiene la fortuna de administrar riquezas se desapegará de ellas, las aceptará y las administrará

conforme a nuestra naturaleza racional y social, pero no hará ostentación de riqueza ni dejará que su calma se turbe por ellas.

De hecho, una práctica habitual de las personalidades inteligentes es vivir por debajo de sus posibilidades, pero sin caer en la tentación de practicar el ascetismo o una conducta cínica. Cuando uno vive de forma modesta y simple, a menudo su propia forma de vida es la que le lleva a acumular esa riqueza. Esto es así porque, si bien el modelo de conducta para el estoicismo y el budismo es vivir de forma sencilla y humildemente, cuando uno sigue los principios de actuación de estas filosofías y las aplica superando la adversidad y trabajando para el bien común, a menudo se le recompensa con riquezas por su trabajo, sin que este sea el objetivo, sino más bien la consecuencia de obrar bien y trabajar para la comunidad. Sobre esto Séneca, que como decimos llegó a ser una de las personas más ricas e influyentes de su época y se desprendió de todo ello voluntariamente, expone:

Para mí las riquezas, si se pierden, no me quitarán más que a sí mismas; tú en cambio te quedarás pasmado y parecerá que te estás abandonando a ti mismo si se alejan de ti; en mí las riquezas tienen algún lugar; en ti el más alto; en suma, en tanto me son indiferentes, las riquezas son mías, mientras que, como te comportas, tú eres de las riquezas.

SÉNECA, Sobre el uso de las riquezas

Una persona inteligente preferirá la salud a la enfermedad, los amigos a la soledad, formar parte de una familia a estar sin ella, la riqueza relativa a la pobreza o a la necesidad, pero esto no implicará que haga de estos bienes preferibles su meta en la vida, porque, si lo hace, estaría dando su centro, su calma y su paz por algo que no le pertenece. Recordemos que lo único que está bajo nuestra área de control es la voluntad, lo que amamos y lo que odiamos, así como nuestras acciones.

Para figurarnos esta idea sobre aquello que está bajo nuestro control y los indiferentes preferidos o no preferibles, Cicerón, político y filósofo romano,

expuso la conocida metáfora del arquero.

El arquero debe hacer todo lo posible para alcanzar el centro de la diana, por supuesto, de él depende el ejercitarse entrenando duramente, su disposición y ánimo interior, el correcto juicio y la acción final, es decir, lanzar la flecha hacia el objetivo. En cambio, de él no depende que se alcance exactamente el centro de la diana en cuanto que esa circunstancia está supeditada a otras variables como la climatología: el tiempo y los vientos. El verdadero propósito, por tanto, es hacerlo lo mejor posible. Esta es la esencia de la dicotomía del control y es aplicable a cualquier aspecto de nuestra vida, hacerlo rebaja la ansiedad o el estrés de llegar a un concreto objetivo, nos da perspectiva y, libres de prejuicios, la posibilidad de alcanzar nuestra mejor versión.

En el estoicismo, Epicteto utiliza una metáfora similar haciendo alusión a una tirada de dados. Por mucho que podamos preferir que salga un seis, lo único que está bajo nuestro poder es la acción de tirar los dados, y nunca el resultado. Creer lo contrario es solo una entelequia.

Siguiendo los dogmas expuestos, podríamos hacer la siguiente clasificación de los bienes (imprescindible para entender a continuación la última de las disciplinas):

■

BUENOS
Son beneficiosos porque implican actuar conforme a la naturaleza racional y soc

■

Será bueno cultivar la virtud, la sabiduría y la felicidad entendida como una vida buena, será malo dejarse llevar por emociones y conductas tóxicas e irracionales. Lo demás será parte del camino, pero nunca podrá ser la meta, porque si hacemos de cuestiones indiferentes la meta, corremos el grave peligro de desilusionarnos y desesperanzarnos. La alegría es una cuestión de elección y responsabilidad personal, de un ánimo interno y una voluntad orientada a desarrollarnos y florecer como seres humanos.

La alegría estoica consiste en saber que está en nuestras manos hacer y trabajar hoy para llegar mañana a aquel lugar en el que nos gustaría estar, darnos cuenta de que no es la meta, sino el camino. La disciplina del deseo es claridad mental y visualización lúcida. Quien aplica estas lecciones no se desilusiona porque vive siempre ilusionado con aquello que depende de sí mismo.

La filosofía no promete al hombre conseguirle algo exterior; si no, estará aceptando algo extraño a su propia materia. Al igual que la materia del arquitecto es la madera y la del escultor el bronce, así la propia vida de cada uno es la materia de la vida buena.

21.

Sobre la disciplina de la acción

Hemos de ordenar nuestra vida realizando nuestras acciones de una en una, y si cada una de ellas alcanza su propósito, en la medida de lo posible, ya es suficiente. Y nadie puede impedir que alcance nuestro propósito.

MARCO AURELIO, Meditaciones, VIII, 32

Una acción es en verdad buena cuando, una vez hecha, no hay que arrepentirse, y cuando se pueden cosechar con júbilo los dulces frutos de las acciones.

DHAMMAPADA, 68

Las malas acciones parecen agradables al insensato hasta que llega la consecuencia y el dolor que las acompaña, entonces comerá sus amargos frutos.

DHAMMAPADA, 69

Así como la leche fresca no se agria al instante, una mala acción tampoco tiene que provocar una reacción al instante, pero, como un fuego oculto bajo las cenizas, consumirá al insensato.

Aunque esta lección sea propia del estoicismo, lo cierto es que en esencia se trata de un ejercicio común a ambas tradiciones filosóficas. Si leemos con atención el Dhammapada, nos encontramos con un texto coherente para ser aplicado, y no solamente para ser leído. Lo que hemos explorado en este libro no es solo un discurso lógico o ético, sino una lógica y una ética como opción de vida.

Lo que pretendía Epicteto con sus clases era lo mismo que pretendió Sócrates (que, por cierto, era su ideal de filósofo): mover la disposición interior, esto es, el ánimo de sus alumnos, hacia unas actitudes (acciones en definitiva) que los favoreciesen en la vida.

Así como las disciplinas del juicio y del deseo forman parte de la lógica, la disciplina de la acción apela a la ética. La disciplina del juicio nos permite discernir y actuar razonadamente movidos por nuestra facultad para pensar hacia dentro, con el ánimo de cooperar y convivir en armonía. La belleza de este ejercicio podría truncarse si no fuéramos conscientes de qué es lo que depende de cada uno de nosotros (pero ahora lo somos). La disciplina de la acción consiste en ejercer correctamente ese papel que nos ha sido dado. Hacer lo mejor posible nuestra función en la sociedad. Las reglas son sencillas, consiste en actuar conforme a la naturaleza.

Para actuar conforme a nuestra naturaleza hemos de ser conscientes de la diferencia entre el camino y la meta, saber qué es lo que depende de nosotros y qué es una variable incontrolable. Ejercer aquellas acciones que sean consecuencia del cultivo de la sabiduría, la justicia, la templanza y el coraje.

Los animales saben qué hacer en cada momento porque los guía su instinto salvaje; en nosotros, según todos los sabios que hemos expuesto anteriormente, la elección instintiva ha de convertirse en una elección reflexiva porque, a diferencia del resto de los animales, a los hombres nos debería guiar la razón. La pregunta que nos tendríamos que plantear entonces es: ¿Cuál es la acción correcta conforme a mi naturaleza racional y social?

Los padres aman a sus hijos, y viceversa. Uno ama la vida. Nos casamos, participamos en nuestra sociedad, bien en la política o en el ejercicio de nuestra actividad profesional. Exploramos, festejamos, crecemos, cumplimos años y, llegado nuestro momento, morimos para dar paso a algo nuevo. Convivimos en paz y armonía, y quien rompe esa coexistencia se aísla como una segregación de un todo.

La disciplina de la acción hace referencia a nuestros deberes como ciudadanos, hijos, padres, hermanos y miembros de esa gran comunidad que es nuestra especie. Siddhartha hace lo propio en el Dhammapada. En estos textos se habla sobre la moral conyugal, la obediencia y el respeto a los padres, pero también se habla sobre el estilo de vida que ha de llevarse para vivir una vida buena.

Ambas tradiciones coinciden en que el estilo de vida ha de ser sencillo y humilde, sin ostentaciones, sin importar cuánta riqueza tengamos, porque quien se pierde en los lujos y alardea de sus posesiones pierde el norte de lo importante y es más propenso a dejarse arrastrar por emociones o conductas tóxicas para él y para la sociedad.

A menudo uno vive intranquilo por no haber logrado lo que piensa que son sus objetivos, cuando el objetivo es precisamente vivir tranquilo. La ataraxia o la tranquilidad del alma. Si somos conscientes de esto y lo aplicamos como opción de vida, lo cierto es que no se necesita mucho para ser completa y plenamente feliz.

Habrà quien critique esta elección de vida, por su puesto, diciendo, por ejemplo, que es conformismo. Aunque no hay nada malo en conformarse con lo que se tiene, sobre todo cuando se ha luchado para conseguirlo (de hecho, las personas más inteligentes que han caminado sobre la faz de la Tierra coinciden en que lo verdaderamente importante para ser feliz consiste en no querer más de lo que se tiene), lo cierto es que la disciplina de la acción implica todo lo contrario. Se trata, en esencia, de desarrollar nuestro máximo potencial como personas en el ámbito que hayamos decidido desarrollar, atendiendo a nuestra libertad individual y a nuestro modelo de conducta.

Acción como ejercicio de nuestra libertad individual

Séneca lo describió de la siguiente manera:

La recompensa a nuestros esfuerzos es la libertad. ¿En qué consiste la libertad, preguntas? En no esclavizarse a cosa alguna, a necesidad alguna, a contingencia alguna; libertad es atraer la fortuna a una competición leal. El día que comprenda que soy más fuerte que ella dejará de tener poder sobre mí.

Epístolas morales a Lucilio, 51, 9

Nuestra libertad consiste precisamente en elegir no solamente nuestra opción de vida, sino nuestra actitud ante ella. Actuar conforme a la naturaleza, prescindir de necesidades artificiales impuestas por una sociedad que a menudo no sabe ni hacia dónde camina.

Cuando todo a nuestro alrededor se desmorona, podemos coger fuerzas siendo conscientes de que nosotros somos nuestra propia luz y que nuestra fuerza no reside en el exterior, sino en nuestro propio interior. Que nuestro camino no es mejor ni peor, sino un ejercicio de libertad individual. Ser conscientes de esto nos permite ver el mundo con la tranquilidad de saber que somos los artífices de nuestra vida, y la certeza de que, si nos proponemos actuar bajo los parámetros de la razón, la fortuna y el azar no tendrán ningún poder sobre nosotros, pues serán cuestiones completamente indiferentes.

Nuestro modelo de conducta

Uno de los principales consejos de Epicteto en sus Disertaciones es que tomemos de inmediato un modelo de conducta adecuado para nuestra vida cotidiana.

La cuestión es, según Epicteto: ¿qué clase de persona quieres ser?

Comienza por decírtelo a ti mismo, después, conforme a aquel modelo, regula tus acciones.

EPICTETO, Disertaciones, III, 23

¿Hasta cuándo diferirás considerarte digno de las más grandes cosas y actuar conforme a los dictados de la razón? Has recibido preceptos a los cuales debes dar tu consentimiento, y resulta que lo has dado. ¿Qué maestro esperas entonces para encargarle tu propio bienestar? Ya no eres un niño, sino una persona adulta. Si te descuidas y emperezas, y siempre vas cambiando de propósito, si todos los días dejas para otro día el cuidar de ti mismo, sucederá que ni te darás cuenta de que no haces progreso alguno, y perseverarás, sí, pero en tu ignorancia, tanto al vivir como al morir.

Desde ahora, entonces, comienza a juzgarte digno de vivir como una persona de bien, y como una persona que ha hecho ya algún progreso en la sabiduría, y que todo lo que te parece bello y bueno sea para ti una ley inviolable. Si se presenta alguna cosa grata o desagradable, honrosa o deshonrosa, recuerda que ahora es el momento de luchar, que los Juegos Olímpicos se han abierto, que no es tiempo de diferir más, y que depende en un solo día y de una sola acción de coraje o de cobardía tu avance o tu pérdida.

Es así como Sócrates alcanzó la perfección, sirviéndose de todas las cosas para su progreso, y no siguiendo sino la razón. Por ti, aun cuando aún no seas como Sócrates, debes vivir como alguien que puede llegar a ser como él.

EPICTETO, Enquiridión, 51

De nuevo, Epicteto te propone decidirte a actuar, a hacer lo mejor para ti conforme a estas reglas de vida y el modelo de conducta que hayas elegido, para

florecer como ser humano y vivir una vida buena.

Sin duda, puedes actuar como aquellos que lo hacen de cualquier manera, sin ideal ni modelo que seguir, haciendo de tu vida lo que quiera que haga el azar, o, como propone Epicteto, puedes tratar de tomar partido en este proyecto y seguir un camino lleno de luz actuando racionalmente y centrando tus esfuerzos en aquello que sí depende de ti, sin perder el tiempo en preocupaciones ni cuestiones banales y tratando de cooperar con los tuyos. Actuar conforme a la naturaleza.

Quien diga «Esto que se me está proponiendo es complejo, poco más que una utopía» está descartando hacer uso de su libertad individual como hombre o mujer, pues lo cierto es que lo que propone Epicteto es una elección. Elegir, tomar una decisión, vivir conforme a ella y releer estos preceptos para recordarla siguiendo las enseñanzas de aquellos que vivieron antes que nosotros.

Y a título personal, creo que es una lástima pasearse por la vida sin aspirar a ser la mejor versión de nosotros mismos. Sin conocer a ese «yo» que hubiera desarrollado todo su potencial. Epicteto pasó de ser un esclavo a una de las personas más influyentes de su tiempo. Marco Aurelio, bajo estos preceptos, alcanzó los más altos estándares de excelencia para un gobernante de aquella época. Una persona no es una determinada circunstancia, un revés o un puesto de trabajo temporal, una persona es lo que hacen sus pensamientos de ella: aquello que desea y las acciones que emprende en consecuencia.

Actuar como en un banquete

Recuerda que debes conducirte en la vida como en un banquete. ¿Un plato ha llegado hasta ti? Extiende tu mano sin ambición, tómalo con modestia.

¿Se aleja? No lo retengas. Que se vaya.

¿No ha llegado aún? No lances desde lejos tu deseo, mejor espera a que el plato esté a tu lado.

Pórtate así con los amigos, con una mujer, con los cargos y las dignidades, con

las riquezas, y serás digno de ser admitido en la mesa de los dioses. Y si solo tomas lo que se te ofrece y sabes contentarte con lo poco que es necesario sin ceder a la envidia, entonces no solo serás convidado por los dioses, sino su igual, y reinarás con ellos.

EPICTETO, Enquiridión, 51

Respecto a cómo actuar, Epicteto propone aceptar las cosas como vienen. Sin duda, actuar así nos libra de cualquier turbación. Aceptar la vida, en términos de amor fati en un ejercicio de coherencia en cada momento con la realidad.

Ahora estás donde te ha puesto la vida o has decidido estar, si no te gusta, puedes seguir caminando, nadie te obliga a quedarte allí, no eres un árbol, tienes capacidad de pensar y libre albedrío, y si no has conseguido tu meta, céntrate en el camino, pues el camino es la vida.

La disyuntiva que se nos plantea es la siguiente:

¿La acción correcta es que suceda lo que suceda tenemos que permitirlo? ¿Es correcto dejarnos pisar por otros? ¿Acaso debemos permitir las injusticias?

Como diría Séneca, no hay ninguna virtud en permitir la injusticia. La adversidad es la oportunidad de practicar la virtud, ya sea el coraje o la valentía, la templanza o la prudencia, la justicia o la sabiduría; esto es lo que se conoce como «la inversión del obstáculo», cuando el obstáculo se convierte en el propio camino.

No debemos confundir el amor fati de aceptar el destino acontezca como acontezca, el estar «presentes» y la «atención plena» con permitir la socavación de nuestra integridad física o moral. Hacerlo sería, nuevamente, una interpretación desafortunada de estas lecciones. La cuestión radica en que la lógica nos indica que debemos aceptar aquello que no podemos cambiar, lo que

no implica ignorarlo, mirar a otro lado o no ejercer las medidas oportunas o responder de forma asertiva.

La diferencia consiste en que aquellos que desconocen estas lecciones y no practican este ejercicio de autocontrol que propone Epicteto a menudo responden heridos del ego, obran por impulsos, arrastrados por emociones destructivas que no solamente hacen mal a los demás, sino que también los hieren a ellos. Quienes actúan así son el ejemplo perfecto de personas que hemos de tratar de evitar. Esas personas solamente pueden ser liberadas de las cadenas de sus emociones por ellas mismas a raíz de un cambio de conducta que es difícil producir desde el exterior. El cambio, para que sea real, debe producirse desde el interior.

Cuando utilizamos el pensamiento crítico propio de la disciplina del juicio y no bajamos la guardia (prosoché), nos mantenemos atentos para no permitirnos turbarnos o, al menos, no recrearnos en la aflicción o la ira. Cuando los visualizamos con claridad y somos conscientes de en qué medida los acontecimientos dependen de nosotros, y en qué medida no, y actuamos conforme a nuestra naturaleza racional, podemos tener la certeza de que actuaremos desde la sabiduría y estaremos floreciendo como seres humanos alcanzando nuestra versión más perfecta.

Es complicado, pero no diré imposible, llegar al ideal que alababan los antiguos filósofos. Séneca ya explicaba en aquel entonces que aquellos que le criticaban no entendían que el ideal al que aspiraba era propio de los dioses, y nosotros solamente somos humanos que a menudo nos equivocamos. Pero, siendo humanos, podemos transitar el sendero hacia la perfección; tal vez algunos lo logren, pero quienes comiencen el viaje a buen seguro vivirán mejor que aquellos que ni siquiera se han planteado el camino.

En ese camino, los estoicos nos recomiendan hacer uso de una «cláusula de reserva» o hypexairesis en nuestras acciones. Una fórmula muy similar a «si dios quiere». Haciendo uso de esta cláusula de reserva ponemos de manifiesto que somos conscientes de que en el ejercicio de nuestras acciones hay variables que no dependen enteramente de nuestra voluntad. «Haré tal cosa, a menos que ocurra lo contrario» o «si Dios quiere».

Si nuestras acciones están movidas por el ánimo de actuar conforme a nuestra naturaleza racional y social, logremos o no nuestro fin o propósito, floreceremos

como personas. En cambio, si nuestras acciones se centran en lo que no depende de nosotros, muy posiblemente nos frustremos en el caso de que no lo consigamos.

