



ÚNETE A MI COMUNIDAD

AMOR FATI: EL IDEAL DE LOS ESTOICOS Y FRIEDRICH NIETZSCHE



ESCRITO POR: PEPE GARCÍA ·
08 NOVIEMBRE 2019



Amor Fati es una expresión latina que significa «**ama el destino**» o «**amar el destino**». Si bien los estoicos ya nos hablaron de amar lo que nos ocurre, fue el filósofo Friedrich Nietzsche quien acuñó propiamente el término. Pero lo importante del Amor Fati no es quién acuñó el concepto o quién lo desarrolló más, sino la respuesta a esta pregunta: **¿se puede realmente amar todo lo que a uno le ocurre?** Veámoslo.

En esta entrada encontrarás... [\[ocultar\]](#)

- [1 Significado y origen filosófico del amor al destino \(Amor Fati\)](#)
- [2 Física estoica: todo lo que ocurre obedece a una razón lógica](#)
- [3 Epicteto y Amor Fati](#)
- [4 Friedrich Nietzsche: uno de sus precursores](#)
- [5 El problema del «amor al destino» en la actualidad](#)
- [6 Diferencia entre aceptación y resignación](#)
- [7 ¿Cómo adaptar el amor al destino en el mundo moderno?](#)
- [8 ¿Cómo practicar el Amor Fati?](#)

Significado y origen filosófico del amor al destino (Amor Fati)

Para entender mejor el origen del término Amor Fati tenemos que remontarnos más de dos mil años atrás en el tiempo, hasta la Grecia Clásica, en los tiempos en los que Zenón fundó el **estoicismo**, y Cleanthes y Crisipo contribuyeron a ampliarlo y desarrollarlo. **El estoicismo es una filosofía helenística que está compuesta de tres partes: Física, Lógica y Ética.**

(En mi primer libro **«Siempre en pie»** hablo en profundidad de todo lo que vas a leer a continuación).

- **Física:** se encarga del estudio de la teoría de **la Naturaleza, el Logos, la Razón Universal, la Providencia Divina**. Entender esta parte es fundamental para comprender el concepto estoico de Amor Fati. Enseguida profundizaremos en ello.
- **Lógica:** recoge la **teoría del conocimiento (epistemología)** estoica, los razonamientos, silogismos, la importancia del lenguaje, la retórica y la dialéctica.
- **Ética:** comprende **todo lo relacionado con la virtud (areté) estoica**. Cómo comportarnos de acuerdo a las cuatro virtudes estoicas: sabiduría práctica (*phrónesis*), coraje (*andreia*), justicia (*dikaiosune*), y templanza (*sophrosyne*). En mi newsletter tengo una **guía introductoria a la teoría y la práctica de estas cuatro virtudes**. Descárgala gratis **suscribiéndote a [mi newsletter aquí](#)**.

Vamos a ver a continuación cómo estas partes se complementan entre sí para comprender mejor el concepto de Amor Fati, y cómo se puede llevar a

la práctica en el siglo XXI. De momento, te adelanto que, en la práctica cotidiana, significa que debemos ver los hechos que nos ocurren como necesarios para avanzar y entender que, por mucho que nos duela, no podemos controlarlos.

Como ya puedes intuir, este concepto engloba uno de los principios básicos del estoicismo: **darnos cuenta de lo que podemos controlar y de lo que no.**

Podemos influir en el resultado de las cosas pero no decidir cómo queremos que ocurran. No podemos controlar que nuestros seres queridos vayan a morir tarde o temprano. Pero sí podemos elegir cómo vamos a interpretar tales acontecimientos.

No me malinterpretes. No estoy diciendo que nos tengamos que alegrar por todo lo malo que nos pase. Eso sería cínico. Amor Fati defiende que debemos entender todos los acontecimientos (buenos y malos) como **parte de lo que sucede en nuestra vida**, incluidos en el proceso que es nacer hasta morir.

Amor Fati. Ama tu destino, que es, en realidad, tu vida. – Friedrich Nietzsche.

