



Estoicismo para el ciudadano del siglo XXI

Descripción

Cómo ser un estoico. Utilizar la filosofía antigua para vivir una vida moderna (Ariel, 2017) hace honor a su nombre. Se trata de un manual eminentemente práctico y divulgativo. Para hacerse una idea, visiten este vídeo de su autor (pues su conferencia es casi un [resumen del libro](#)).



«Como ser un estoico»
(Ariel), 256 págs.

Julián Marías en su *Historia de la Filosofía* apuntaba que el éxito del epicureísmo y del estoicismo no ocurrió «a pesar de» ser filosofías menos elaboradas que el platonismo o el realismo aristotélico, sino «precisamente por serlo». Eran más fáciles de entender y, sobre todo, unas guías sencillas de comportamiento pragmático para tiempos muy confusos y desorientados. El éxito contemporáneo del estoicismo que constata este libro (tanto en los [encuentros globales de neoestoicismo](#) de los que nos da noticia como en sus propios índices de venta) nos sugiere que vivimos en una época tan poco metafísica como necesitada de orientación.

El autor nos da una lección de la confianza con la que hay que acercarse a los clásicos

A Massimo Pigliucci hay que reconocerle una correcta divulgación. Aunque a veces incurre en un anecdotario un tanto trivial y prolijo con sucesos de su vida, enseguida se repone, sobre todo cuando transcribe sus discretos diálogos con Epicteto. Nos da así una lección de la confianza con la que hay que acercarse a los clásicos. **A Epicteto, él le aporta la información científica y psicológica** (la logoterapia de Victor Frankl o la terapia conductivista de Ellis) de lo que hoy coincide y corrobora los viejos principios estoicos.

En el aforismo titulado «Cada cosa, a su tiempo», el filósofo recientemente fallecido Miguel Catalán escribió que **«en los buenos tiempos, soy epicúreo; en los malos, estoico»**. Menos irónico, Pigliucci prefiere ver siempre el vaso medio lleno e ir sobre seguro con un estoicismo bastante hedónico, pero sin mezclar escuelas filosóficas.

Para reconducir los principios del estoicismo a la actualidad y a cierta media vía, no duda en dejarse guiar por el sentido común. **Cita bastante a Sócrates como autoridad moral** y se ampara en Aristóteles para no alejarse demasiado del realismo. Pero siempre regresa a los maestros del estoicismo.

Sin cerrarse ninguna puerta, a pesar de su reiterado ateísmo, celebra la aconfesionalidad del estoicismo: «Una de las cosas que me atrajo al estoicismo de entrada fue precisamente lo que otros pueden considerar una de sus debilidades: debido a la ambigüedad estoica sobre cómo interpretar el Logos, los estoicos pueden delimitar un campamento muy grande, dando la bienvenida a todo el mundo desde ateos a agnósticos, desde panteístas y panenteístas hasta teístas». También pondera el buen humor de los grandes maestros y su don para el anecdotario.

Pigliucci flirtea con los libros de autoayuda, pero sin perder de vista que la virtud es el fin penúltimo del estoico para alcanzar, eso sí, la felicidad o, al menos, el bienestar (**«En definitiva, ¿cuál es la meta de la virtud si no es una vida que fluye con placidez»**, según Epicteto en *Disertaciones* I.4). Lo más útil del libro son sus consejos prácticos que exponen las tesis de su maestro. De las explicaciones de Pigliucci extraemos un decálogo:

1. Una de las ventajas del estoicismo es que nos prohíbe agobiarnos por aquello que escapa a nuestro poder. La **«dicotomía del control»** te permite preocuparte sólo por lo que depende de ti. Eso debe conllevar una previa «disciplina del deseo» que produzca «la aceptación estoica». Se podría resumir con la famosa «Plegaria de la Serenidad» de Reinhold Niebuhr: «Señor, concédeme serenidad para aceptar todo aquello que no puedo cambiar,/ fortaleza para cambiar lo que soy capaz de cambiar/ y sabiduría para entender la diferencia».
2. Sin embargo, el estoicismo no niega, como sí hacen los cínicos, que nada fuera de nuestra órbita de influencia tenga importancia. Hay cosas que los humanos sabemos apetecibles, aunque un estoico no las desearía con vehemencia en cuanto que no dependen de su control. Se las llama entonces, con un nombre iluminador, **«indiferentes preferidos»**. Son, naturalmente, las riquezas, el amor, la buena suerte, la fama, el éxito, la belleza, etc.