Como hemos dicho, La diferencia entre una actitud y la otra es que aquel que actúa conforme a su naturaleza trata de conseguir sus metas, pero sabe que no se trata de la meta, sino que es el camino lo que realmente importa, pues, a fin de cuentas, la meta no depende enteramente de su voluntad; en cambio, transitar el camino lo mejor posible guiado por estos principios sí que está dentro de su área de control. Para hacerlo hemos de dirigir nuestra conducta por las disciplinas del juicio y del deseo para que nuestra actitud o acción sea la mejor posible y lograr lo que denominamos una vida buena (eudaimonia).

Areté y telos, de la virtud al propósito

No podemos encontrar en la vida humana ningún bien superior a la justicia, a la sabiduría, a la templanza y a la valentía.

MARCO AURELIO, Meditaciones, III, 6, 1

Areté o el cultivo de las virtudes

La palabra areté en griego se traduce como «virtud» o «excelencia». En la Antigüedad se denominaba así a la perfección de «algo», por ejemplo, a la velocidad y resistencia que alcanzaba un caballo cuando desarrollaba su máximo potencial en una competición.

Sócrates fue el primero en comenzar a aplicar este término a las personas. Se refería a la excelencia moral. La mejor versión del ser humano conforme a nuestra naturaleza social y racional.

Como sabemos, de Sócrates surgieron el resto de las escuelas (platónicos, cirenaicos, cínicos...), y el significado se mantuvo ligado a este concepto, entendiéndolo como virtud o excelencia; en definitiva, la mejor versión de nosotros mismos.

Virtud no significa desarrollar una habilidad virtuosa –por ejemplo, tocar el piano o escribir de una manera hermosa–, sino que consiste en desarrollar aquellos valores que son propios de las tres disciplinas que hemos estudiado.

Así, areté es un término lleno de potencia y de fuerza porque nos permite definir lo que podemos llegar a ser. Cada uno de nosotros posee las cualidades interiores necesarias para lograr la mejor versión de sí mismo.

Como hemos visto, lograr el desarrollo de ese potencial conforme a la naturaleza racional y social supone un ejercicio de enorme responsabilidad individual, así como de una inmensa generosidad hacia los demás. Quien actúa guiado por las virtudes que vamos a desarrollar a continuación no solamente se hace bien a sí mismo, sino que se lo hace a la sociedad en su conjunto.

La clasificación de las cuatro virtudes o valores principales de la filosofía estoica se la debemos a Platón, y deriva, seguramente, de las enseñanzas de Sócrates (República IV. 426-435).

Posteriormente, en Sobre los deberes, Cicerón, político romano contemporáneo a Julio César, presentó por primera vez un estudio detallado hablando de cada una de estas virtudes.

Como hemos visto en los capítulos anteriores, toda la enseñanza de Epicteto (y que sintetiza a la perfección el emperador Marco Aurelio en sus Meditaciones) sigue un sistema ternario: del juicio, del deseo y de la acción. Bajo el ejercicio de estas disciplinas se observa cómo emanan coherentemente estas cuatro virtudes:

■

Juicio	1. Sabiduría o conocimiento
Deseo	2. Templanza o prudencia
Acción	3. Justicia y 4. Valentía o coraje

Sabiduría o conocimiento (sophia)

Según Epicteto:

La tarea principal en la vida es simplemente esta: identificar y separar los asuntos para que pueda decidir claramente cuáles son los elementos externos que no están bajo mi control y cuáles tienen que ver con las elecciones que realmente controlo. ¿Dónde busco el bien y el mal? No en externos incontrolables, sino dentro de mí mismo, en las elecciones que son mías.

Sabemos que el significado de «filosofía» es «amor por la sabiduría». En la obra Vida y opiniones de los filósofos ilustres, el historiador Diógenes Laercio escribió sobre los estoicos: «La sabiduría se define como el conocimiento de las cosas buenas y malas y de lo que no es ni bueno ni malo [...], conocimiento de lo que debemos elegir, de lo que debemos tener cuidado, y lo que es indiferente.

Por lo tanto, la sabiduría es en esencia disciplina del juicio, pues consiste en cómo nos representamos las cosas, y está íntimamente relacionada con la disciplina del deseo: saber qué es bueno, malo o indiferente.

Viktor Frankl, autor de El hombre en busca de sentido, expuso que: «Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio está nuestro poder para elegir nuestra respuesta». Es precisamente en ese espacio de tiempo entre el estímulo y la respuesta donde actúa la atención (prosoché) y donde surge la oportunidad de ejercer la sabiduría a través de este proceso:

En primer lugar debemos reconocer la posibilidad de representarnos las cosas de otra forma.

En segundo lugar, hemos de ser conscientes de ese espacio entre el impulso y la

reacción para poder ejercer la sabiduría práctica.

El tercer paso consiste en utilizar las estrategias que estudiaremos en la cuarta parte de este libro para hacer uso de este proceso en nuestro beneficio.

El cuarto y último paso es tomar la decisión de actuar reflexivamente y no impulsivamente e irracionalmente.

Así, la sabiduría consiste en aprovechar lo que enseña la filosofía práctica para ejercerlo en el mundo real. Como dijo Séneca: «Acciones, no solamente palabras».

Templanza o prudencia (phrónēsis)

Aristóteles denomina a la templanza –o prudencia– como la «medida dorada» o aurea mediocritas. La templanza se encuentra entre el exceso y la deficiencia. Exceso y deseos desmesurados son sinónimos de descontento e insatisfacción. Caer en el extremo de la deficiencia que defendían los cínicos y los ascetas tampoco es un término medio. Las conductas extremas son un impulso autodestructivo y tóxico, lo que, en definitiva, no es conforme a nuestra naturaleza racional.

Para llevar una vida racional, es preciso que hayamos aprendido a administrar nuestros deseos y nuestras pasiones, dándoles la satisfacción «justa», sin pasarnos ni quedarnos cortos. En su respuesta a las demandas del cuerpo y del alma, nuestra parte racional ha de encontrar un equilibrio que consista en algo así como un «punto medio» entre el exceso y el defecto. Frente a la cobardía y la temeridad, hemos de actuar con valentía; frente al despilfarro y la tacañería, hemos de hacerlo con generosidad; frente a la desvergüenza y la timidez, con modestia; frente a la adulación y la mezquindad, con gentileza.

Aristóteles identifica la virtud (areté) con el hábito (héksis) de actuar según el justo término medio entre dos actitudes extremas, a las cuales denomina vicios. De este modo, decimos que el hombre es virtuoso cuando su voluntad ha adquirido el hábito de actuar prudentemente. Cuando practica la templanza.

Así, la excelencia no es una cualidad inamovible de una persona, sino que es un hábito que puede ser adquirido a base de ejercicio reflexivo.

La templanza requiere un esfuerzo cognitivo, es más fácil dejarse llevar por los instintos básicos, hasta que uno ha interiorizado la prudencia como hábito y se encuentra incómodo en el exceso y en el defecto. En definitiva, la templanza consiste en desear bien conforme a la naturaleza.

Coraje (andreia)

Según Séneca, no hay nadie más desafortunado que la persona a la que la adversidad olvida, pues no tiene la posibilidad de ponerse a prueba. Así, la valentía, la fuerza y el coraje son virtudes que nos corresponde desarrollar para alcanzar la mejor versión de nosotros mismos.

Andreia, en griego, hace referencia a la fuerza de voluntad interior necesaria para superar obstáculos; y, como veremos en la cuarta parte de este libro relativa a la práctica de la disciplina de la acción, podemos convertir la adversidad en una oportunidad para desarrollar la virtud (invertir el obstáculo).

En la vida se necesita coraje para enfrentar la desgracia. Coraje para enfrentar la incertidumbre, la enfermedad o la muerte. Valor para arriesgarse por el bien del prójimo. Para mantener los propios principios, incluso cuando se produzca una injusticia. Valor para comunicarse asertivamente, decir lo que uno piensa y mantenerse firme en la verdad.

Es en la adversidad cuando sale a la luz la virtud (o la falta de ella).

Justicia (dikaiosyne)

La justicia, junto con el coraje, es el principio rector que debe regir la disciplina de la acción.

Comprométete con la justicia en tus propios actos. Lo que significa: piensa y actúa para en pro del bien común. Para lo que naciste para hacer.

MARCO AURELIO, Meditaciones, VII

Como sabemos, la filosofía estoica, y también la budista, entienden la humanidad como un conjunto. Quien actúa como una parte segregada de ese conjunto no está actuando conforme a la naturaleza. Esta idea que ya defendía Zenón de Citio en los orígenes del estoicismo se conoce como *sympatheia*.

De las cuatro virtudes estoicas, Marco Aurelio dijo que la justicia era la más importante. Para él, era «la fuente de todas las demás virtudes». Pues ¿qué virtud es el coraje si solo se trata de interés propio? ¿De qué sirve la sabiduría si no se usa para todo el mundo?

El ejercicio de las tres disciplinas y las cuatro virtudes, a ojos de Marco Aurelio, aporta al alma una paz inquebrantable, como un baluarte interior inexpugnable.

El hombre experimenta alegría cuando hace algo para aquello para lo que está destinado. Según el estoicismo y el budismo estamos destinados a obrar bien, en armonía y en convivencia; quien no actúa así y vive irracionalmente acaba llevando una mala vida.

Cultivar y regirse por las virtudes es una decisión. Hay muchas opciones de vida,

y ser excelente (areté) también lo es. Tanto para los estoicos como para los budistas, desarrollar estos valores es el camino para alcanzar la eudaimonia y la iluminación. Vivir con areté es vivir conforme a nuestra naturaleza. Podemos pensar en nuestra propia excelencia como el ideal al que aspirar. Nuestra excelencia en las relaciones con nuestra familia y nuestros amigos, en nuestro trabajo y desarrollando nuestro propósito de vida.

Desde hace tiempo trato de caminar por esta senda. Después de trabajar en diferentes empleos me decidí a apostar fuerte por el futuro, pasé muchos años encerrado estudiando con un objetivo; conseguí el resultado, pero para hacerlo tuve que aprender a vivir el camino. Fue un viaje interior de no retorno. Tuve que entender que no se trataba de fijarme en la meta y obsesionarme con ella (lo que no fue fácil), sino que consistía en hacer cada día mi mejor papel, tratar de lograr la excelencia en lo cotidiano, en el día a día. Invertir el obstáculo, insistir y persistir en un trabajo personal conmigo mismo. Después de conseguirlo –y lograr dos plazas públicas– abrí mi academia y me dediqué a formar a otros para que también lo consiguieran.

Me centré en el camino, sin pensar en el resultado final, pero lo cierto es que prácticamente todos aquellos alumnos que se prepararon conmigo lo consiguieron, y algunos en tiempo récord, teniendo plazas reservadas a varios años vista. Ahora, mientras escribo este libro tratando de volcar estos principios de vida, estoy en excedencia y espero el nacimiento de nuestro primer hijo, Marco.

Contado así, en pocas líneas, parece algo fácil. Una historia bonita. No siempre fue así. Hubo épocas difíciles, no solamente en mi infancia, donde vi cosas que creo que un niño jamás tendría que ver, sino que en mi adolescencia también vi como mi familia lo perdía literalmente todo, incluida nuestra casa.

También hubo épocas en las que podría haber actuado mejor, soy consciente de ello, todos tenemos alguna herida en el alma y una promesa que nunca llegamos a cumplir.

Somos humanos, fallamos, pero lo bello es que, si nos decidimos a hacerlo mejor, podemos alcanzar prácticamente todo lo que nos propongamos o, al menos, podemos intentarlo. Porque la intención sí que cuenta, y a menudo, aunque no siempre, a la gente que se propone hacer el bien le salen bien las cosas.

No actuamos con razón porque seamos excelentes; alcanzamos la excelencia actuando con razón.

PLATÓN

Así, la práctica de la filosofía nos permite desarrollar nuestro máximo potencial floreciendo como seres humanos, alcanzar o acercarnos a la excelencia (areté).

Propósito (telos)

La filosofía es la música más elevada.

PLATÓN

Lo hermoso de estas filosofías de vida es que contemplan al ser humano como proyecto, con todo el potencial que subyace en el concepto de areté. No importa quién seas ahora, sino decidirte a darte la oportunidad de desarrollar la mejor versión de ti mismo.

En este sentido, la meta deja de tener la importancia principal que se le da en nuestro tiempo, pasando esa importancia al camino que elegimos cada uno de nosotros. El camino o la opción de vida se convierte en el propósito. El propósito, en el sentido.

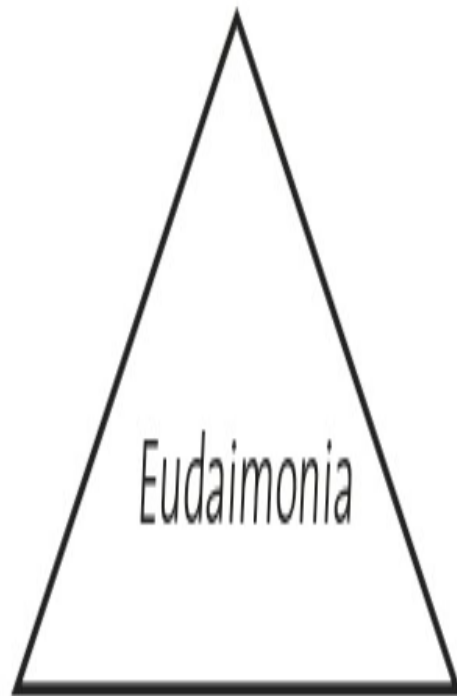
Nuestro propósitos están íntimamente ligados con la facultad de elegir, que es la máxima expresión del ejercicio de nuestra libertad.

El fin, por lo tanto, tiene que ser coherente con nuestros principios y valores, conforme a la naturaleza racional y social; el propósito será la vida buena (eudaimonia).

23.

**El ejercicio de las tres disciplinas de vida juntas:
prosoché o atención plena**

Disciplina del juicio



Eudaimonia

Disciplina de la acción

Disciplina del deseo

Lo que nos permite ejercer las tres disciplinas que hemos explorado en este libro es el concepto de atención plena o *prosoché*. En una primera aproximación, hemos de partir desde la disciplina del juicio, porque si no dudamos de cómo nos representamos lo que nos acontece, jamás podremos cuestionarnos nuestros deseos (mundo interior) o acciones (mundo exterior). Después podremos avanzar a un segundo y tercer nivel en el uso de las siguientes disciplinas sin olvidar que somos humanos, no máquinas, y este es un camino, un proceso.

Me gustaría recordar que el estoicismo y el budismo no abogan por abolir las emociones o nuestras conductas, sino por hacer una gestión más inteligente de estas. Utilizar la capacidad de razonar para mejorarnos a nosotros mismos.

Cada uno de nosotros es susceptible a las impresiones e impulsos que le rodean; a menudo esta acción-reacción tiene un efecto inmediato, como cuando oímos un ruido en casa y nos asustamos o cuando nos ruborizamos avergonzados, pero, como señaló Viktor Frankl, en la mayoría de las ocasiones existe un espacio de tiempo entre el impulso y la reacción, y si nos mantenemos suficientemente atentos (*prosoché*), podemos aprovecharlo eligiendo una respuesta reflexiva desde el término medio. Como diría Epicteto, podemos decirnos: «Eres solo una representación, de ninguna manera la verdad que parece representar».

En otras ocasiones el efecto es fisiológico y directo. No tenemos ese espacio de tiempo para asimilar la impresión y representárnosla objetivamente de forma que nos sea neutra o favorable. El miedo puede helar tus venas y paralizarte; una situación comprometida te puede hacer sentir que la cara te arde de vergüenza; la ira es capaz de encender en tu interior un fuego difícil de apagar; ante una mala noticia, la tristeza puede apoderarse de ti...; entonces solo queda entender tu reacción fisiológica mediante tu inteligencia emocional para detener la respuesta. Parar, observar, preguntarte por qué te está afectando así y si hay una respuesta más adecuada. Gestionar tus emociones desde la serenidad que te aporta entender que todo es cuestión del juicio y que con una voluntad decidida puedes representarte esos impulsos de una forma más amable para ti (y para quienes te rodean).

Borra la representación [phantasia], detén el impulso a la acción [horme],

apaga el deseo [orexis]. Ten el poder en tu principio rector [hegemonikon].

Marco Aurelio, Meditaciones, IX, 7

Hemos de ser conscientes del principio básico de la disciplina del juicio, que consiste en saber que si un elemento externo nos produce malestar, no es el elemento externo en sí, sino la interpretación que hacemos del evento. Este ejercicio de responsabilidad individual no es fácil, pero, si incidimos en él, lo podremos aplicar en nuestra vida cotidiana utilizando las estrategias que exploraremos en la cuarta y última parte de este libro. En la aplicación de la disciplina del juicio podemos suprimir o reducir el peso y la intensidad de la representaciones que nos roban la calma.

La disciplina del deseo te permite aceptar aquello que no depende de ti y responsabilizarte de aquello que sí está en tus manos conseguir o cambiar.

Hemos de ser conscientes de que la mayoría de las cosas que nos turban no están en nuestras manos. Sí lo está, en cambio, qué hacemos nosotros respecto a ellas. Nuestras disposiciones interiores y nuestro ánimo. Nuestra actitud y nuestra conducta. Elegir aportar y sumar, ser luz, o restar, quejarnos por aquello que no depende de nosotros y está lejos de nuestra área de control.

Por último, la disciplina de la acción consiste en actuar coherentemente, pasando de la «lógica» a la «ética». En transformar nuestro ánimo interior, ahora inquebrantable, en acciones concretas que nos permitan florecer como seres humanos para alcanzar la mejor versión de nosotros mismos.

Después de haber estudiado las tres disciplinas, aplicándolas conjuntamente podemos llegar a la siguiente conclusión:

El único bien es el bien moral

Actuar correctamente siempre será algo bueno para nosotros y nuestro entorno, en cualquier situación y ante cualquier circunstancia. Aunque sea difícil y no nos suponga un beneficio ni un placer, hacer lo que nos corresponde hacer nos dará una alegría aún mayor: es la alegría estoica.

Kant afirmaba que había que obrar de forma que solamente pudiéramos desear que esa acción se convirtiera en una ley universal.

Mientras que las demás personas aspiran a obtener esto o aquello –que en última instancia se les escapa de las manos, porque todos estamos sujetos a nuestra condición mortal–, a la persona que actúa, o trata de actuar, conforme a la naturaleza le bastará con hacer el bien para ser feliz.

Esa decisión, de inmensa responsabilidad, es una decisión nuestra.

No depende de eventos ni de personas externas, por lo que, a diferencia de otros estilos de vida, la eudaimonia siempre será posible, pues se trata de decidir vivir una vida buena.

Toda acción es precedida de un juicio

Hemos de entrenar nuestra capacidad reflexiva para no basarnos solamente en nuestros instintos básicos; podemos, en cambio, entrenar responder desde el intelecto, desde nuestro discernimiento crítico, para domesticar los juicios (en ocasiones prejuicios).

No debemos olvidar que habrá ocasiones en las que los impulsos nos sorprendan desprevenidos. Lo natural es mantener la atención y pensar primero, a modo de filtro, para actuar después.