Física estoica: todo lo que ocurre obedece a una razón lógica

Los estoicos pensaban que **todo lo que ocurre obedece a una razón lógica**. Para estos filósofos, el Logos (Cosmos/Providencia) es un ente vivo y racional que todo lo ha predispuesto. Los eventos están enlazados entre ellos por una cadena lógica consecuencia de la ley causa-efecto. De esta manera, **lo que ha ocurre es lo mejor que ha podido ocurrir porque el Logos** (los dioses, Zeus) **ha decidido que así sea**. Todos los eventos que ocurren obedecen a un plan lógico y racional que no podemos comprender. **El azar no existe.**



Amor Fati: ama el destino

Por tanto, si esto que ha ocurrido es lo mejor que podía suceder, porque así ha sido predispuesto por los dioses, **nuestro deber como seres humanos lógicos y racionales es amar todo lo que ocurra**. El Logos forma parte de nosotros, corre por nuestro cuerpo a través del hálito vital (*pneuma*), **y no podemos rechazar los acontecimientos**.

Por este motivo, **la Física de la filosofía estoica es determinista**. Porque todo lo que sucede está ya previamente predeterminado, y nuestro margen de maniobra como seres humanos es escaso: sólo podemos amar lo que ocurre (Amor Fati).

No pidas que las cosas sean como tú las deseas, sino deséalas tal como son, y serás feliz. – Epicteto.

Epicteto y Amor Fati

Durante la sucesión de estos eventos encadenados, **algunos serán favorables para nosotros y otros no tanto**. Independientemente de lo que ocurra, **será lo mejor y tendremos que amarlo** aunque no lo entendamos porque forma parte de un plan superior. **Epicteto** lo explica de esta manera en el siguiente extracto de sus **«Disertaciones»**:

«¿Cómo, entonces, se llama a algunas cosas exteriores acordes con la naturaleza y discordes con la naturaleza? Como si fuéramos algo absoluto. Pues en el pie llamaré conforme a naturaleza a que esté limpio, pero si lo tomas como pie y como no absoluto le tocará andar por barro y pisar espinas y a veces hasta ser amputado en beneficio del todo; y si no, no seguirá siendo pie. Algo así hay que pensar de nosotros. ¿Qué eres? Un ser humano. Si te ves como algo absoluto, será conforme a naturaleza vivir hasta la vejez, ser rico, tener salud. Pero si te ves como hombre y como parte de un todo, por ese todo te toca ahora estar enfermo, luego darte a la mar y correr riesgos, luego verte sin recursos y, a veces, hasta morir antes de tiempo. Entonces, ¿por qué te enfadas?»

En esta metáfora, Epicteto nos está diciendo que formamos parte de un todo, de un cuerpo, y que **en ocasiones nos tocará ser el pie de ese cuerpo**. Una parte del cuerpo (del todo) que no es precisamente glamurosa. El pie tendrá que pasar por barro y pisar espinas, e incluso ser amputado en beneficio del todo (del plan del Logos). Es decir, en ocasiones nos tocará sufrir, pero tendremos que amarlo porque estamos contribuyendo a que el cuerpo pueda seguir avanzando.

Friedrich Nietzsche: uno de sus precursores

Si tecleamos en Google «Amor Fati», aparecerán frases y vídeos sobre **Friedrich Nietzsche**.

Para este filósofo y escritor, **una de las ideas más bellas de la vida es abrazar con alegría y entusiasmo todo lo que nos pase**, para absorber la experiencia de todos y cada uno de los acontecimientos que conforman este viaje. Amar nuestro pasado sin querer borrar nada de él, y aceptarlo con fuerza y gratitud.

Nietzsche repitió esta idea con entusiasmo a lo largo de toda su obra. Precisamente, en el libro **Ecce Homo**, hablando de qué es para él la grandeza en el hombre, dice, literalmente: «La fórmula para expresar la grandeza en un ser humano es Amor Fati: que uno no quiera que nada sea diferente, ni hacia adelante, ni hacia atrás, ni en toda la eternidad. Que uno no se limite a soportar lo que sea necesario y aún menos disimularlo – todo idealismo es mendacidad frente a lo necesario – sino a amarlo».