3. Se nos propone el procedimiento estoico de mantener activa en todo momento una «**Cláusula de reserva**». Esto es, ser consciente de que cualquier plan puede salir mal, pero jamás en lo esencial, porque nuestra verdadera meta es interior y consiste en la mejora personal, en la virtud y en la serenidad. Eso siempre lo podemos conseguir, salga bien o mal el plan.
4. Tras interiorizar nuestras metas, otro mecanismo psicológico quizá compensatorio sería «**alterizar**». Si pienso que lo que me ocurre le pasa a otro, lo juzgaré con mucha más frialdad, sin dramatismos egocéntricos; y viceversa: si supongo que lo del otro me está pasando a mí, le entenderé bastante mejor.
5. Hay otros consejos más cotidianos. Que tratemos de conseguir **cierto elitismo** en nuestras conversaciones sociales, por ejemplo, para que los amigos nos enriquezcan. Pigluicci, siempre atento a lo políticamente correcto, pide de inmediato disculpas por esa mención al elitismo, que tanto puede escandalizar en estos tiempos igualitarios. Aunque a renglón seguido tiene el atrevimiento de reconocer, entre provocativo y apologético, que tal vez «la sensibilidad moderna podría beneficiarse de algún escándalo ocasional».
6. Precisamente, el estoicismo **clama contra la *amathia***, que es la estupidez inteligente, «una enfermedad espiritual», consistente en no querer aprender ni saber mucho por la cuenta que nos trae, por pura conveniencia o comodidad personal o social.
7. Una práctica estoica a la que se dedican esclarecedoras páginas consiste en **responder a los insultos con humor**. Como si insultasen a una piedra, se dice, en primera instancia. Aunque es mejor el razonamiento siguiente: si con lo que te insultan es verdad, es una oportunidad para enmendarte que habría hasta que agradecer; y si no es verdad, volvemos a la piedra, porque ¿qué te importa la equivocación de quien te quiere ofender tan torpemente?
8. Un estoico ha de practicar con frecuencia la «**premeditatio malorum**»: ponerse sistemáticamente en lo peor. De modo que, ante cualquier insulto, uno puede suspirar de alivio, porque el enemigo podría haberle conocido mejor e insultarlo con más conocimiento de causa. Reflexionar sobre las peores posibilidades tiene muchas más aplicaciones, como sabe el hipocondríaco que se alegra casi siempre de no estar tan enfermo como pensaba y, si no, en el peor de los casos, se alegra por haber tenido, por fin, razón en su diagnóstico.
9. Lo más evocativo es que **reformular** resulte tan importante en el estoicismo, de modo que se observa la realidad con ojos creativos, dispuestos a aprovechar siempre la mejor perspectiva de los acontecimientos. «Se miente más de la cuenta/ por falta de fantasía:/ también la verdad se inventa», es una soleá de Antonio Machado que el estoicismo habría aplaudido y aplicado.
10. Por último, recuerda Pigluicci que Epicteto nos propone literalmente **el examen de conciencia**: «No admitas el sueño en tus tiernos párpados hasta que hayas evaluado cada uno de los hechos del día».

Massimo Pigluicci no ha tratado de escribir una obra maestra, sino que ha buscado, más bien, poner al alcance del lector medio actual la sabiduría práctica y **el ejemplo moral de los grandes estoicos. Lo ha logrado**. No creo que muchos lectores cierren el volumen sin agradecerle o unas enseñanzas u otras.

Fecha de creación

15/10/2019

Autor

Enrique García-Máiquez

Nuevarevista.net