En nuestra sociedad primamos determinadas cuestiones que realmente deberían sernos indiferentes. Se trata de los juicios de valor que les damos a las cosas. Estas tradiciones filosóficas nos proponen demostrar que tenemos la suficiente voluntad como para poder desnudar de valor esos elementos que deberíamos calificar como indiferentes.

De nuevo, se trata de una elección. La promesa de que no vamos a permitir hacernos desdichados con base en unos juicios sesgados. Un correcto juicio es sabiduría, lo contrario es ignorancia.

Actuar siempre conforme a nuestra naturaleza

Actuar conforme a la naturaleza es posiblemente una de las lecciones más importantes que hemos aprendido. Consiste en destacar nuestra facultad racional y nuestra inteligencia emocional para cooperar y vivir en armonía con nuestros semejantes. Es un ejercicio diario en nuestra vida cotidiana que nos permitirá desempeñar nuestro trabajo y cooperar con los demás lo mejor posible.

Si nos preguntaran: «¿Qué hemos de hacer para vivir una vida buena?», la respuesta sería: «Actúa conforme a la naturaleza, la ley que lo rige todo». Pero ¿cuál es nuestra naturaleza? La de seres racionales sociales e inteligentes capaces de mostrar amor, compasión y empatía, y ejercer nuestro deber de la forma más diligente posible.

Quien rompe esos principios y se deja llevar por conductas irracionales, tristemente, no está actuando mejor que como lo haría cualquier otro animal. No debemos olvidar esta concepción del ser humano en nuestra vida cotidiana.

Zenón, el fundador del estoicismo, indicaba que el ejercicio de su filosofía consistía básicamente en actuar coherentemente con las lecciones que hemos aprendido, pues «quien vive en coherencia con su naturaleza vive feliz».

Las cuatro nobles verdades y el óctuple sendero

La mejor de las sendas es la óctuple. La mejor de las verdades es la de las cuatro máximas. El mejor de los estados es la carencia de las pasiones. El mejor de los hombres es el que ve.

Quien sigue esta senda llega al final de las penas. Yo mostré esa senda cuando descubrí las raíces de la aflicción.

Eres tú quien debe esforzarse. Los grandes del pasado solo muestran el camino.

DHAMMAPADA, 273-276

Cuando Siddhartha despertó del trance meditativo en el que se había sumido encontró una luz tan potente que, desde hace siglos, ilumina la vida de millones de personas. Al igual que el estoicismo, el budismo ha pasado la prueba del tiempo y sigue vivo a día de hoy entre nosotros. Como hemos comentado anteriormente, las enseñanzas de Buda se han difuminado en un crisol de escuelas; algunas siguen sus textos principales, mientras que otras se han fusionado en una suerte de hinduismo búdico, pero aún podemos ir a los principales textos del Canon Pali y encontrar la sabiduría original de sus palabras. Una sabiduría universal disponible para todo aquel que quiera florecer como persona.

Al igual que el estoicismo, el budismo es una filosofía alejada de cualquier consideración teológica. Buda, de hecho, rehusaba contestar aquellas preguntas que tuvieran que ver con la eternidad y la vida en el más allá (aunque paradójicamente ahora se hable del budismo como religión o, más bien, como un compendio de ellas, sus principales enseñanzas tienen un claro matiz agnóstico).

Buda era, en esencia, un filósofo de su tiempo, como también lo fueron Sócrates o Epicteto.

Siddhartha Gautama hablaba de una mente libre de turbaciones, en calma, capaz de analizar las cosas y las situaciones con claridad y de obrar coherentemente. Al igual que el estoicismo, la lógica de Buda es empírica, caracterizada por un escepticismo que se expresaría en el Kalama Sutra o «Kesamutti Sutta» en los siguientes términos:

Es correcto que vosotros dudéis, vaciléis. No aceptéis lo que ha sido adquirido a fuerza de oírlo repetidamente; ni lo que la tradición dice, ni el rumor, ni lo que está en las escrituras, ni lo que se supone que es cierto, ni lo que dicen los axiomas, ni los razonamientos engañosamente brillantes, ni porque tengáis propensión hacia una idea que provenga del pasado, ni lo que depende de la aparente capacidad de otros, ni porque penséis: «El monje es nuestro maestro».

¿Vosotros qué pensáis? La avaricia en la vida de una persona, ¿la beneficia o la perjudica? El odio en la vida de una persona ¿la beneficia o la perjudica? El engaño en la vida de una persona ¿la beneficia o la perjudica?... Si una persona tiene propensión a la avaricia, al odio y al engaño y es finalmente poseída y derrotada mentalmente por la avaricia, el odio y el engaño, esta persona asesina, roba, comete adulterio y miente. De hecho, si incita a otra persona a actuar de igual modo, ¿cuánto creéis que tardará esta otra persona en sufrir y penar?

Cuando sepáis por vosotros mismos: «Estas cosas son malas, estas cosas son censurables, estas cosas son rechazadas por el sentido común, si las hacemos y observamos, conducen al dolor y a la maldad», entonces abandonadlas.

Lo que propone Buda, al igual que el estoicismo, es hallar la verdad o «sabiduría» a través del desarrollo del pensamiento crítico o de la disciplina del juicio y no solamente a través de la fe o por seguir ciegamente las palabras de otras personas: «Estas cosas son buenas si no son culpables, si son alabadas, y si una vez emprendidas y observadas conducen al beneficio y la felicidad».

El estoicismo llegó a la misma consideración que el budismo a través del estudio

de la naturaleza del hombre, mediante una reforma lingüística y conceptual que nos permite obrar bien y que es aplicada en la disciplina de la acción.

El Dhammapada, sobre la disciplina de la acción, establece lo siguiente:

De ahora en adelante prescinde de estas cinco cosas: egoísmo, duda, austeridad y ritos falsos, lujuria y odio. Deshazte de estos cinco deseos: deseo de tener o no tener algo, terquedad, desasosiego, e ignorancia. Adopta una actitud energética y vigilante. Cultiva la contemplación y la claridad mental. Quien ha roto los cinco grilletes (lujuria, odio, falsa ilusión, orgullo y falsas representaciones) ha cruzado a la otra orilla.

DHAMMAPADA, 370

Cruzar a la otra orilla es llegar al nirvana. Así, la grandeza de esta tradición filosófica es que el cielo en la tierra no depende de nuestras circunstancias, sino de nuestra actitud hacia ellas.

Al igual que el estoicismo, el budismo representa una guía para el camino, un fuerte sistema de principios éticos y morales que subrayan por encima de todo el amor y la bondad de los hombres. Su ejercicio consiste en que nuestras acciones sean coherentes con lo que consideramos bueno. Se trata de una opción de vida.

Para el ejercicio de esta opción de vida existe una tarea que se eleva sobre todas las demás. Consiste en desaferrarnos de nuestro ego. Esa percepción a veces torcida de «mis» derechos, «mis» necesidades, «mis» deseos, «mis» lesiones que nos arrastra a conductas destructivas por orgullo, rabia o venganza. Como nos enseñó Marco Aurelio, el yo o daimon tiene que estar guiado por nuestro principio rector o hegemonikon para actuar correctamente. Desdibujando el ego avanzamos de un «yo inferior» a un «yo superior».

El planteamiento es similar al que hemos estudiado con la disciplina de la acción. No se trata de apatía, indolencia o indiferencia, sino de cultivar las buenas acciones y abstenerse de cualquier comportamiento que dañe a otros o a

nosotros mismos. No habrá duda de que una buena acción será aquella basada en la sabiduría, la templanza, la justicia y el coraje. También en el amor y en el altruismo. Nunca en la venganza, en la ira, en la lujuria, en la envidia o en los celos.

Para llegar a esta conclusión, Siddhartha expuso lo que hoy se conoce como las cuatro nobles verdades.

Las cuatro nobles verdades

1. La vida es sufrimiento. La vida está en última instancia llena de sufrimiento, y, por ende, puede afirmarse que el sufrimiento es un aspecto inherente a la vida. Desde que nacemos hasta que morimos. Dukkha, que es la palabra en sánscrito para el sufrimiento, puede traducirse también como «estrés», «angustia» e «imperfección». Buda quería que entendiéramos el sufrimiento como una base sobre la que mejorar para lograr nuestro florecimiento personal.

Una cuestión importante en el budismo, y también en el estoicismo, es entender que el sufrimiento es anitya, que significa que todas las cosas –incluyendo las vivientes, las que amamos y nosotros mismos– son inestables (no permanentes). Temporales. Nuestra peculiar posición de ser mortales y ser conscientes de ello es una fuente de ansiedad, pero también concede a nuestras vidas, y a las elecciones que tomamos en ellas, un sentido.

En la película de Troya, en un guion muy diferente al de la historia original de Homero, Aquiles, el semidiós, rescata a la sacerdotisa Briseida de unos soldados griegos que estaban a punto de quemarla. Los soldados, que temen la ira de Aquiles, sueltan a la muchacha, y el semidiós interpretado por Brad Pitt la pone a salvo en su tienda. Mientras cura las heridas a la sacerdotisa, Aquiles le dice susurrando:

Te contaré un secreto, algo que no se enseña en tu templo: los dioses nos envidian. Nos envidian porque somos mortales, porque cada instante nuestro podría ser el último, todo es más hermoso porque hay un final. Nunca serás más

hermosa de lo que eres ahora, nunca volveremos a estar aquí...

El tiempo se convierte en importante solo si tenemos una cantidad limitada de él. Hacer lo correcto o amar se convierten en una tarea imprescindible para vivir una vida buena y con sentido, precisamente porque ese tiempo, esa oportunidad de poder hacerlo, es limitado.

Esta conciencia del tiempo y del presente, nuestro mayor regalo, nos aporta claridad mental. Nos proporciona una brújula a nuestro principio rector, que nos dispone a no malgastar nuestro tiempo en nimiedades que poco importarán más adelante. Nos permite vivir de forma auténtica.

2. El sufrimiento es debido al apego. «Apego» es una de las posibles traducciones de la palabra trishna, que también puede traducirse por «sed», «deseo» o «capricho». Cuando no somos conscientes de que todas las cosas, absolutamente todas, son imperfectas e inestables (no permanentes), nos abrazamos a ellas con la ilusión de que sean perfectas y para siempre. Así, el hombre se aferra a aquello que no depende de él, a veces perdiendo su centro y su equilibrio. Buda dijo que es el apego el que nos genera nuestro mayor sufrimiento y nos impide ver el resto de las cosas buenas que tiene la vida. El apego nos obnubila la razón y nos estrecha la mente, como si no hubiera nada más que el deseo sobre lo que no depende de nosotros, y actuando así dejamos pasar todas las otras posibilidades que ofrece la vida.

Siendo conscientes de esto podríamos decir, en un ejercicio de reflexión y autorresponsabilidad inmenso, que gran parte del sufrimiento que experimentamos en nuestra vida cotidiana proviene de nosotros mismos por desear lo que no depende de nosotros (disciplina del deseo), como que el placer, la felicidad y el amor duren para siempre, lo que es solamente una ilusión porque nuestra vida es temporal y todo tiene un principio un final. Si nosotros somos la causa también podemos ser la solución. Ser conscientes de esto nos permite calmar nuestras ansias de conquistar metas infinitas y centrarnos en el camino, que debería ser la verdadera meta. Recorrer este sendero lo más apaciblemente posible para ser auténticamente felices y vivir en armonía con la naturaleza.

3. El sufrimiento puede ser extinguido. El dolor es inevitable. El dolor por la pérdida de un ser querido o una enfermedad, o por un cambio en nuestra forma de vida, como la pérdida de un empleo, una ruptura o un accidente. El dolor conlleva un duelo, más o menos largo dependiendo de nuestra fuerza interior (hegemonikon).

Lo que propone Buda es extinguir ese sufrimiento añadido que generamos en nuestra mente ante ese dolor, o al menos disminuirlo a través de un juicio correcto. Ese estado mental en el que el sufrimiento es extinguido es lo que se conoce como ataraxia en el estoicismo, o el camino al nirvana en el budismo.

Una interpretación más occidental de la palabra «nirvana» puede ser «libertad».

Lo que nos propone Buda es vivir libres de ataduras y nudos mentales.

4. Existe un camino para extinguir el sufrimiento. Una vez que somos conscientes de las cuatro nobles verdades del budismo, Siddhartha propone un camino desde el término medio y el equilibrio.

Este camino es el que Buda denominó el óctuple sendero.

El óctuple sendero

La comprensión del óctuple sendero fue lo que hizo «despertar» a Buda de su trance meditativo. Esta técnica o método se compone de diferentes partes de un todo. Se trata de una guía de vida buena en sí misma. Cada parte es igual de importante.

Según esta filosofía, los pensamientos conducen a emociones, conductas o palabras que acaban reflejándose finalmente en acciones. Como vemos, se trata de un camino similar al que hemos explorado desde el estoicismo, pero explicado de otra forma. Es una sabiduría universal, lógica y racional, accesible a todos sin necesidad de creer en una deidad o en una explicación mitológica del mundo.

Su lógica consiste en que si te permites estar afligido u odiar, como consecuencia de ello podrás dirigir ese juicio, emoción o sentimiento hacia otra persona o hacia ti mismo, dañándote o dañando en lo emocional o incluso en lo físico. Lo que se pretende con este camino es analizar nuestro mundo interior para gestionar inteligentemente nuestras emociones y tener la oportunidad de que nuestro mundo exterior sea el mejor posible, al menos en la medida en que dependa de nosotros.

Al igual que en el estoicismo, darnos la oportunidad de ser nuestra mejor versión.

■

Sabiduría (juicio)	1. Visión correcta
2. Intención correcta	
Conducta (acción)	3. Discurso correcto
4. Acción correcta	
5. Medio de vida correcto	
Concentración (prosoché)	6. Esfuerzo correcto
7. Atención plena correcta	
8. Concentración correcta	

■

Visión correcta: Dentro del plano de la sabiduría reside nuestra capacidad de utilizar correctamente nuestro discernimiento y adoptar una actitud reflexiva, y no impulsiva, ante los acontecimientos. Esta reflexión nos permite comprender las cuatro nobles verdades, la naturaleza racional y social de nuestra especie y el origen del sufrimiento basado en el apego y en las emociones desenfrenadas, las conductas dañinas y tóxicas, no solamente para nosotros, sino también para la sociedad.

En términos muy similares a como se expone en programación neurolingüística (disciplina en la cual estoy habilitado como entrenador por The Society of Neuro-Linguistic Programming™), Buda aludía en el Kalama Sutra a que nuestro mapa mental está preconcebido y sesgado por prejuicios basados en un equipaje cultural del que a menudo no somos conscientes. Estas creencias nos predisponen a ciertas conductas si no desarrollamos la capacidad de pensar por nosotros mismos. Buda no buscaba que los hombres se comportaran como ovejas de un rebaño, todo lo contrario, lo que pretendía era que ejercieran esa capacidad que les es propia por naturaleza (la inteligencia) orientándola hacia el bien común, libres de las emociones destructivas que encierran nuestra alma y nos impiden ver con claridad.

Así, Siddhartha muestra un camino universal, como también lo hicieron después de él Sócrates, Zenón, Crisipo, Séneca, Musonio Rufo, Epicteto o Marco Aurelio. Quien no hace uso de su capacidad reflexiva no está utilizando aquello que le diferencia del resto de los animales, sino que se deja llevar por instintos, relaciones y modas. Se aleja del dolor y se acerca al placer como una polilla a la luz. Pierde su tiempo en nimiedades, se esfuerza en hacer aquello que le conviene y luego se lamenta por su mala suerte y culpa a la vida de lo que para el pensamiento búdico es una consecuencia directa del karma.

Para una visión correcta es necesario dirigir nuestra conducta por nuestro principio rector; para Marco Aurelio, ese principio rector al que aluden las distintas tradiciones filosóficas es nuestro daimon o hegemonikon interior, que en el cristianismo se definió como nuestra alma. Para el estoicismo y el budismo, hablar de alma es hablar de la fuerza de nuestra mente.

Intención correcta: La intención correcta no es otra que actuar conforme a nuestra naturaleza. Consiste en el ejercicio de nuestra voluntad o nuestro

principio rector orientado a desarrollarnos como la mejor versión de nosotros mismos, como camino para lograr la excelencia (areté).

Discurso correcto: El discurso correcto es aquel que no daña a los demás ni a uno mismo. De nuevo, se pone de manifiesto la necesidad de cultivar la templanza y la prudencia. Marco Aurelio dijo: «Si no es bueno, no lo hagas; si no es verdad, no lo digas».

Epicteto, en Disertaciones, ofrece una guía de conducta que exploraremos en la última parte de este libro como estrategias concretas. Alude a la moderación en el habla, a no fanfarronear ni hablar demasiado de uno mismo ni de los demás. Procurar no hablar de forma que produzca la envidia, los celos, la tristeza o la ira de los otros. No solamente es bastante torpe actuar así por las consecuencias que pudiéramos generar, sino que también es contrario a nuestra naturaleza racional y social.

A menudo no somos conscientes de que podemos hacer más daño con las palabras que con nuestros actos. Tanto el estoicismo como el budismo, que a fin de cuentas son filosofías basadas en el amor, nos animan a prestar más atención a lo que decimos. Ya no solamente por los demás, sino por nosotros mismos.

Acción correcta: Coincide con la disciplina de la acción que hemos estudiado anteriormente en el estoicismo. Es la extensión del discurso correcto. De las palabras a los hechos. Abstenernos de conductas que puedan ser nocivas o perjudiciales para nosotros o nuestro entorno. El principio rector del budismo es «no dañar al prójimo». Si nos atenemos a la causalidad de la ley del karma, que no es más que la lógica del efecto acción-reacción, no dañar a otros es no dañarnos a nosotros mismos, y viceversa.

Medio de vida correcto: Consiste en ganarse la vida de forma coherente con los principios anteriores, es decir, de manera honesta. Hacer lo contrario es sembrar unas semillas turbulentas que en algún momento habrán de ser cosechadas.

Esfuerzo correcto: Esforzarse en aquello que está en armonía con nuestra naturaleza. Esforzarse en aquello que la contradice es perder nuestro tiempo en aquello que nos debería ser indiferente.

Atención plena correcta: Esta etapa del sendero es posiblemente la más famosa del budismo, y tiene que ver con la meditación. Hay un amplio

abanico de meditaciones, por lo que me gustaría incidir en aquella que te mantiene alerta y «despierto», la atención plena o, como se ha importado a Occidente, el mindfulness.

En el estoicismo, la atención plena que debemos mantener para controlar nuestros impulsos se denomina *prosoché*, y según Epicteto:

Cuando relajes un momento la atención, no 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.

–EPICTETO, Disertaciones, IV, 12

La atención plena se consigue observando el pensamiento libre de apego y ataduras, reconociéndolo tal como es, sin negarlo o reprimirlo, pues tratar de reprimir un pensamiento lo reforzará.