El problema del «amor al destino» en la actualidad

Corre el año 2022 cuando escribo estas líneas y el mundo ha evolucionado desde la Grecia de Zenón o la Roma de Epicteto. Y, si bien sabemos que existen las Leyes de la Naturaleza, también **tenemos motivos de peso para pensar que los dioses estoicos no existen** y que, por tanto, es cuanto menos complicado interiorizar la idea de que tenemos que amar todo lo que nos ocurra.

Si tenemos una hija y muere de cáncer con apeñas diez añitos, con toda probabilidad lo último que se nos ocurrirá será amarlo gustosamente porque es lo mejor que nos podía haber pasado.

Hace dos años entrevisté para [mi podcast](#) al biólogo y filósofo estoico moderno Massimo Pigliucci. **En la entrevista explica este fenómeno del Amor Fati en la actualidad a la perfección.** Si te apetece escucharlo de su propia voz, puedes hacerlo en **el vídeo que te dejo aquí abajo, a partir del minuto 46:56** (activa los subtítulos en español).



Entonces, si no podemos amar lo que nos ocurre, **¿qué nos queda?** En mi opinión, es aquí donde debemos empezar a actualizar y adaptar las ideas de los antiguos estoicos a la vida moderna. Creo que el camino mentalmente más sano y con más sentido común comienza con un primer paso: **la aceptación.**

Diferencia entre aceptación y resignación

Aceptar no es lo mismo que resignarse. A menudo escucho el uso de ambos términos como si expresaran el mismo significado, pero la realidad es que difieren más de lo que parece a primera vista. Acudamos a la etimología de ambas palabras:

- **Aceptar:** viene del latín *acceptare*, que a su vez es el frecuentativo de *accipere* (recibir, tomar, admitir, aprobar, acoger, hospedar, tomar en cargo), y a su vez el participio de *acceptus*, que significa «grato, bien recibido, amado».
- **Resignar:** viene del latín *resignare*, que significa «pagar, devolver, anular, entregar». También «violar, romper, renunciar a un beneficio, someterse a la voluntad de otro».

Atendiendo a la raíz de ambas palabras, práctica que recomiendo encarecidamente con cualquier concepto que no comprendamos, veremos que tienen significados completamente distintos. Mientras que **la resignación expresa una idea de rechazo, la aceptación transmite lo contrario: apertura, abrazar, acoger.**

Por tanto, **el primer paso para aplicar el Amor Fati en el mundo moderno es aceptar (que no resignarse) ante lo ocurrido.**

¿Aceptar la muerte de un hijo? Sí. Por supuesto, para ello será necesario que se cumplan ciertos requisitos. Habrá de pasarse un luto, deberá transcurrir tiempo e incluso puede que necesitemos ayuda psicológica. No se acepta la muerte de un hijo en tres días, se puede tardar años. Pero, en definitiva, **se tratará de un hecho que ya ha ocurrido y que no podremos cambiar.** Ojalá pudiésemos, pero la realidad de la vida lo impide.

Por tanto, **el primer paso en todo trabajo interior es la aceptación de lo que no podemos cambiar.**

¿Cómo adaptar el amor al destino en el mundo moderno?

Si antes decía que el primer paso radica en la aceptación de lo ocurrido, el siguiente es **reflexionar sobre cómo lo que ha sucedido puede convertirse en una oportunidad para nosotros.**

Los estoicos veían cada adversidad como una especie de reto que los dioses estoicos les enviaban para comprobar si sus principios estaban tan arraigados en su interior como ellos creían. Hoy, podemos verlo de forma parecida: **la vida nos está poniendo delante situaciones a resolver para ver de qué pasta estamos hechos.** Para ello, será de utilidad revisar

cuáles son nuestras capacidades para enfrentarnos a cada adversidad. Las siguientes palabras de Epicteto nos servirán de guía:

«En cada cosa que se presente, recuerda entrar en ti mismo y buscar allí alguna virtud que tengas para hacer uso adecuado de este objeto. Si ves a un joven o a una niña bellos, encontrarás para tales objetos una virtud: el abstenerte. Si es algo que fatiga, algún trabajo, encontrarás coraje; si son injurias, afrentas, encontrarás resignación y paciencia. Si así te acostumbras a desplegar, en cada accidente, la virtud que la naturaleza te ha dado para el combate, tus fantasías no te cautivarán nunca».