Más bien se trata de comprenderlo desde la reflexión, darnos la oportunidad de adoptar una actitud reflexiva y no impulsiva, y permitir que el pensamiento se disipe desarmado de argumentos.

Los pensamientos e impulsos buenos que cultivan la virtud deben ser alentados y practicados.

Hemos de mantener la atención plena para desnudar los pensamientos o impulsos dañinos, disminuir su fuerza y permitir que se vayan. Pensar que uno puede vivir libre de pensamientos malos es utópico. A menudo uno puede sentir rabia o tristeza, la cuestión no es si tenemos esos pensamientos o no, porque son naturales al hombre y a la mujer, sino si vamos a permitirnos actuar guiados por conductas irracionales y contrarias a nuestra naturaleza. El ejercicio de la atención plena es la práctica del autocontrol e implica un acto de responsabilidad

y también de generosidad enorme para con nosotros y los demás.

Concentración correcta: ¿Hacia dónde estamos orientando nuestra concentración? Una persona no puede pensar en dos cosas diferentes a la vez, es imposible; primero pensará en una y después en la otra inevitablemente. La concentración correcta es el resultado de la práctica de una atención plena correcta.

Si nos mantenemos dispersos, nuestra concentración irá de aquí para allá, lo que no es nada recomendable si queremos desarrollar una tarea o perseguir un objetivo. Tampoco es recomendable mantener la focalización de nuestra mente centrada en aquello que no depende de nosotros, como los obstáculos en el camino. Lo correcto sería analizar desde una perspectiva crítica las diferentes salidas y la forma de solucionarlo resolutivamente.

En ocasiones, no hay solución posible y solo queda aceptar la situación y seguir caminando. Aferrarnos a una posibilidad que ya no entra dentro de la ecuación es apego a lo «impermanente», y, como dijo Heráclito, la vida es permanente cambio. Para no frustrarnos y estancarnos deberíamos ser conscientes de ello. Agradecer lo que fue y recibir con los brazos abiertos lo nuevo, porque es conforme a la ley que rige la naturaleza.

Una concentración correcta también nos proporciona la suficiente claridad mental como para no caer en conductas destructivas, malos hábitos y vicios. Si no cuidamos en dónde ponemos nuestro foco, no estaremos manteniendo una concentración correcta.

Nuestro foco, la concentración mental, es lo que nos permite hacer lo que corresponde en cada momento de la mejor forma posible, para tratar de desarrollar nuestro potencial y alcanzar la excelencia como seres humanos.

La concentración en lo bueno conlleva a la virtud, y la virtud es la recompensa por sí misma, la concentración en los vicios y en las malas actitudes conlleva a complicaciones y turbaciones innecesarias que hacen difícil la vida; en este sentido, los vicios son el propio infierno.

Sobre el karma o la causalidad

Todas las cosas, próximas o lejanas, de una manera oculta están ligadas unas a otras por un potencial inmortal, de modo que no puedes coger una flor sin perturbar una estrella.

FRANCIS THOMPSON

Básicamente, el karma es una energía, positiva o negativa, y se refiere a la causalidad, que no a la casualidad. A la causa y el efecto que tienen en nosotros mismos y en los demás las buenas o malas acciones.

■

ACCIÓN	REACCIÓN
--------	----------

■

Tal vez la respuesta de una acción no sea inmediata y tardemos en ver la consecuencia que esta genera, pero el siguiente es un principio básico de la física: la energía ni se crea ni se destruye, solo se transforma y se traslada. No muere. Si iniciamos una acción, lo veamos o no, esta tiene su eco después.

Si hemos obrado mal, irracionalmente, si hemos caído en los vicios, si nos hemos aprovechado de una situación de superioridad o hemos cometido una injusticia –recordemos que la virtud (areté) cardinal en los estoicos y en el budismo es la justicia si nos atenemos al precepto básico de «no dañar a los demás y vivir en armonía»–, tal vez esa acción no tenga una consecuencia inmediata y se mantenga en el tiempo, puede parecer incluso que se haya olvidado, hasta que un día cosechemos la semilla que plantamos en su momento.

Por esto mismo, ambas tradiciones filosóficas defienden que –a diferencia de lo que en nuestra sociedad se piensa que es bueno o malo por las modas y los prejuicios (ciertos comportamientos, una idea de éxito distorsionada por las redes sociales, un determinado tipo de cuerpo, un tipo de relaciones que se supone que deberían tenerse, incluso el ideal al que aspirar según las televisiones, las películas o las series...)– el obrar bien siempre será bueno, aunque parezca que perdemos algo por el camino, pues quien obra mal a la larga está perdiendo mucho más: la tranquilidad de su alma.

La buena acción, la acción virtuosa, es útil en sí misma, y la energía que traslada siempre será buena; si nos dejamos llevar por conductas destructivas, las consecuencias serán desfavorables y estaremos perdiendo la oportunidad de alcanzar el máximo grado de excelencia en nosotros mismos, y esto, que depende enteramente de nosotros y está libre de apegos y egos (las ataduras de la mente), es lo que nos debería dar la mayor felicidad.

Es cierto que en algunas ramas del budismo influenciadas por el hinduismo que han difuminado el mensaje agnóstico de Buda el karma se relacionaba con el tipo de reencarnación que nos aguarda. Es una visión mística y religiosa de su filosofía, como el cielo o el infierno en algunas tradiciones religiosas, pero el mensaje de Buda original que podemos leer en el Kalama Sutra estaba libre de estas consideraciones. Es un mensaje eminentemente filosófico orientado a un estilo de vida que proporciona más consciencia ampliando nuestro mapa y otorgándonos claridad mental.

Desapego a lo que debería ser indiferente

Uno de los preceptos más importantes del budismo coincide con el desligamiento en el estoicismo. Se trata del desapego a aquello que, con base en las lecciones estudiadas, nos debería ser indiferente.

San Agustín de Hipona (uno de los máximos exponentes del cristianismo temprano) señalaba en sus tratados: «¿Qué podemos añadir que no haya sido explicado por este pagano ya?», en clara referencia a Séneca. Lo verdaderamente reseñable es que en dos lugares tan alejados de la Antigüedad diferentes corrientes llegaron a conclusiones similares. Ambas tradiciones filosóficas fueron conscientes de que una de las principales fuentes del sufrimiento es confundir con necesidad aquello que solamente es un deseo o un anhelo por una mala disciplina del juicio. Por una visión incorrecta.

Purifica tus juicios para que nada de lo que no es «tuyo» se apegue a ti o se vuelva contra la naturaleza, de modo que no experimentes sufrimiento si te lo arrancan.

EPICTETO, Disertaciones, IV, 1

Cuando nos apegamos a algo, no debemos apegarnos como a un objeto que no se nos puede quitar, sino como a una copa de vidrio, para que, si se rompe, nos acordemos de lo que era [...]. Lo que se te ha dado, se te ha dado para el momento presente. No como algo que fuera para siempre, sino como un hijo o un racimo de uva que fuera para una determinada estación del año, así que si lo deseas en invierno, no puedes ser más que un ignorante.

El desapego o la indiferencia hacia aquello que no depende de nosotros requiere hacer un ejercicio interno y analizar si lo que queremos o nos gustaría es algo que depende exclusivamente de nuestra voluntad o si realmente depende de factores externos a nosotros que no nos son controlables.

Si depende exclusivamente de nuestros juicios y de nuestras acciones y es conforme a la naturaleza, no es necesario desprendernos de ello porque nos hará bien. Si, en cambio, lo que queremos es algo que no depende de nuestra voluntad, tenemos que tener presentes dos reglas o máximas fundamentales:

Todo aquello a lo que nos sentimos ligados, personas u objetos, es provisional. Nos podrá gustar más o menos, pero es la realidad y debemos ser conscientes de ello para estar preparados cuando falte. Epicteto habla de tratar aquello que no es nuestra voluntad o depende de nuestras acciones como «un préstamo de la naturaleza» que en algún momento habrá que devolver.

Para ser dichosos debemos ser lo suficientemente inteligentes como para «disfrutar» de ese préstamo mientras dure, y lo suficientemente sabios como para aceptar su «impermanencia» (temporalidad).

Lejos de tratarse de conformismo o resignación, que son las dos críticas más habituales que hacen a esta concepción lógica aquellos que se aferran a lo que no depende de nosotros, consiste en aprovechar y disfrutar lo que tenemos precisamente porque somos conscientes de que todo es temporal, y tener la suficiente fuerza interior como para aceptar cuando hemos de pasar página y seguir caminando. Estoicos y budistas reconocían el dolor como algo natural, lo que podemos trabajar con una mejor actitud es el sufrimiento añadido a ese dolor, entendiendo que es la ley natural de las cosas y que, como Heráclito de Éfeso señalaba, todo fluye, todo está en permanente movimiento, y nada dura eternamente.

Por eso no podemos descender dos veces por el mismo río, ahora sus aguas

serán otras, y nosotros ya no seremos los mismos.

Y, por último, decidirnos por fin a vivir una vida buena

Actuar conforme a nuestra naturaleza racional y social, trabajando por y para la comunidad, sabiendo qué es lo que depende de nosotros y cuáles son las cosas indiferentes, desempeñando el papel que hemos elegido y haciendo el bien a los demás, es propio de personas inteligentes. Actuar de forma irracional, dejándonos llevar por las emociones y las conductas destructivas, desde el egoísmo, la avaricia, los celos, la ira, la pereza y la envidia, es propio de almas débiles.

Todo ser humano siente los impulsos que emanan de su interior como un fuego; quienes aplican las disciplinas del juicio, del deseo y de la acción son capaces de diferenciar las emociones buenas (eupatheia) de las destructivas (pathos), apagar ese fuego antes de que prenda las llamas. Quienes se dejan llevar por el fuego y no domesticar sus emociones en ocasiones se encuentran con que lo han perdido todo.

La desidia y la dejadez no son propias de aquellos que saben que el milagro de la vida es nuestra oportunidad de contribuir a la sociedad, como parte de un todo que somos. Debemos desempeñar nuestro papel o propósito lo mejor posible, cualquiera que sea este, para poder realizarnos como personas de bien.

Hemos de tener el coraje suficiente como para actuar bien, y, como diría Marco Aurelio, esa fuerza no reside fuera, la encontrarás en lo único que te pertenece verdadera y enteramente: en tu interior.

Esa voluntad no reside tras las excusas ni se esconde tras el logro de grandes metas, sino que es una decisión que tomamos a título personal cada uno de nosotros. Como expuso Aristóteles, la excelencia no es una cualidad innata, es un hábito que comienza en las pequeñas cosas. Podemos y debemos tener el hábito de cultivar la excelencia (areté) día a día.

Los estoicos sabían que no todas las personas eran conscientes de su papel racional y social, que a menudo nuestros vecinos se dejaban llevar por «arrebatos de locura», como los llamaba Séneca; tal vez incluso nosotros mismos, si no tenemos la guardia alta (prosoché) y respondemos a un impulso automáticamente sin analizar primero la respuesta. No debemos dejar que el elefante venza al jinete. Debemos mantener nuestros principios bien rectos. Obrar con sabiduría, templanza, coraje y justicia.

Descuidar estos principios no solamente nos puede producir un malestar interior, sino que, además, los malestares interiores están directamente relacionados con patologías físicas originadas por la ansiedad, el estrés o la depresión. La práctica de la filosofía no es una terapia que sustituya a la ciencia, pero es un modo de vida que ha superado la prueba del tiempo. Si tratas de ser más objetivo con lo que te acontece y abstraerte de valoraciones, diferenciarás lo que depende de ti y lo que son simplemente anhelos artificiales e indiferentes; y lo cierto es que si te acostumbras a actuar para adquirir conocimiento, nutriéndote de la sabiduría de otros, y si actúas con coraje y valentía, desde la templanza y la disciplina, lo más probable es que vivas una vida buena. Y aunque puedas pensar que esa vida buena que has construido es suerte, lo cierto es que la única «suerte» habrá sido guiarte por tu principio rector y generar una causalidad que dé sentido a tu vida.

Lo propio de la vida buena es ser conscientes de que desarrollando nuestra areté interior, nuestras virtudes, podemos buscar la excelencia, sin olvidar jamás que somos humanos y debemos estar dispuestos a perdonar y a perdonarnos por nuestros errores. No debemos doblegarnos por las circunstancias ni los avatares que nos puedan golpear, porque ahí es donde reside la verdadera virtud. Debemos permitirnos estar en calma y, si alguna de las desgracias que son parte de la vida nos golpea, permitirnos cesar las lágrimas y utilizar estas máximas para enderezarnos y mantenernos a flote, no caer en los excesos y vivir conforme a nuestra naturaleza. Vivir conforme a estas disciplinas requiere un ejercicio de responsabilidad, pero también de libertad, la libertad de decidir elegir nuestra actitud ante la vida.

En palabras de Epicteto:

¿Hasta cuándo vas a esperar para permitirte obtener lo mejor de ti?

PARTE IV

Estoicismo y budismo llevados a la práctica cotidiana

La recompensa a nuestros esfuerzos es la libertad. ¿En qué consiste la libertad?, preguntas. En no esclavizarse a cosa alguna, a necesidad alguna, a contingencia alguna; libertad es atraer la fortuna a una competición leal. El día que comprenda que soy más fuerte que ella dejará de tener poder sobre mí.

SÉNECA, Epístolas morales a Lucilio, 51, 9

Estoicismo y budismo llevados a la práctica cotidiana

A lo largo del libro hemos señalado que la sabiduría de estas filosofías es eminentemente práctica. A muchos les interesará leer sobre ellas, conocer su discurso, pero su utilidad en el mundo real se manifiesta cuando se aplica en el día a día. La práctica de estas filosofías nos ofrece algo más que una vida buena, nos ofrece libertad.

La libertad se adquiere con sabiduría. Quien vive esclavo de pulsaciones e instintos no es completamente libre. La libertad se manifiesta con nuestra capacidad de elección. Por lo general, a las sociedades nunca les han interesado los hombres y mujeres sabios, pues una persona sabia no se dejará influenciar por las clases dirigentes, pensará por sí misma, no se venderá ni se dejará explotar o esclavizar. La persona sabia es como un fuego ardiente, como una llama incombustible.

Hay cárceles mentales que son peores que las físicas. Las enseñanzas que hemos recorrido nos invitan a superar cualquier adversidad y a obtener una fortaleza mental inquebrantable.

Un alma (daimon) fuerte.

Las situaciones que nos turban se pueden dar en el día a día, con nuestros vecinos, familiares o compañeros de trabajo, pueden poner en juego nuestro centro e inducirnos a ceder el autocontrol ante una pérdida o una ruptura, ante un mal negocio o por cualquier conflicto.

A diferencia de la filosofía moderna, que está más interesada en elaborar complejos discursos y teorizar sobre paradojas y disyuntivas que pocas veces se dan en la vida real, la filosofía antigua tenía como objetivo formar a sus discípulos dotándolos de recursos para afrontar las tesituras de la vida. Se trata de estrategias para enfrentar las adversidades, porque, como dijo Marco Aurelio,

a menudo la vida se parece más a un campo de batalla que a un baile.

Las enseñanzas que hemos explorado no nos invitan al pesimismo, sino a un optimismo realista. Por muy difíciles que sean nuestras circunstancias, no debemos ceder nuestra calma, nuestro centro. Se puede ser muy feliz surja lo que surja, acontezca lo que acontezca, si uno mantiene el control de sus pensamientos y no se permite «regalarse» o «prostituirse» por los acontecimientos que no dependen de él.

Si nos dejamos arrastrar por las circunstancias, perderemos la oportunidad de poder desarrollar la mejor versión de nosotros mismos. Más bien, cualesquiera que fueren esas circunstancias, uno tiene que hacer su cometido de la mejor forma posible, respetando el papel que tiene cada uno, amar a los demás, porque somos parte de un todo, y no dejarse turbar por emociones dañinas.

Este es un estilo de vida, y para practicarlo podemos observar la vida como un tablero de ajedrez.

Una partida de ajedrez podrá tener un enfoque más práctico o más estratégico, pero se caracteriza principalmente por que, si queremos tener alguna posibilidad, hemos de desarrollar una actitud reflexiva y no impulsiva. Quien se deja llevar por pulsaciones e impulsos irracionales pierde todas las fichas.

En cada momento habrá que jugar lo que reclame el tablero según variables que no controlamos (indiferentes), como son las jugadas de nuestros oponentes. Esos movimientos son ataques que deberemos afrontar con templanza y coraje. A menudo no importan las decisiones que hayamos tomado con antelación. Hemos de focalizarnos en el momento presente y actuar con justicia y sabiduría. Las circunstancias imprevistas nos cambian todo sobre la marcha. Nos pueden poner la vida del revés y debemos ser capaces de adaptarnos a ellas. Ser flexibles y resolutivos. Quien no se adapta pierde.

Hemos de procurar desarrollar la partida evitando perder el tiempo, sin pensar en lo que sucedió, centrando toda nuestra atención en el momento presente. Pierde quien no presta una atención plena (prosoché). Pierde quien, en vez de sacar una enseñanza del pasado para no cometer los mismos errores, se queda viviendo en él, hurgando en las heridas sin permitir que estas cicatricen. Todos tenemos alguna herida en el alma, pero la diferencia reside en qué hacer ahora, en el presente, aceptando y dejando atrás el pasado para darnos la oportunidad de

desarrollar la mejor partida posible.

El rey, la pieza fundamental del tablero, somos nosotros mismos, entendiendo el tablero como la vida. Es poco inteligente prostituir nuestra salud mental o física por aquello que no lo merece o eventos que pasado un tiempo ya no nos parecerán tan importantes, hemos de ser capaces de relativizar y abstraernos. Mejorar nuestro diálogo interior. Para hacerlo hemos de perfeccionar cómo colocar las piezas en el tablero, qué estrategias vamos a utilizar. Estas metáforas o paralelismos los podemos aplicar en nuestra vida cotidiana.

Siguiendo las enseñanzas de los sabios que nos antecedieron, podríamos resumir el movimiento planteándonos siete cuestiones básicas:

Aquello que nos molesta o que hemos perdido o que nos ha sucedido ¿es algo que depende de nosotros?

¿Es una necesidad real o artificial para nuestra felicidad?

¿Es algo deseable o es algo que nos debería ser indiferente?

¿Podemos hacer algo por remediarlo?

¿Depende de nuestra voluntad o de nuestra mente?

¿La acción que vamos a emprender es coherente con nuestra naturaleza racional y social?

¿Es algo imprescindible para desarrollar nuestra excelencia (areté)?

Si la respuesta a estas cuestiones es negativa, debemos ser conscientes de que no estamos aplicando las disciplinas del juicio, del deseo o de la acción. Tal vez nos dejamos llevar por nuestro ego o por el apego. Esto no implica que no existan cosas que nos puedan molestar o que algo no sea deseable, por supuesto que sí, y es precisamente por esto por lo que hemos explorado las lecciones que nos permiten abstraernos de ello, para pasar página, no dejarnos arrastrar por conductas que no nos suman, ni a nosotros ni a los demás, y tratar de florecer

como personas dentro de nuestras circunstancias, cualesquiera que sean.

Hemos recorrido las lecciones más importantes, ahora debemos llevar esa sabiduría a la práctica a través de distintas estrategias que podemos utilizar en nuestra vida diaria.

Ejercicios y estrategias filosóficas

Ante las dificultades diarias podemos discernir y actuar como los filósofos antiguos. Esta práctica no solamente consiste en entender los preceptos que hemos explorado anteriormente, sino en estar preparados y dispuestos a aplicarlos cuando se dé la oportunidad. Estas tres disciplinas nos incumben a todos nosotros. Podemos dejar a un lado las excusas y elegir nuestro florecimiento personal como seres humanos capaces de lo mejor. Ambas tradiciones filosóficas nos explican cómo hacerlo.

Estrategias sobre el juicio

En la conducta humana todo depende del juicio. La libertad última del ser humano es su capacidad de elegir cómo reaccionar a lo que le sucede. Cómo nos representamos los acontecimientos y qué actitud exteriorizamos en consecuencia.

Como nos propone Epicteto en sus Disertaciones, hemos de ser conscientes de que si un elemento externo nos produce malestar, no es por el elemento externo en sí, sino por la interpretación que hacemos del evento. Sé que uno puede ser reticente a aceptar esto, sobre todo al principio, porque es contrario al «yo» preconcebido, pero lo cierto es que todos somos capaces de pensar y hacernos la siguiente pregunta: ¿cuál es la mejor actitud en cada momento para lo que queremos conseguir?

La disciplina del juicio se aplica a cada acto o tarea que hagamos en la vida. Desde lo más básico –como decidir levantarnos de la cama temprano para desempeñar nuestra labor como seres humanos y nuestro deber (por mucho que nos pudiéramos haber quedado durmiendo un poco más), advertir la inutilidad de

mantener disputas banales o superfluas o evitar sucumbir a los encantos del sofá y decidir hacer ejercicio físico (porque es bueno para nuestra salud, aunque nuestros sentidos nos impulsen en dirección contraria)– hasta lo más difícil, como superar una tragedia o la pérdida de un ser querido. O aceptar aquello que no depende de nosotros, como una enfermedad o cualquier revés que se circunscriba fuera de nuestro círculo de control.

I. La pausa forzada (epilegin en griego)

Todos los autores de la Antigüedad coinciden en el mismo consejo, como si se tratase de un mantra: examina las impresiones.

Date la oportunidad de analizar la impresión que te asalta para hacer un uso correcto de las representaciones. No te dejes arrastrar por la primera apariencia de lo que te turbe, permítete cuestionar tu interpretación de la realidad, de la forma más favorable para ti y para los tuyos, conforme a la naturaleza.

No hemos de olvidar que la reacción inicial a menudo es inevitable, como cuando alguien nos asusta y damos un brinco sorprendidos porque estábamos con la guardia baja. Ante esta reacción o reflejo automático poco podremos hacer. Pero podremos estar de acuerdo en que en la mayoría de las ocasiones lo que nos turba o nos roba la tranquilidad no es una impresión que proporcione un reflejo o una reacción automática, sino que es la representación que nos hacemos sobre ella incluso ya en la tranquilidad de nuestro hogar. Por ejemplo, cuando algo no nos ha salido como queríamos, hemos tenido un roce con alguien o consideramos que hemos sufrido una injusticia. Cada uno de nosotros puede imaginar un ejemplo en su vida diaria. En todas estas situaciones podemos hacer uso de este ejercicio que propone Epicteto en los pasajes 3, 4, 9 y 12 del Enquiridión, y poner en duda la representación, dilatando el tiempo de respuesta para responder más favorablemente por ti y por los demás. Sería como decir: «Espera, representación, déjame ver quién eres, de dónde procedes y qué me aportas. Eres una representación y no lo que representas. ¿Acaso dependes de mí? ¿Eres un bien moral? ¿O simplemente un anhelo sobre variables incontrolables?».

A menudo tampoco podemos controlar nuestra fisiología. La reacción (hormé) es inmediata, y el corazón se dispara, como ante el miedo o el deseo, pero si

trabajamos conscientemente en esta facultad de la razón –la pausa o epilegin– podemos serenarnos y tomar mejores decisiones (prohairesis).

Hacer uso de esta práctica, detenernos un momento entre el impulso y la reacción, nos permite cuestionarnos nuestras representaciones y meditar nuestros juicios. Este cuestionamiento es imprescindible para poder seguir con todas las demás estrategias.

II. La visión cosmológica y temporal

Nuestra facultad de reflexión (diánoia) nos permite ser indiferentes a todo aquello que nos debería ser indiferente, pero a menudo los acontecimientos nos embisten de una forma tan grave que focalizamos toda nuestra concentración en ellos. Se convierten en nuestra prioridad, en lo urgente. Si ese evento es algo dañino, lo vivimos como si estuviéramos frente a él constantemente y eso nos hace sufrir. Todos pasamos por esa sensación en algún momento de nuestras vidas.

Lo que Marco Aurelio propone con su «visión cósmica» es un ejercicio muy antiguo que consiste en transformar nuestra manera de ver las cosas, relativizándolas y siendo conscientes de que esto que nos está sucediendo, en comparación con la inmensidad del cosmos, no es nada, y que tal vez nos estemos dando demasiada importancia, lo que no deja de ser vanidad y ego.

La visión desde arriba, desde lo lejos, nos permite desdibujar nuestro ego. Si no lo hacemos, puede que no seamos ni siquiera conscientes de lo que nos está ocurriendo, simplemente nos dejaremos llevar por las impresiones.

En Meditaciones, Marco Aurelio propone rebajar un escalón ese nivel de concentración en el problema y permitirnos hacer un ejercicio de distanciamiento cognitivo o disociar. No podemos vivir llevándonos los problemas del trabajo a casa o viceversa, o haciendo de cada obstáculo una pared infranqueable. Ese pensamiento recurrente nos agota y nos roba la calma. Es como estar ausente mentalmente luchando una guerra que parece no terminar. Hemos de ser capaces de relativizar y hacer un esfuerzo cognitivo para conseguirlo. Una persona que practique este ejercicio será capaz de abstraerse y rebajar el ruido mental para estar presente. Lo hará prácticamente sin esfuerzo. En cambio, aquella que no esté acostumbrada puede recurrir a ejercicios como

leer la biografía de los que vivieron antes que nosotros o bucear en las profundidades del conocimiento del mundo para ser consciente de la insignificancia relativa de nuestras vidas en comparación con el devenir del mundo.

Abstraernos y relativizar no significa en ningún caso descuidar nuestros deberes. Esa conducta no sería conforme a la naturaleza, ni propia del ideal filósofo, pero si vamos a actuar frente al problema, habrá que hacerlo tratando de cultivar las virtudes estoicas y budistas, por nosotros y por los demás. Recordemos que la principal virtud es la justicia.

Sobre el «ámbito temporal», Buda y Marco Aurelio se circunscriben siempre al presente. El emperador piensa que deberíamos pensar que cada día es el último, para desdeñar aquello que no merece nuestra atención y centrarnos en las cuestiones importantes. Si pensáramos así, que este es nuestro último día en la Tierra, difícilmente nos dejaríamos atormentar por situaciones que realmente nos deberían ser indiferentes ni perderíamos nuestro tiempo en disputas estériles.

Ambos filósofos abogan por permanecer en el único momento que sí estamos viviendo, nuestro mayor regalo: el presente. Lo cierto es que todo tiempo pasado o futuro, o bien es un recuerdo de nuestra mente, o simplemente solo existe en nuestra imaginación. No es inteligente dejarnos turbar por lo que ya pasó o no se sabe si pasará. Solamente el presente está en nuestro poder, por la simple razón de que no vivimos más que este instante. Tomar conciencia de esta verdad y utilizar nuestro juicio en consecuencia es lo mismo que ser conscientes de nuestra libertad. Una mente que no se atormenta por el pasado ni el futuro se convierte en una fortaleza inexpugnable.

Circunscribe tu vida al presente, ya te encargarás (o no) de lo que tenga que suceder (si tiene que suceder algo) con toda tu fuerza de voluntad.

III. La objetividad en el juicio

Epicteto daba una gran importancia a la objetividad en el juicio de sus alumnos, como se desprende de Disertaciones y del Enquiridión, lo mismo que deberíamos hacer nosotros para no caer en hipótesis o suposiciones dañinas. Esta práctica la podemos llevar a cabo para con nosotros mismos y para con los demás.

Con nosotros mismos a la hora de entender lo que ocurre a nuestro alrededor:

Epicteto pone un ejemplo sencillo. Cuando uno está navegando puede percibir la inmensidad del mar, las olas, el cielo y el rumor del oleaje. Todo aquello forma parte de nuestra representación (phantasia) y, por tanto, es lo que nuestro juicio valora. A nosotros acude esa representación y nos construimos un discurso interno como: «hay viento», «se ven delfines», «navegamos en mar abierto». Nuestro juicio puede admirarlo y disfrutar de esta experiencia. Hasta aquí todo es objetividad. Pero llega un momento en el que la mente no entrenada sugiere otras representaciones que añaden un elemento valorativo y no son objetivas: «podemos naufragar». Y de repente temblamos de miedo.

Lo mismo ocurre cuando en la época moderna nos subimos a un avión o nos enfrentamos a cualquier tesitura. Lo que nos perturba no es el vuelo o el acontecimiento en sí, sino la representación que nos hacemos sobre el vuelo o de aquello a lo que nos enfrentamos.

Deberíamos recordar las siguientes palabras de Epicteto: «Eres una representación, y para nada lo que representas». Lo propio podemos hacer de toda situación a la que atribuimos un juicio de valor subjetivo y sesgado que nos perturba. Frente a un examen, una entrevista o una prueba para la que nos hemos preparado.

Si nos atenemos a la realidad y al principio moral de que el único mal es el que nos podemos hacer nosotros a nosotros mismos —«el mal moral»—, tal vez no podamos suprimir esa emoción instintiva —«el miedo», «la tristeza» o «la ira»— que es de alguna forma independiente a nuestra voluntad, pero sí que podremos mantener la racionalidad y sobre todo un estado de calma mental que nos permita conservar nuestro centro, nuestro autocontrol. Cultivar la templanza e incluso lograr la ataraxia.

Para con los demás; prescindir de valoraciones en la conducta:

Como se desprende del pasaje 45 del manual de Epicteto, debemos ejercitar la representación objetiva y ajustarla a los hechos concretos y ciertos. En lugar de decir: «Le ha ocurrido una desgracia», o «el muy inútil era un mal marinero», o «tiene mala suerte porque los dioses le han castigado», decimos: «¿Qué ha sucedido? Su navío se ha hundido». Todo lo demás son valoraciones subjetivas que no aportan más información de la que tú tienes en tu interior y tu disposición hacia ese hecho en concreto.

Así, Epicteto dice: «Si ves que otro bebe mucho vino, no digas que bebe mal, sino mucho». Caer en una disciplina del juicio incorrecta sería hacer valoraciones («es un borracho»). Estas valoraciones hacen mal a los otros y nos pueden hacer mal a nosotros mismos. Epicteto nos propone delimitarnos en nuestras valoraciones en la simple constatación perceptiva. Este es el correcto uso de nuestras percepciones: tratar de utilizar nuestro juicio lo más objetivamente posible.

Este ejercicio lo he visto en la práctica con mis alumnos en muchas ocasiones. La más dura de todas fue al comienzo de la pandemia de COVID-19: mientras unos no podían estudiar porque sus representaciones los turbaban y me transmitían todo tipo de valoraciones subjetivas sobre lo que estaba sucediendo, otros utilizaron el tiempo a su favor manteniéndose objetivos respecto a las duras circunstancias que acontecían.

Algunos de ellos perdieron familiares por el camino. Podían haberse dejado arrastrar por la aflicción o por la frustración, nadie los hubiera culpado, pero se mantuvieron firmes y demostraron una enorme fuerza interior, y aprobaron las oposiciones para las que los estaba preparando. En el caso concreto de un alumno, lo hizo en un tiempo récord. Prácticamente en un año, cuando lo usual es tardar algunos años más en conseguirlo.

Es una evidencia: el uso correcto de nuestras representaciones nos proporciona autocontrol y es característico de una mayor inteligencia emocional. Evidentemente, el autocontrol sobre nosotros mismos mejora significativamente nuestras posibilidades y, por ende, nuestra calidad de vida. Nos permite desarrollar nuestro florecimiento personal, la mejor meta a la que podríamos aspirar. La mejor versión de nosotros mismos.

Por tanto, debemos tratar de definir lo más objetivamente posible nuestras circunstancias para no caer en la trampa fácil de perdernos en valoraciones que

no nos hacen bien, ni a nosotros ni a los demás. Definirlas con precisión nos permite desprenderlas de esos juicios subjetivos y afectivos que les asignábamos en un principio.

IV. Visualizaciones o praemeditatio negativa/positiva

La visualización, que también es una técnica muy conocida en programación neurolingüística, como expuse en El pequeño libro de la buena suerte, consiste en prepararnos para un evento representándolo con anterioridad antes de que ocurra. Séneca recomienda esta fórmula en las Epístolas morales a Lucilio, y en el Enquiridión de Epicteto se recoge en el cuarto pasaje.

La visualización positiva nos permite trazar el camino hacia el cual queremos ir, e imaginarnos y repasar aquello que vamos a llevar a cabo, como, por ejemplo, una prueba o una exposición, para hacerlo lo mejor posible. Las reacciones químicas de nuestra mente no distinguen la realidad de la imaginación. Cuando nos proyectamos una determinada situación de forma vívida, nuestro cuerpo se prepara para ella. Nos lo creemos. La proyección positiva nos permite prepararnos mentalmente como una suerte de entrenamiento previo o llevar nuestro ánimo interior a un estado deseado para tratar de conseguir lo que nos habíamos propuesto. Puede ser que lo hayas hecho ya alguna vez. Es una excepción a la regla de «circunscribirnos al presente», para poder entablar lo mejor posible una situación inminente o proyectarnos a nuestro futuro deseado.

La visualización negativa tiene dos funciones. En primer lugar, nos permite prever y prepararnos para los obstáculos, es la praemeditatio malorum. En segundo lugar, y quizás más importante, es el antídoto perfecto para la adaptación hedonista. La adaptación hedonista es un principio que establece que por mucho que queramos algo, pasado un tiempo ese algo nos acabará aburriendo y querremos otra experiencia que lo sustituya o lo daremos por sentado y no le prestaremos atención. No es una teoría, es una realidad y un principio sobre el que se asientan los cimientos del capitalismo y el consumismo.

La cuestión radica en que, si caemos en la trampa de la adaptación hedonista, podemos dejar de valorar lo verdaderamente importante por una simple pérdida de interés. Haríamos bien en utilizar esta estrategia en todos los aspectos de la

vida para ser conscientes de lo afortunados que somos por tener lo que tenemos antes de perderlo. La visualización negativa nos permite estar alerta, no dar nada por sentado, y, paradójicamente, utilizarla nos permite vivir mucho más felices en nuestra vida cotidiana disfrutando de aquello que forma parte de nuestra vida en vez de lamentarnos por lo que no tenemos.

El ejercicio más radical de la praemeditatio malorum es la fórmula del memento mori. No solamente el estoicismo y el budismo nos invitan a pensar en la muerte, sino que es una concepción común a la mayoría de las filosofías prácticas de la Antigüedad, como el platonismo o el epicureísmo. Pero ¿qué significa exactamente esto? ¿Acaso consiste en atormentarnos pensando en el peor de los escenarios posibles? Este ejercicio no estaba pensado para prepararnos para la muerte, sino para descubrir la belleza de la vida. Marco Aurelio, como estoico, se decía a sí mismo: «Hay que vivir cada día como si fuera el último, pensar en cada acción como si fuera la última». Exactamente como el famoso carpe diem de Horacio. Quien no es consciente de que somos seres temporales no hace de su vida el más maravilloso proyecto, sino que se pierde en nimiedades y reyertas inútiles, malgasta el tiempo en aquello que no le aporta valor como ser humano y es más susceptible a perderse en pulsaciones e instintos básicos para satisfacer los placeres más bajos en vez de aspirar a un yo superior (daimon). Pensar en la muerte es valorar la vida, porque la vida tiene un valor infinito, el presente es nuestro mayor regalo.

La utilización incorrecta de este ejercicio (praemeditatio) sería representarnos los acontecimientos de tal forma que nos turben la mente o nos roben la tranquilidad, en vez de visualizar para prepararnos y ser más conscientes de lo que tenemos. Esta estrategia conviene practicarla a diario para estar listos para lo que venga, no caer en las trampas de la adaptación hedonista, cuidar a quienes nos cuidan, porque ellos nos hacen afortunados, vivir el presente y cultivar la virtud.

V. Los ojos de un tercero

Esta estrategia es muy pragmática, pero no es fácil interiorizarla si no hemos hecho primero el ejercicio de desdibujar ese concepto del yo inferior (que se deja llevar por las emociones destructivas, como el orgullo), porque se trata de un ejercicio de empatía propio de un yo superior.

En las lecciones de Epicteto, el maestro relata como a menudo suceden cosas a nuestro alrededor y no tardamos en restarles importancia diciendo: «No te preocupes por que se haya roto, es solo un vaso»; o, ante una desgracia de otro: «Es la vida». Pero cuando esas cosas nos pasan a nosotros, no tardamos en clamar al cielo y llevarnos las manos a la cabeza lamentándonos por nuestra mala fortuna. Ante este comportamiento, Epicteto señala que hemos de actuar como si le diéramos un consejo a un amigo. ¿Qué le dirías a esa persona si le hubiera pasado lo mismo que a ti? Esa es la respuesta a tus inquietudes. Es, por lo tanto, un ejercicio de disociación para ver las cosas desde fuera.

VI. Los insultos o los malos comentarios de alguien (opiniones ajenas)

A los estoicos les interesaba mucho cómo tratar con los demás y, en concreto, cómo resolver aquellas situaciones en las que se agredían, ya no físicamente, sino verbalmente.

Sobre las opiniones ajenas, si hemos interiorizado y practicamos la disciplina del deseo, entenderemos que son cuestiones completamente indiferentes a nosotros. Lo que podemos hacer es convertir esa turbación mental, o ni siquiera turbación, en una oportunidad para demostrar que se equivocan y actuar de una manera conforme a la naturaleza, de modo que nadie pueda creerlos. Así, la adversidad se convierte en el camino, y la injusticia, en una ocasión para la virtud. Sus palabras en humo.

Hemos de saber qué depende de nosotros y aferrarnos a ello, todo lo demás es ruido en el aire. Los perros ladran y no nos molestamos por ello; así, las opiniones de otros son como ese eco, o ni siquiera eco.