Cuando ocurra algo que podemos interpretar como adversidad, los estoicos nos recomendaban no seguir nuestro primer impulso de catalogarlo inmediatamente como bueno o malo. Desde el punto de vista estricto de la **teoría estoica, lo único bueno es la virtud (sabiduría, coraje, templanza, justicia), y lo malo el vicio (lo opuesto a la virtud)**. Por tanto, los eventos externos se encuadran dentro de la categoría de los indiferentes, ya que son ajenos a nuestro control total. Indiferentes no significa en este contexto filosófico que no nos importe absolutamente nada, sino que **no deberíamos ligar nuestra felicidad o valía personal a los eventos externos**.

¿Cómo practicar el Amor Fati?

Hasta ahora, en este artículo he venido hablando de un ejemplo extremo, la muerte de un hijo, e incluso en ese caso **Séneca** nos advertiría de que podemos ver una oportunidad en ello: querer más y mejor a quienes siguen entre nosotros, pasar más tiempo con ellos y dedicarles cariño y atención. Pero veamos algunos ejemplos menos intensos.

Imaginemos, por ejemplo, que nos despiden de nuestro trabajo.

Normalmente, **tenderemos a calificar este hecho como «algo malo»**.

Tiene sentido: hemos perdido nuestra fuente de ingresos y nuestra estabilidad económica se ve amenazada. **Los estoicos nos dirían que no nos apresurásemos** a verlo como algo negativo.

La clave aquí es preguntarse: ¿qué oportunidades puede presentar para mí que me despidan?

Se me ocurren las siguientes, por experiencia personal: **más tiempo para formarnos** y mejorar nuestro CV, adaptar nuestras habilidades a lo que demanda el mercado, **dedicar esas horas disponibles a un proyecto propio** que no teníamos tiempo de arrancar, dedicar **más momentos de lectura, descansar** para rebajar los niveles de estrés, e incluso puede que entrenarnos en **practicar la austeridad estoica**.

Decía arriba que hablo desde la experiencia personal, pues hace unos años fui despedido y, aunque al principio lógicamente me dolió, **ahora lo veo como una de las mejores cosas que me pudieron haber ocurrido** en ese momento.

Se puede llevar a cabo este mismo ejercicio, por ejemplo, con una lesión (quizá sea el toque de atención que necesitábamos para fortalecer mejor esa zona del cuerpo), o una ruptura sentimental (la oportunidad para irnos a ese viaje que la otra persona no compartía con nosotros).

Como podemos observar, **todo es cuestión de trabajar en cómo veamos la situación**. No se trata de ser cínicos, sino de observar los acontecimientos desde otra perspectiva.

¿Qué oportunidades se abren ante nosotros cuando ocurre una adversidad? Ya dice el refrán popular que cuando se **cierra una puerta se abre una ventana...**

Esta es mi concepción de la idea moderna de Amor Fati: entrenarnos en aprender a ver qué nos puede venir bien en una adversidad. Podemos también recordarnos las sabias palabras del emperador Marco Aurelio, que entendía que **los obstáculos que se nos presentan pueden, con aceptación, trabajo y persistencia, convertirse en el camino**.

Al igual que el resto de los preceptos de la filosofía estoica, **el Amor Fati es sencillo de entender pero complicado de poner en práctica**. Por ello, si quieres profundizar sobre cómo aplicar este Amor Fati a tu vida cotidiana, te recomiendo echar un vistazo a «**Estoa**», [mi curso de estoicismo para principiantes](#).

Gracias por leer hasta aquí.

¡Hasta la próxima!