Hay muchas formas de afrontar un insulto o una pulla, la mejor es hacer uso del humor. Si dicen eso de nosotros, es porque no nos conocen lo suficiente. Otra, propia de los estoicos en el ejercicio de la disciplina del juicio, es robarles la oportunidad de que nos puedan dañar. Solo nos duele aquello a lo que le damos importancia, y, al final, depende de nosotros darle esa importancia o ignorar sus palabras. Hacer de sus palabras un veneno vertido sobre un paraguas. Los individuos con un interior pobre son fáciles de dañar y lastimar. Venden su centro a la primera persona que les hace algo que consideran injusto. En cambio, un interior fuerte es inexpugnable. Las opiniones ajenas no tendrán ningún

aguijón con el que dañarte. Todo lo anterior no obsta para actuar conforme a la naturaleza, cultivando la justicia, el coraje, la sabiduría y la templanza, si hay ocasión para ello.

Sobre esto Epicteto recuerda la importancia de conocer nuestros propios defectos o nuestras características, porque si son ciertos, hemos de tomar conciencia de ellos y aceptarlos. En la mayoría de las ocasiones se trata simplemente de un indiferente. Por ejemplo, si tienes cojera, ¿por qué diablos te va a molestar que te llamen cojo? Es una realidad objetiva. En la medida en que algo no depende de ti no podrá ser un mal, solamente una realidad objetiva que nos es completamente indiferente.

VII. Todo tiene dos caras o dos asas

Esta técnica, que es un ejercicio propio de la disciplina del juicio, la utilizo muy a menudo en mi día a día cuando algo me molesta. Reproduzco aquí el siguiente pasaje de Epicteto:

Todos los asuntos tienen dos caras, una que los hace soportables, y otra que los convierte en insoportables.

EPICTETO, Enquiridión, 43

Otra traducción es que todo tiene dos asas, una por donde se puede coger y otra por donde no. La cuestión es con qué asa o con qué cara de la moneda te vas a quedar, con la que te es soportable o con la que no puedes soportar.

La utilidad práctica de esta estrategia se puede utilizar en nuestro día a día. En cualquier situación, como en la cola del supermercado o leyendo un email. Con padres y hermanos, compañeros de trabajo, extraños y vecinos, con cualquier relación y con cualquier cosa.

Por ejemplo, si un hermano ha hecho algo que te ha molestado, depende de ti decidir si coges su conducta por la cara que te hace daño o prefieres la otra cara y actuar conforme a la naturaleza: «Es mi hermano, nos criamos en el mismo seno, esto no merece que perjudiquemos nuestra relación».

En el trabajo, en la universidad o como estudiante, con tus jefes o con todo aquello que te pueda molestar. Nunca olvides que hay dos caras para todo. Dos asas por donde coger lo que acontezca. De tu juicio depende cogerlo por el lado más soportable para ti y no encallarte en batallas inútiles que no te llevan a ninguna parte.

VIII. La definición física

La definición física –o el arte de desnudar la representación que te atormenta como método de desapego– es una estrategia mental para el desligamiento del deseo o de la aversión.

Marco Aurelio afirma en *Meditaciones* que debemos desnudar de valor subjetivo aquello cuanto se nos ofrece en la vida para despojarlo de las apariencias que nos producen desasosiego, ya sea porque se trata de un deseo o un miedo. Poner las cosas en descubierto, en su contexto real, y verlas como lo que son, no como nos imaginamos que son por un mal uso de nuestras representaciones.

Así, los manjares más preciados no son más que cadáveres en descomposición; la toga morada del emperador a la que aspiramos, dice, no es más que simple pelo de oveja teñido de sangre de molusco; el sexo, el mero roce de dos cuerpos y una excreción de líquidos. Si alguien rompe nuestra vasija, hemos de decirnos a nosotros mismos que lo que se ha roto es una vasija: barro y agua. Descomponer el objeto o la situación en partes y simplificarlo hasta lo absurdo para que no nos atormente ni nos robe nuestra tranquilidad. Como vemos, esta estrategia de distanciamiento cognitivo nos permite rebajar la intensidad de la representación. Nos permite acceder de un yo inferior, focalizado en futilidades, a una visión superior de nosotros mismos.

La definición objetiva nos sirve para prácticamente cualquier tipo de representación, no solamente para desligarnos de los anhelos; por ejemplo, el hecho de descomponer un proceso nos permite lograr lo que pensábamos imposible. A menudo estamos realizando una tarea grande, tan grande que nos

preguntamos si seremos capaces de hacerla. Si descomponemos el proyecto en partes, nos damos cuenta de que esa representación de su dificultad estaba sesgada. Que era más una cuestión de fuerza de voluntad y de confianza que de dificultad. Este ejemplo lo podemos llevar al plano de lo personal, como estrategia para mejorar y dejar de hacer un mundo de aquellas metas que nos hemos propuesto en nuestro día a día, como también al terreno profesional, para alcanzar nuestra mejor versión.

Epicteto recomienda practicar este ejercicio de manera progresiva, comenzando con las pequeñas cosas, restar importancia definiendo físicamente las cosas más frágiles que nos puedan preocupar (por ejemplo, que se rompa nuestro coche, que no es más que un amasijo de metales) e ir desnudando de valoración subjetiva todo aquello que nos presente dificultades. Divide los procesos, desnúdalos de valoraciones y defínelos físicamente.

Estrategias sobre el deseo

La disciplina del deseo te permite aceptar aquello que no depende de ti y darte la oportunidad de responsabilizarte de aquello que sí está en tus manos conseguir o cambiar.

La mayoría de las cosas que nos turban no están en nuestras manos, y sí lo está, en cambio, lo que hacemos respecto a ellas.

Lo único que depende de nosotros son nuestras disposiciones interiores y nuestro ánimo. Nuestra actitud y nuestra conducta. Elegir aportar o sumar al resto o actuar como un lastre quejándonos por cosas que no dependen de nosotros y están lejos de nuestra área de control.

La metáfora del arquero que acuñó Cicerón es el ejemplo perfecto de lo que sí está en nuestro poder. Esta disciplina nos invita a coger el timón del barco y tomar responsabilidad de nuestras decisiones. Es un ejercicio de templanza y autocontrol.

I. Saber diferenciar lo que depende de nosotros

La primera estrategia en la disciplina del deseo es saber diferenciar qué depende de nosotros y qué no, para ello puede ser útil volver a leer el capítulo «Sobre la disciplina del deseo».

Depende de nosotros hacer un uso correcto de nuestras representaciones (disciplina del juicio), juzgando adecuadamente qué forma parte de nuestra área de control respecto a todo lo demás. Respecto a aquello más allá de nuestra área de control, lo único que podemos hacer es aceptarlo tal como viene porque, si no, caeremos en una frustración infinita que nos perturbará y nos hará mal.

Aceptar lo que viene como venga no implica apatía, resignación o conformismo, sino inteligencia. Hay guerras, las que no dependen de nosotros, que no podemos ganar. Deberíamos centrar nuestros esfuerzos en las que sí podemos luchar.

II. Lo bueno (las virtudes o actuar conforme a nuestra naturaleza)

Una vez que somos conscientes de qué depende de nosotros, las virtudes y el actuar conforme a nuestra naturaleza operan de guía, como principio rector interior (hegemonikon), para alcanzar la excelencia (areté). No hay virtud en las actitudes tóxicas o destructivas, en los vicios ni en las grandes conquistas si no son por el bien común. Lo que no beneficia a la colmena no es bueno para la abeja. La virtud, en cambio, es buena por sí misma y siempre será preferible para las personas de bien. Esta elección (prosaiche) es la máxima expresión de nuestra libertad (eudaimonia).

Quien tiene la filosofía como faro, como opción de vida, siempre sabe hacia dónde dirigirse, encontrará un oasis en el desierto y un baluarte inexpugnable en su propia conciencia. Un sentido y un propósito; florecerá como persona.

III. Desapego o desligamiento

Uno de los conocimientos prácticos más importantes de este libro es entender que solamente podemos depender de aquello que hagamos. Esta sabiduría implica una gran responsabilidad y la fuente de toda autosuficiencia. Somos

suficiente por nosotros mismos; lo demás que nos suma, agregados preferibles que hemos de cuidar; lo que nos resta, indiferentes prescindibles. La autosuficiencia es libertad. El apego o el ligamiento a aquello que no podemos controlar es frustración e incoherencia para aquel que conoce que todo es temporal e «impermanente».

Epicteto nos propone tratar las cosas de este mundo, ya sean objetos o relaciones, como un préstamo que en algún momento habremos de devolver. Marco Aurelio sigue su estela en Meditaciones. Hemos de ser diligentes con nuestra responsabilidad hacia quienes confían en nosotros, tratar de hacerlo lo mejor posible, pero sin olvidar que todo pasa. Este es un camino más o menos largo, dependiendo de las circunstancias de cada uno, así que aprovechémoslo mientras podamos y desapeguémonos cuando las cosas lleguen a su final. Aferrarnos a lo que no depende de nosotros sería hacer un uso incorrecto de la disciplina del deseo.

Me gustaría recordar el ejemplo de Epicteto y el banquete del Enquiridión, que refleja la actitud del ideal del sabio filósofo ante la vida:

Recuerda que debes conducirte en la vida como en un banquete.

¿Un plato ha llegado hasta ti? Extiende tu mano sin ambición, tómalo con modestia.

¿Se aleja? No lo retengas. Que se vaya.

¿No ha llegado aún? No lances desde lejos tu deseo, mejor espera a que el plato esté a tu lado.

Pórtate así con los amigos, con una mujer, con los cargos y las dignidades, con las riquezas, y serás digno de ser admitido en la mesa de los dioses. Y si solo tomas lo que se te ofrece y sabes contentarte con lo poco que es necesario sin ceder a la envidia, entonces no solo serás convidado por los dioses, sino su igual, y reinarás con ellos.

IV. Aceptar el destino o amor fati

En el capítulo «Sobre la disciplina del deseo» hicimos una introducción a este principio nietzscheano. Amor al destino, a lo que nos ha tocado vivir, sea lo que sea. Mientras Nietzsche contempla este concepto desde un punto de vista más hedonista en su obra Así habló Zaratustra, el estoicismo lo hace desde la más pura lógica. Lo que hay es lo que es, no queda otra opción más que aceptarlo, resistirse sería poco inteligente. En lugar de sufrir, hemos de hacer nuestro mejor papel, y en el supuesto de que no estuviéramos cómodos con ese papel que nos ha tocado vivir, trabajar por un mejor mañana.

No elegimos las circunstancias, pero sí nuestra actitud ante ellas. Epicteto era un esclavo, pero llegó a ser igual o más respetado en su tiempo que el mismísimo Platón. Zenón llegó a Atenas arrastrado por un naufragio y fue respetado y emulado por reyes. Donde estamos ahora no significa absolutamente nada si estamos dispuestos a trabajar con diligencia y responsabilidad para florecer como seres humanos. Aceptar lo que venga como venga y hacer el bien trabajando desde la diligencia, la disciplina y la responsabilidad es el acto más grande de generosidad que podemos hacer por los demás y por nosotros mismos.

Estrategias sobre la acción

Como hemos analizado anteriormente, el ejercicio de la disciplina de la acción implica actuar conforme a la naturaleza, haciendo referencia a la naturaleza racional y social del hombre. Así, se propone actuar con coherencia y en armonía con nuestros pensamientos para cultivar la sabiduría, la justicia, la templanza, el coraje y alcanzar la mejor versión de nosotros mismos (areté).

Mientras que las religiones dan una explicación sobrenatural y mística del mundo a partir de leyendas e historias, la filosofía antigua aporta un razonamiento lógico de por qué se debe actuar de determinada manera, siendo en general indiferente a unos u otros dioses. La ética filosófica no es sustitutiva, sino complementaria a la religión o a una vida agnóstica. Básicamente porque al filósofo pragmático que busca el arte de la vida buena no le interesa caer en

disputas estériles. De hecho, los antiguos filósofos tomaban la religión como uno de los deberes del ciudadano. «Respetar a los dioses de tu ciudad», decía Epicteto (cualesquiera que estos sean).

La razón es muy simple: la filosofía antigua era una forma de vida pragmática orientada a vivir bien. Actuar en contra de los dioses, cualesquiera que fueran, podría suponerte acabar como Sócrates, que fue ajusticiado «por cultivar ideas peligrosas en los jóvenes [hacerlos pensar por sí mismos] y no respetar a los dioses de la ciudad». Se dice que Marco Aurelio incluso se planteó aceptar al dios de los cristianos como un dios más: «Que cada uno piense como quiera y crea en lo que quiera creer siempre que respete al prójimo y actúe con justicia con el fin de servir a la comunidad humana». Para él, como para cualquier estoico, solamente puede acercarse a la sabiduría quien ha aceptado vivir conforme a la naturaleza, prescindiendo de lo superfluo.

La filosofía antigua nos propone tomar responsabilidad directa de nuestras acciones transformándonos en mejores personas para vivir mejor. En principio las religiones también. El problema que les encuentro a las tradiciones teológicas es que, aunque definan una ética muy útil, después se amparan en oraciones y liturgias que la desarticulan. Me explico. Uno espera borrar sus malas acciones confesándolas y rezando. Da igual el pecado que cometes, luego te confiesas, rezas, te santiguas, y los dioses te perdonan tus actos de manera sobrenatural. Puedes actuar incoherentemente, incluso actuar injustamente contra los demás, que después un ente superior limpia tus manchas. Para Marco Aurelio, quien actúa contra el género humano, queda emancipado de este, como un miembro segregado de un todo. Frente a las malas acciones hay que actuar con justicia. Las emociones y las conductas destructivas son fruto de la ignorancia y aíslan al hombre, por eso son contranaturales, pues el hombre no está hecho para vivir en soledad. Es por eso por lo que el «dios» –si podemos llamarlo así– del estoicismo es el logos (la razón), y en el budismo originario Siddhartha rechazaba hablar sobre ello porque eran cuestiones que no le incumbían (aunque, como sabemos, después del príncipe Gautama el budismo se dejó influenciar por el hinduismo más místico).

Para actuar conforme a nuestra naturaleza, en distintos textos antiguos se habla de las siguientes estrategias:

I. Compromiso y responsabilidad para actuar conforme a la naturaleza

No se puede actuar bien elucubrando excusas, sino que se requiere un compromiso que suponga responsabilizarnos de nuestras propias acciones. No se trata de aceptar o estudiar una determinada teoría, que es el significado habitual de la filosofía moderna (estudiar el discurso), sino de implementar sus axiomas en las acciones para con nosotros y nuestros semejantes (vivir la filosofía, «actuar con filosofía»).

Hemos de amar a los hombres como hermanos, porque todos hemos sido creados para colaborar y prosperar. No hemos nacido con caparazón, garras ni grandes colmillos, sino con la habilidad de relacionarnos y construir juntos.

Impasibilidad [ataraxia] con respecto a los acontecimientos que han de serte indiferentes porque no dependen de ti. Justicia en las acciones que dependan de ti. Que tu acción tenga para ti el único fin de servir a la comunidad humana conforme a tu naturaleza.

MARCO AURELIO, Meditaciones, X, II, 12

Nuestras acciones y nuestra actitud son nuestra responsabilidad. Todos nos equivocamos y hemos de perdonar, pues errar es humano, pero, como dijo Séneca, perseverar en el error es de dementes.

Actuar conforme a la naturaleza implica:

adoptar una actitud reflexiva y no impulsiva, y
cooperar para el bien común.

La primera regla requiere un esfuerzo cognitivo por nuestra parte para tratar de actuar lo más racionalmente posible; quien se deja arrastrar por emociones desmedidas no actúa mejor que como lo haría cualquier otro animal.

La segunda regla, cooperar para el bien común, nos ayuda a convivir en sociedad. Para convivir en sociedad hemos de querer hacer el bien y amar al prójimo. En ocasiones, ese amor al prójimo implica entender la irracionalidad de sus actos en la ignorancia de estas reglas de vida, lo que no obsta para actuar con justicia y coraje.

II. No esperes que haya siempre una recompensa por tus actos buenos

Si uno hace el bien, por la ley de la causalidad o la «ley del karma», cabe la posibilidad de que esos actos sean recompensados, y esa recompensa es un indiferente preferido. No obstante, una persona que obra conforme a la naturaleza no pretende que esto siempre sea así, porque hacer el bien es recompensa suficiente. Como producir miel para las abejas.

Cuando hayas hecho un favor y otro lo haya recibido, ¿qué otra tercera cosa andas todavía buscando, como los necios? Nadie se cansa de lo que es útil, y ser útil es actuar de acuerdo con la naturaleza. No te canses, pues, de serte útil a ti mismo siendo útil a los demás.

MARCO AURELIO, Meditaciones, VII, 73 y 74

Por este motivo, cultivar la virtud siempre será más gratificante que cualquier placer de los sentidos. Mientras que actuar bien es útil en sí mismo (aunque para hacerlo haya que practicar la justicia, la prudencia o el coraje y no sea lo más agradable), el placer se agota y puede producir un mal que no justificaba esa gratificación instantánea. Por esto, dijo Séneca, la norma que los estoicos atribuyen a la virtud es más elevada que aquella que los cirenaicos o los epicúreos asignan al placer, que es baja y para almas débiles.

La verdadera libertad reside en ser capaces de elegir lo bueno frente a lo malo. En la disciplina y el deber, pues estas son elecciones más elevadas que nos permiten alcanzar la excelencia (areté).

III. Lo importante sí que es la intención

Nuestra libertad también reside en la intención que mostramos al actuar. Esa intención hace que nuestra acción sea buena en esencia, aunque no llegue a materializarse, siempre que se adapte a las disciplinas del juicio y del deseo.

Si finalmente no se consigue el objetivo que se perseguía, se podrá intentar en otra ocasión. El resultado a menudo no depende de uno mismo, la acción o su intención siempre lo hará (conviene releer en «Sobre la disciplina de la acción» las metáforas del arquero y de los dados).

IV. Darle la vuelta a las circunstancias o «invertir el obstáculo»

Esta estrategia es para mí una de las más importantes y que podemos utilizar prácticamente a diario en nuestra vida cotidiana. Personalmente, intento hacer de ella una norma en mi vida, y todo lo que soy y lo que he hecho se puede resumir en este ejercicio de la filosofía antigua. Consiste en aceptar el obstáculo como un indiferente no preferido y, al mismo tiempo, en vez de rehusar la dificultad, aprovechar la posibilidad que se nos ha presentado para practicar la virtud.

Así, frente a cualquier situación adversa se nos presentan dos opciones:

actuar dejándonos arrastrar por las emociones o conductas destructivas, queriendo que las cosas sean diferentes a como son, pero sin tomar una actitud resolutiva y flexible ante ellas; y

utilizar la adversidad como camino para desarrollar nuestra fuerza interior y convertirnos no en lo que somos, sino en todo aquello que podemos ser. Levantarnos de las cenizas como el ave fénix. Hacer de la dificultad la ocasión para prosperar y obtener lo mejor de nosotros mismos.

Marco Aurelio habla de «la inversión del obstáculo» en el quinto libro de Meditaciones, señalando que cualesquiera que sean las circunstancias, ninguna acción puede ser obstaculizada. Si es así, como lo único que depende de nosotros es nuestra voluntad, nuestra disposición interior y nuestras acciones, nadie puede impedir que invirtamos la acción y aprovechemos el obstáculo ejerciendo sobre él una nueva acción.

La actitud contraria sería dejarnos llevar por un juicio incorrecto fomentando valoraciones subjetivas que no aportan ninguna solución a los hechos concretos. Lo contrario a una actitud resolutiva.

Marco Aurelio explica que actuando de esta manera podemos aprovechar el obstáculo como ocasión para practicar la virtud (la sabiduría, templanza, la justicia o el coraje). Por ejemplo, llevándolo al extremo, quien se consagra al servicio público, cualquiera que sea su labor, está ejerciendo una acción conforme a la naturaleza; si se le presenta una adversidad (como una enfermedad) y no puede seguir trabajando para el bien común, esta dificultad será la ocasión perfecta para desempeñar las virtudes de la templanza y el coraje.

Quien ha tenido dificultades en la vida puede consagrar su propósito o el sentido de su existencia no solamente a vencer esas dificultades, sino a ayudar a los demás a que lo hagan.

Como advertimos, lejos de defender el conformismo, Marco Aurelio nos anima a que seamos como un fuego incombustible que transforma en llama y en luz todo lo que le arrojen.

Desde una perspectiva muy similar a la que trabajamos desde la programación neurolingüística, Séneca establecía que:

Las personas de bien tiñen los acontecimientos del color de sus pensamientos. Ocurra lo que ocurra lo convierten en un bien para ellos mismos.

Sobre Séneca se dice que, cuando el emperador le condenó a muerte por una conjura en la que no había participado, sus últimas palabras fueron: «Nerón podrá matarme, pero no hacerme daño». Esta heroicidad legendaria no se nos exige en nuestra vida cotidiana, pero sí que podemos hacer un ejercicio cognitivo para buscar soluciones donde otros solo ven problemas, ya no solamente por nosotros, sino por el bien común. Una actitud resolutiva es más inteligente que una actitud que se doblega a las circunstancias.

Los accidentes y los avatares de la vida, como lo que les ocurre a quienes amamos, a nuestro cuerpo, lo que conseguimos o dejamos de conseguir, nuestras posesiones, triunfos o derrotas, no nos pueden afectar a lo que hacemos realmente ni a lo que somos: una elección de vida (prosaiche), la elección de vivir conforme a nuestra naturaleza y darnos la oportunidad de desarrollar esa fuerza interior que nos permita expresar la mejor versión de nosotros mismos.

Actuando así, no solamente vencemos la adversidad, sino que hallamos un sentido en los desafíos que se nos presentan y podemos convertir cualquier calamidad, por grande que sea, en nuestro propósito de vida.

Nuestra ocasión para la excelencia (areté).

V. Actuar desde el término medio

Actuar desde el término medio es un concepto que acuñó Aristóteles y sobre el que el estoicismo y el budismo estaban de acuerdo. El término medio es equilibrio. La virtud no reside en los extremos, no hay justicia en la venganza ni coraje en la imprudencia.

Esta estrategia consiste en observarnos y examinar nuestra conducta a fin de poder corregirla. Tomar decisiones desde la templanza y la prudencia, logrando más autocontrol para no perder el centro de nuestras vidas.

Esta regla de equilibrio debería actuar como moderador en nuestras decisiones. Por ejemplo, uno podría beber algo de alcohol si sabe que tiene la suficiente fuerza de voluntad como para no excederse y es capaz de parar antes de que se le nuble el juicio (porque esto es lo que hace el alcohol: desconectar nuestra mente

racional y hacernos actuar como animales movidos por impulsos). Si uno sabe que no tiene la fuerza de voluntad necesaria para frenar, no debería beber en absoluto.

Este ejemplo podría aplicarse analógicamente a cualquier aspecto de nuestra vida, como en el trabajo, con los estudios o en nuestras relaciones. Conocernos nos permite saber hasta dónde podemos llegar y marcarnos un límite para no caer en excesos. Actuar siempre con templanza y desde el término medio.

VI. No hablar mucho, ni de otros ni de nosotros

Epicteto dedica varios pasajes de Disertaciones a cómo deberíamos actuar, dándole una importancia especial a cómo hablamos de otros y, más concretamente, cómo hablamos de nosotros mismos. Respecto a lo que atañe a los demás, nos recomienda mantener la objetividad en el diálogo y no caer en la trampa de hacer valoraciones subjetivas que puedan herir al prójimo o se puedan volver contra nosotros. Respecto a nosotros mismos, nos aconseja que no fardemos ni alabemos en demasía porque, aunque nos cueste ser conscientes de ello y tendamos a dejarnos llevar por un yo inferior, lo cierto es que a muy pocas personas les interesan nuestras hazañas. La moderación en el lenguaje es propia de un yo superior. Es más fácil caer en conductas destructivas cuando estamos henchidos de ego y orgullo.

Nos propone que en nuestros actos no nos dejemos llevar por las falsas representaciones de éxito o desgracias, ni nuestras ni de los demás, sino que actuemos conforme a la naturaleza. Que evitemos el cotilleo y nos centremos en aquello que aporta utilidad. Si bien es cierto que el chismorreó entre los miembros de la tribu tuvo una función social importante en el pasado, pues contribuía a la supervivencia, esa actividad hoy en día no es necesaria, al menos no para aquel que quiere vivir en paz una vida buena.

El aspirante a filósofo, según Epicteto, no se centrará mucho en él durante la conversación y tratará de mantenerse humilde y sencillo. Sus actos hablarán por él. No cuenta lo que hará porque no tiene que demostrar nada a nadie, simplemente lo hará porque es lo correcto. Demostrará con hechos lo que otros solamente expresan de palabra.

VIII. Cláusula de reserva (hypexairesis)

Esta estrategia nos permite ser conscientes de aquello que depende de nosotros y situarlo sobre la mesa. Consiste en delimitar el mapa de nuestras acciones, comprender que no todo es cuestión de nuestra voluntad. Por ejemplo, dependerá de nosotros estudiar o elaborar una determinada estrategia de marketing, y hemos de hacerlo lo mejor posible porque es nuestro papel, pero una vez hecho, el resultado final estará supeditado a otras variables, tal vez influenciables por nuestro trabajo, pero no controlables. La cláusula de reserva nos permite tener alternativas, no frustrarnos si por lo que fuere nuestro objetivo no es alcanzado.

Esta cláusula es un ejercicio de conciencia, nos permite ser conscientes de que existen obstáculos ajenos a nuestra voluntad, y aunque nos esforcemos por conseguir un determinado objetivo, nos brinda la oportunidad prever los obstáculos y permanecer serenos ante la incertidumbre. Lo que hemos de desear no es el objetivo en sí mismo, sino que nuestra acción se oriente lo más perfectamente posible a ese objetivo con nuestro mejor esfuerzo y con la mejor actitud posible.

IX. Las compañías que frecuentamos

No tengas por amigos a quienes tienen el alma sucia, no te juntes con quienes tienen un alma perversa. Ten por amigos a quienes tengan un alma hermosa; júntate con quienes tengan un alma buena.

DHAMMAPADA, 78

Ambas tradiciones inciden en esta estrategia para la vida. Las lecciones de Epicteto dedican un capítulo entero de Disertaciones (III, 16) a advertir a quienes caminan el sendero de una vida buena sobre los peligros de entablar relaciones imprudentemente con aquellos que pueden salpicarnos de maldad o de sus malos hábitos. Epicteto utiliza la fórmula «allí fuera» para referirse a quienes

ignoran la filosofía y no se rigen por estos principios. Seamos prudentes «con los de allí fuera» y mantengámonos rectos en nuestros principios.

Hay un refrán que dice: «Dime con quién andas y te diré quién eres». Jim Rohn, empresario estadounidense y autor motivacional, acuñó la máxima de que cada uno de nosotros somos el promedio de las cinco personas con las que más tiempo pasamos.

Sin saberlo, estarás empapándote de sus pensamientos, su estilo de vida y su comportamiento. Puede que inconscientemente llegues a imitar hasta sus gestos, lo que es habitual entre familia y amigos.

Cuidado con tu entorno, es importante saber con quién estar y a quién dedicarle tiempo, pero es aún más importante ser consciente de que hay personas que es mejor evitar para no «contagiarse» de una actitud destructiva. Estas decisiones requieren de objetividad por nuestra parte. No consiste en dar de lado a quienes nos restan, pues hemos de intentar ayudarlos, sino de tratar de juntarnos y desarrollar relaciones con aquellos que nos suman, porque, si lo hacemos, podemos propulsar nuestro potencial como seres humanos y ser más útiles a la sociedad.

X. Mantenernos en movimiento

Platón, que llegó a ser un gran luchador antes de convertirse en una de las mejores mentes de la Antigüedad, señaló que la falta de actividad física destruye la condición de cualquier ser humano. Estoicos y budistas estaban de acuerdo en que se necesita un ejercicio moderado para estar sanos y fuertes, como en todos los aspectos de la vida, desde el término medio.

Hacer ejercicio no significa que debamos convertirnos en atletas profesionales. Séneca recomendaba caminar a menudo. Tampoco es conforme a la naturaleza pensar solo en el ejercicio físico o en la alimentación y el descanso, porque el cuerpo es algo complementario y cuidarlo en exceso es pura vanidad (Enquiridión, 41). Se trata, como en todo, de mantener el término medio y no caer en los vicios de los extremos.

XI. Gratitud y amor como fuentes de felicidad

El estoicismo y el budismo en ocasiones se han interpretado erróneamente como filosofías egoístas –lo contrario a la gratitud y al amor, pues el egoísmo nos hace pensar en el ser individual más que en la comunidad–, cuando lo cierto es que se trata de pensamientos basados en la comunidad, en la gratitud y en el amor, el motor que debería mover nuestras acciones.

Esa especie de egocentrismo espiritual que se ha atribuido a estas filosofías por desconocimiento es análoga a la actitud del cristianismo, que somete la voluntad de todo cuanto ocurre al deseo de Dios, y parece que sus feligreses se comportan como invulnerables a todo demás. De nuevo, sería malinterpretar también su doctrina, porque la base fundamental del cristianismo es el amor al prójimo. Las filosofías que estamos explorando hacen lo propio con la razón y la lógica.

Si leemos con detenimiento los textos de Buda, Séneca, Epicteto y Marco Aurelio, o incluso a la escuela epicúrea, nos damos cuenta de que su pensamiento es incompatible con el egoísmo por dos razones fundamentales:

Los ejercicios que nos proponen están basados en desdibujar nuestro ego o yo inferior, haciendo un esfuerzo por deshacerse de lo parcial y lo pasional para elevarnos a un yo superior. Hemos de reconocer la inmensidad de cuanto nos rodea y los derechos de los demás para poder elevarnos sobre nosotros mismos como sabios. Solamente hay un camino, y es renunciar al egoísmo, que es propio de ignorantes (no de sabios).

La práctica de esta filosofía está orientada a desarrollar nuestro máximo potencial para ser más útiles a la comunidad. Así, mejorar como seres humanos es el mayor acto de generosidad y de amor que podemos hacer con quienes nos rodean porque se verán directamente afectados para bien con nuestra mejor actitud y la lucidez de nuestro razonamiento. Quienes se dejan llevar por conductas irracionales son los que actúan egoístamente pensando solamente en sí mismos. La práctica de la filosofía es, en esencia, gratitud y amor.

Lo hemos visto en las distintas citas extraídas de las Meditaciones de Marco Aurelio: nuestra vida tiene sentido cuando la consagramos a la comunidad y a

hacer el bien. Las actitudes egocéntricas son un comportamiento contranatural. Dentro de este camino sobre la vida buena, hemos de aprender que el amor es la mayor fuente de felicidad. Uno puede superar cualquier adversidad cuando lucha por su amor hacia otro; imaginemos lo que es capaz de hacer si ama a todo el mundo, como se exhortaba a hacer Marco Aurelio en sus Meditaciones. Recordemos que esos textos los escribía como ejercicios espirituales estoicos para despertar lo mejor de sí mismo. Así, la gratitud y el amor a nuestros semejantes se convierten en el camino al yo más elevado al que podemos aspirar.

XII. Reflexión de los dogmas y repetición de los mantras

Un ejercicio común entre budistas y estoicos es la lectura de sus dogmas y la repetición de sus mantras para influir en sí mismos. Séneca alude en las Cartas a Lucilio al enorme poder que ejerce sobre el ánimo tener a mano aquellas reflexiones que nos inspiran a sacar lo mejor de nosotros mismos. Epicteto hacía lo propio en sus clases, aconsejando no solamente el estudio de las reflexiones, sino animando a sus alumnos a que, más que evitarlas, se enfrentasen a aquellas situaciones en las que tuvieran la oportunidad de ejercitar lo aprendido (las disciplinas y las virtudes).

La repetición de los mantras también es un ejercicio propio del budismo. Como señalé en la última parte de El pequeño libro de la buena suerte, nos puede ser útil para recuperar nuestro foco y nuestro centro, sobre todo cuando nos enfrentamos a una tesitura en la que surge, como decía Epicteto, la oportunidad de cultivar la virtud. Arriano dejó por escrito algunos de esos mantras o aforismos de las lecciones que recogió de Epicteto, como el pasaje 8 del Enquiridión:

No pretendas que lo que ocurre ocurra como tú quieres, mejor quiere que ocurra como ocurra y siempre serás feliz.

Marco Aurelio es el ejemplo perfecto de un hombre que alimentó su alma a base de estas lecciones y que volvió sobre ellas con asiduidad logrando lo mejor de él mismo, como confiesa en Meditaciones: «Debo a Rústico [...] leer con reflexión

sin contentarme con lo superficial de los escritos; haber podido estudiar las lecciones de Epicteto que me prestó de su propia biblioteca».

Gracias a las Meditaciones tenemos acceso a la mente de uno de los gobernantes más brillantes de todos los tiempos. Sus ejercicios espirituales son una suerte de recopilación estoica de reflexiones y mantras, sin una correlación clara entre ellos, que nos recuerda la importancia de la interiorización de los dogmas y la repetición de los mantras para buscar o, como él hizo, alcanzar la excelencia.

Meditaciones o Para sí mismo no es ni un manual teórico sobre estoicismo ni un diario personal. Es un ejemplo privilegiado de la práctica de esta estrategia. Una forma de revivir los principios estoicos por los que quería regirse.

Hay muchos mantras que nos pueden ser útiles, tanto del estoicismo como del budismo. Quiero compartir algunos de esos aforismos que Marco Aurelio escribió en la intimidad de su tienda y que nos aportan una luz inmensa, la sabiduría de aquel que eligió la filosofía como forma de vida y encarnó el ideal del filósofo sabio, no solo con sus palabras, sino también con sus acciones.

En cuanto te sea posible, actúa conforme a la naturaleza.

Muchas de las cosas que te perturban solo existen en tu imaginación.

Tu fuerza reside dentro de ti, no la busques fuera.

Todo es cuestión de juicio.

Todo es temporal, el recuerdo y el evento recordado.

Lo que no es útil para la colmena no es útil para la abeja.

Jamás una persona de bien se arrepentirá de haber desdeñado un placer, por lo cual, el placer no es útil en sí mismo. La virtud sí lo es.

Los hombres han nacido los unos para los otros, instrúyelos o sopórtalos.

El verdadero modo de vengarse de un enemigo es no asemejársele.

Si no conviene, no lo hagas; si no es verdad, no lo digas. Sé dueño de tus juicios, deseos y actos.

La vida no es buena ni mala, sino un lugar para el bien o para el mal.

No obres como si fueras a vivir mil años; obra como si el fin estuviera muy cerca.

Todo lo que escuchamos es una opinión, no un hecho; todo lo que vemos es una perspectiva, no la verdad.

La dulzura, cuando es sincera, es una fuerza invencible.

El arte de vivir se asemeja más a la lucha que a la danza.

El mundo no es más que transformación, y la vida, opinión.

XIII. Mantener la atención (prosoché)

La atención plena es la estrategia necesaria para adoptar todas las demás.

Según estas tradiciones filosóficas, hemos de prestar atención a nuestro principio rector (hegemonikon), que nos guía cada vez que emprendemos una acción. El principio rector hemos de situarlo en el plano de las elecciones que hacemos a diario. ¿Qué es lo que nos mueve? Existen dos opciones:

nuestros impulsos, y

nuestra facultad reflexiva.

Podemos dirigir nuestra vida por decisiones basadas en los instintos, dejándonos arrastrar como un barco a la deriva y comportándonos como esclavos de nuestras emociones destructivas; o podemos hacerlo razonando una elección vital y cultivando las buenas pasiones (eupatheia) y la virtud (areté).

Según nuestra decisión, así será la calidad de nuestra vida.

Así, nuestro principio rector es «la razón», y ese estado de vigilia que nos mantiene despiertos y atentos para no caer en las trampas evolutivas es lo que se conoce como prosoché o atención plena en la filosofía oriental importada a Occidente.

Si queremos elevarnos a un «yo superior», hemos de ejercitar esta facultad de la mente –que hemos explorado en la tercera parte de este libro–. Cultivar la atención plena nos mantendrá en guardia y nos permitirá responder desde nuestro principio rector.

Nuestras elecciones son el hilo con el que tejemos nuestro futuro, y es nuestra responsabilidad tratar de hacer que este futuro sea el mejor posible, por nosotros mismos, pero sobre todo por los demás. Es nuestra responsabilidad desarrollar nuestro potencial. Darnos la oportunidad de alcanzar la excelencia (areté).

Modificar nuestro diálogo interior

Tanto la filosofía estoica como la budista entendieron que la calidad de nuestra vida depende de la calidad del discurso que mantenemos con nosotros mismos; lo que nos decimos cuando bajamos el ruido mental, esto es, nuestro diálogo interior. Así, la calidad de tu vida dependerá en buena medida de cómo te representes el mundo que te rodea.

Epicteto decía en sus lecciones, según los apuntes de su alumno Arriano, que lo que nos turba no son las cosas, sino nuestros juicios sobre las cosas. Los estoicos dedicaron muchísimo tiempo (siglos y varias generaciones) a estudiar la disciplina del juicio para trabajar en la interpretación más correcta de nuestra realidad conforme a nuestra naturaleza. Este trabajo dio forma a una filosofía de vida para ser vivida.

Los budistas siguieron otro camino, en atención a las enseñanzas de Siddhartha Gautama recogidas en libros como el Dhammapada: el camino correcto o de la iluminación, que no deja de ser un ejercicio de transformación de nuestro diálogo interior.

En síntesis, ambas tradiciones confluyen a su manera y desembocan en la misma idea en común: cualquier persona puede vivir mejor, y esta posibilidad no es exclusiva de unos pocos, sino que cualquiera es capaz de lograrlo si adopta una actitud más reflexiva y menos impulsiva. Para conseguirlo hemos de recordar los principios lógicos que hemos estudiado:

No admitir nada que no sea objetivo. O, dicho de otra forma, no dejarnos turbar por una subjetividad sesgada.

Tener como fin realizar acciones buenas. Es decir, actuar para el bien común. Ser conscientes de que ayudando a los demás también nos ayudamos a nosotros

mismos.

Conformar nuestros deseos según nuestra área de control, lo que sí depende de nosotros, y ser capaces de diferenciar lo que no depende enteramente de nuestra voluntad para que no nos robe nuestro centro interior y poder invertir el obstáculo.

En este texto habrás encontrado diferentes estrategias, herramientas que uso habitualmente y he compartido con las personas que me rodean para que también las uses y tengas una mayor calidad de vida.

Al igual que no se puede pensar en dos cosas al mismo tiempo, no puedes ser desgraciado y feliz a la vez; estas herramientas que he compartido permiten mantener bajo control las emociones negativas e impulsar las positivas.

La repetición de estos dogmas tiene la capacidad de hacernos más conscientes de la responsabilidad de nuestras representaciones. Esas representaciones son el resultado de nuestro juicio y, aunque haya muchos elementos y circunstancias que están fuera de nuestro control, ese juicio sí que nos pertenece. Quien ignora este hecho vive esclavizado y es capaz de prostituir su calma ante cualquier nimiedad, perdiendo así el control de su centro.

La capacidad de elección nos hace libres. No podemos elegir a nuestros padres, a nuestros hermanos ni donde nacemos, lo que nos ocurrió en el pasado o si habrá una guerra o una crisis económica. A veces nos abofetean fuerzas anónimas y hemos de saber que la vida no siempre va a ser justa, no siempre nos va a tratar bien, no siempre saldrán las cosas como nos gustaría que salieran. A pesar de esto, podemos elegir tomar el timón, esa elección sí que nos pertenece. Invertir el obstáculo. Tratar de hacer nuestro mejor papel por conseguir aquello que queremos lograr, sin obsesionarnos con el resultado, solo con el camino. Que se consiga o no ese objetivo está más allá de nuestro ámbito de influencia. Un indiferente. Un indiferente preferido, pero indiferente al fin y al cabo. Pero tomar este camino, tomar una elección en pos de un mejor proyecto de vida, ya implica una diferencia absoluta respecto a quienes se quedan de brazos cruzados. Nosotros somos nuestro mayor proyecto personal y todos deberíamos trabajar en ser la mejor versión de nosotros mismos. Mejores hijos, mejores hermanos, padres, esposos, amigos, vecinos y compañeros de trabajo. Alcanzar la

excelencia (areté) es el mayor acto de generosidad y de amor que podemos tener con los demás. La filosofía antigua nos ofrece un camino para poder lograrlo.

La vida bien llevada es algo maravilloso. Lo que duele, en ocasiones, se convierte en el camino, y la adversidad, en virtud. Nadie es fuerte hasta que puede demostrar que lo es. Aceptar es asumir que las cosas suceden como suceden y querer seguir adelante, pasando página. Cualquier persona puede recorrer el camino medio, hacerlo suyo y vivir una vida buena (eudaimonia).

Como hemos visto, el libro de Meditaciones de Marco Aurelio, conocido en la Antigüedad como *Para sí mismo*, no es más que el trabajo filosófico del emperador durante las campañas de guerra, donde trataba de revivir su mejor diálogo interior para superar las adversidades. El Enquiridión, que son las lecciones que se atribuyen a Epicteto, proviene del griego antiguo ἐνχειρίδιον (enkheirídion), que significa «a mano», y son los dogmas que hemos de tener presentes. Estas obras de la Antigüedad no estaban pensadas para formar a los lectores, sino para despertar los principios que tienen que regir su vida. Son, por ende, exhortaciones dirigidas a mejorar nuestro diálogo interior.

Leer, escribir y repetir estos dogmas nos permite interiorizarlos como mantras. Hemos de pensar en ellos como las luces de un carril bici en la noche. Es fácil pedalear por el día, el camino está despejado y se visualiza la carretera con claridad. Nuestra disposición interior nos invita a seguir adelante sin necesidad de recordarnos nada. Es cuando cae la noche que estos dogmas actúan como las luces del sendero. Dependerá de nosotros seguir pedaleando, por supuesto. Habrá incertidumbres e inseguridades. Pero el camino está trazado. «Vivir con filosofía» consiste en llevar esa sabiduría práctica a la realidad a base de voluntad y fortaleza interior.

Para cambiar nuestro mundo exterior, primero hemos de trabajar nuestro mundo interior recordando estas reflexiones, trabajando sobre ellas.

Sé indiferente a las cosas indiferentes, que no te robe la atención aquello que solo son distracciones. Permítete una mayor calidad de vida. Igual que no podemos controlar la lluvia, tampoco podemos controlar el carácter de nuestro vecino, pero sí podemos elegir actuar de la mejor manera posible. En esto consiste precisamente nuestra libertad. Y esta responsabilidad se convierte en un deber para aquel que asume estas enseñanzas como filosofía de vida; elegir actuar de la manera más correcta o «filosóficamente» nos desvela un camino, un

propósito de vida y un sentido.

He querido escribir este libro porque he sido testigo en mi infancia de como gente a la que amo se dejó arrastrar por conductas irracionales y tomó ciertas elecciones de vida que los perjudicaron para siempre. Y soy muy consciente de que también podían haberme arrastrado a mí con ellos. He sido testigo de qué les ocurre a aquellos que se dejan llevar por emociones tóxicas como la ira, el orgullo o el rencor, qué ocurre cuando uno no cultiva el autocontrol. Sé lo que implica sumirse en la miseria más absoluta, al borde de la indigencia, por no actuar conforme a nuestra naturaleza racional y social. Sé que si uno no apuesta por ayudarse para alcanzar una mejor versión de sí mismo, un yo superior, nadie podrá ayudarle.

He estudiado durante décadas filosofía para hacer de mí mismo un baluarte inexpugnable e inquebrantable. Un refugio donde pueda vivir en paz. Creo que a día de hoy ando por buen sendero. Hace unos años no era ni de lejos quien soy ahora. Quienes me conocieron en mi adolescencia o en mi primera juventud no podrían entender cómo he transformado de una manera tan radical mi vida sin comprender antes los dogmas que he compartido. He ayudado a más personas de las que jamás me imaginé que podría ayudar, he logrado sueños por el camino y conocido a gente maravillosa, pero no ha sido simplemente cuestión de suerte. La adversidad también golpeó mi puerta con todas sus fuerzas, y esta se esconde tras muchas máscaras. Ha sido una elección vital. He tratado de ser la mejor versión de mí mismo día a día, optar por ese yo superior del que habla Séneca.

Quienes ponen excusas a la hora de lograr este objetivo se hacen un flaco favor, porque la cruda realidad es que a nadie le importan esas excusas. Nosotros somos nuestro mayor proyecto.

Ojalá tú también lo puedas ver y desarrollar todo el potencial que tienes en tu interior, ojalá te puedas dar la oportunidad de ser tu mejor versión y vivir en paz, con una alegría inquebrantable.

Ahora que llegamos al final, me siento como un jarrón vacío, pues he volcado todo el contenido que tenía en mi interior en esta obra; espero que haya servido para ayudar y transmitir estas estrategias o incluso un camino que pueda serte útil.

Aunque nuestra época es distinta a la del mundo antiguo, las dificultades a las

que nos enfrentamos en nuestra vida cotidiana, aspiraciones y deseos siguen siendo muy similares. La trampa evolutiva nos empuja a base de impulsos instintivos y las emociones mal gestionadas nos pueden arrastrar a un abismo si no somos capaces de utilizar nuestra capacidad reflexiva para actuar conforme a nuestra naturaleza racional y social. Ambas tradiciones del pensamiento han permitido que millones de personas puedan lidiar con sus problemas y alcanzar el éxito de una vida buena.

Este es el libro que me gustaría dejar a Marco, mi hijo, para cuando un día le falte. Como dijo Séneca en sus tratados morales, «es necesario tener un ideal que guíe nuestros pensamientos y acciones, al igual que los marineros se guían por las constelaciones». Sé que la filosofía antigua puede iluminar sus pasos y ayudarle a vivir una vida buena y con propósito, como a mí me ha ayudado, y como a ti también te puede ayudar.

Ahora, cualesquiera que sean nuestras circunstancias o la situación actual, podemos decidir tomar las riendas de nuestra vida nutriéndonos de los conocimientos que nos han aportado las mentes más sabias que nos han antecedido, o podemos dejarnos arrastrar por las circunstancias como un barco a la deriva. Como dijo Séneca, «no hay viento favorable para aquel que no sabe adónde va».

Estas enseñanzas son una guía.

Nos corresponde a cada uno de nosotros la decisión de hacerlas propias para mejorar nuestro dialogo interior, transformar nuestro mundo y vivir conforme a la filosofía una vida buena.

(Eudaimonia, nirvana).

EMILIO CABRERA

Valencia, 15 de septiembre de 2021

Unas últimas palabras del autor

He querido concentrar en un único volumen todo mi conocimiento sobre el estoicismo y la filosofía budista, dos líneas de pensamiento que me han acompañado desde la infancia y he interiorizado en mi forma de actuar. Esta obra me ha llevado años de trabajo. Espero que haya tenido un impacto en tus disposiciones interiores y te haya llenado de sabiduría. Si es así, escribirlo habrá merecido la pena, sobre todo el tiempo tan inmenso que he invertido en ello.

Mucho se habla sobre estoicismo, y a menudo se distorsiona el mensaje de los estoicos, pues su enseñanza no implica restringir todas las emociones ni darse baños de agua fría o dormir en el suelo. Como decía Epicteto, estoicismo no es «abrazar estatuas heladas en invierno». No se trata de resistir el dolor físico tanto como el emocional trabajando el autocontrol y el cultivo de las virtudes. Estoicismo y budismo siempre son término medio en el carácter. Templanza. Cumplir con nuestro deber diligentemente y no dejarnos llevar por la pereza que no nos permite desarrollar nuestro potencial ni por las emociones que nos roban la calma. Si estamos dispuestos a aplicar sus enseñanzas desde el esquema ternario de las disciplinas del juicio, del deseo y de la acción, podemos mejorar la calidad de nuestra vida e intentar influir positivamente en la de los demás.

Son muchas las estrategias que podemos incorporar en el tablero de ajedrez de la vida. Los estoicos y los budistas utilizan algunas muy útiles. Puedes practicar una, varias o todas. Son útiles cuando nos acostumbramos a aplicarlas en nuestro día a día construyendo hábitos.

Sobre el budismo, la filosofía oriental es mucho más que frases cortas e imágenes de una persona meditando. Al igual que el estoicismo, se ha malinterpretado porque desde sus orígenes se ha dividido en muchísimas ramificaciones, pero budismo es eminentemente una forma de entender la vida desde la razón. El desapego, el entendimiento del ego o la atención plena nos permiten vivir en paz.

Este libro viene a ser un manual y, espero, una guía para ti. Al terminarlo, soy consciente de que no bastará una sola lectura para comprender las lecciones;

dado que he volcado en él años de trabajo, es necesario desgranar algunos capítulos pormenorizadamente para interiorizar su contenido.

Durante un tiempo, sobre todo al terminar el libro, pensé en simplificar la obra para que fuera más accesible a quienes desconocen los principios filosóficos que aquí se exponen, pero creo que hacerlo hubiera supuesto un perjuicio para aquellos que queráis trabajar sobre este libro, subrayando y haciendo anotaciones. Creo que su riqueza reside precisamente en que está colmado de sabiduría práctica y que puedes utilizarlo como un libro de cabecera, como un ejercicio espiritual o como alimento para el alma.

Hay palabras que sanan y hacen bien en nuestro interior, y espero que este libro te haya aportado paz y, sobre todo, luz. Llegados hasta aquí solo me queda dar las gracias de corazón a aquellos que de alguna manera compartís el conocimiento tan valioso que he volcado en este libro con amigos y familiares. Un agradecimiento sincero a quienes lo regaláis, lo recomendáis o dejáis vuestra opinión en la página web donde lo comprasteis para que otros también se animen a acceder a estas enseñanzas antiguas que nos permiten desarrollar nuestro mayor potencial. Estos gestos de generosidad contribuyen a difundir el mensaje del estoicismo y de la filosofía budista.

Os lo agradezco.

EMILIO CABRERA

Referencias bibliográficas

BOBZIEN, Susanne: *Determinism and Freedom in Stoic philosophy*, Oxford, Clarendon Press, 1998.

BROAD, Charlie Dunbar: *Five Types of Ethical Theory*, Londres, Routledge & Kegan Paul Ltd., 1967.

CAVALLÉ, Mónica, y MACHADO, Julián D.: *Arte de vivir, arte de pensar. Iniciación al asesoramiento filosófico*, Bilbao, Desclée De Brouwer, 2007.

DION CASIO: *Historia romana (Libros L-LX)* (J. M. Cortés Copete, traducción y notas), Madrid, Gredos, 2011.

El Dhammapada. La senda de la perfección, Plataforma Editorial, 2014.

EPICTETO: *Disertaciones por Arriano* (Paloma Ortiz García, traducción, introducción y notas), Madrid, Gredos, 1993.

Esbozos pirrónicos (Antonio Gallegos Cao y Teresa Muñoz Diego, introducción, traducción y notas), Madrid, Gredos, 1993.

FOUCAULT, Michel: *Historia de la sexualidad: la inquietud de sí*, V. III (Tomás Segovia, traducción), Madrid, Siglo XXI, 1987.

GOULET-CAZÉ, Marie-Odile: *L'ascèse cynique*, París, PUF, 1986.

GRIFFIN, Miriam: *Seneca. A Philosopher in Politics*, Oxford, Clarendon Press, 1992.

GRIMAL, Pierre: *Séneca*. Madrid, Gredos. 2013

GUTHRIE, W. K. C.: *A History of Greek Philosophy*, Boston, Cambridge University Press, 1969.

HADOT, Pierre: *La ciudadela interior. Introducción a las Meditaciones de Marco*

Aurelio (María Cucurella Miquel, traducción), Barcelona, Alpha Decay, 1992.

HADOT, Pierre: Apprendre à philosopher dans l'antiquité. L'enseignement du Manuel d'Épictète et son commentaire néoplatonicien (con Ilsetraut Hadot), París, LGF, 2004.

HADOT, Pierre: La citadelle intérieure. Introduction aux Pensées de Marc Aurèle, París, Fayard, 1992.

HADOT, Pierre: Qu'est-ce que la philosophie antique?, París, Gallimard, 1995.

IRVINE, William B.: El arte de la buena vida, Barcelona, Paidós, 2019.

JENOFONTE: Recuerdos de Sócrates (Juan Zaragoza, introducción, traducción y notas), Madrid, Gredos, 1993.

LAERCIO, Diógenes: Vida de los filósofos ilustres (Carlos García Gual, traducción, introducción y notas), Madrid, Alianza Editorial, 2007.

MARTÍNEZ FERNÁNDEZ, Iker: «Exempla y crítica política: el Mecenas de Séneca», en *Éndoxa*, Series Filosóficas, n.º 36, 77-98, 2015.

MASO, Stefano. Lo sguardo della verità. Cinque studi su Seneca, Padua, Il Poligrafo, 1999

PIGLIUCCI, Massimo: Cómo ser un estoico, Ariel, 2018.

PIGLIUCCI, Massimo: Mi cuaderno estoico, Ariel, 2019.

NEHAMAS, Alexander: The Art of Living: Socratic reflections from Plato to Foucault, Berkeley, University of California Press, 1998.

NUSSBAUM, Martha C.: The therapy of desire, theory and practice in hellenistic ethics, Nueva Jersey, Princeton University Press, 1994.

O'BRIEN, J. Michael: The socratic paradoxes and the greek mind, Carolina del Norte, The University of North Carolina, Chapel Hill Press, 1967.

PLATÓN: Gorgias (Ute Schmidt Osmanczik, introducción, versión y notas), México, UNAM, 1989.

REALE, Giovanni: «La filosofia di Seneca come terapia dei mali dell'anima», en L. A. Seneca. Tutte le opere. Dialoghi, trattati, lettere e opere in poesia. Con la colaboración de Aldo Marastoni, Monica Natali e Ilaria Ramelli, Florencia, Milán, Bompiani, XI-CXXII, 2000.

RUFO, Musonio: Disertaciones. Fragmentos menores (Paloma Ortiz García, introducción, traducción y notas), Madrid, Gredos, 1995.

SELLARS, John: Stoicism, Reino Unido, Acumen, 2006.

SÉNECA, L. A.: Epístolas Morales a Lucilio I-II (Ismael Roca Meliá, traducción y notas), Madrid, Gredos, 1989.

SENECA, L. A.: Cartas a Lucilio (Francisco Socas, edición y traducción), Madrid, Cátedra, 2018.

SENECA, L. A.: Sobre la felicidad. Sobre la brevedad de la vida (H. Álvarez Regueras, prólogo), Edaf, 2006.

SEXTO EMPÍRICO: Contra los dogmáticos (Juan Francisco Martos Montiel, introducción, traducción, notas e índices), Madrid, Gredos, 2012.

TÁCITO, P. C.: Anales (J. L. Moralejo, traducción y notas), Madrid, Gredos, 1980.

TORRE, Chiara «Sublime del potere, potere del sublime in Seneca», en S. Simonetta, Potere sovrano: simboli, limiti, abusi, Bolonia, Il Mulino, 2003.

VON ARMIN, Hans: Stoicorum Vetera Fragmenta (Roberto Radice Bompiani, traductor), Milán, 2002.

WILSON, Emily: Séneca. Madrid, Rialp, 2016.

1.

Para comprender y aplicar en nuestro día a día la dicotomía del control que propone Epicteto, en la tercera parte de este libro abordaremos con mayor detenimiento las disciplinas del deseo y de la acción, que, junto con las enseñanzas que ahora estamos estudiando, resumen las lecciones principales de la filosofía estoica romana.

Su opinión es importante.

En futuras ediciones, estaremos encantados
de recoger sus comentarios sobre este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

Para adquirir nuestros títulos,
consulte con su librero habitual.

«En medio de la plenitud del aire

y la fertilidad del cielo, parecía que la única tarea

de los hombres era vivir y ser felices.»*

ALBERT CAMUS

«I cannot live without books.»

«No puedo vivir sin libros.»

THOMAS JEFFERSON

Desde 2013, Plataforma Editorial planta un árbol

por cada título publicado.



* Frase extraída de Breviario de la dignidad humana (Plataforma Editorial, 2013).