

De todas las filosofías del mundo helénico, el estoicismo es la que más tiempo duró, más influencia tuvo, y más renombre tiene hoy en día. Su fundador fue Zenón de Citio, no el Zenón de las famosas paradojas como la de Aquiles y la tortuga, ese fue Zenón de Elea. El nombre de la escuela viene del hecho de que Zenón exponía sus ideas en un pórtico como éste, que en griego se llama *stoa*. Tan llamativas fueron sus ideas que siglos después llegaron a formar la filosofía del Imperio Romano. Cicerón, Seneca, y el célebre emperador Marco Aurelio fueron unos de sus mayores expositores. Pero no era simplemente una filosofía para políticos poderosos. Uno de los tesoros de la sabiduría estoica nos ha llegado de la mano de un esclavo romano, Epicteto. ¿Qué posiblemente podrían tener en común un emperador y un esclavo? El hecho de que nadie tiene la vida comprada. El poderoso tiene la ilusión de controlar sus circunstancias pero el destino pega tan duro a él, como veremos en el caso de Seneca, como al pobre esclavo. Cómo vivir en un mundo que no controlamos es la pregunta central de los estoicos. Su respuesta, su particular filosofía de vida, ha inspirado a generaciones, y será el enfoque de este vídeo. Pero, como hemos visto con otras filosofía helenísticas, una filosofía de vida no se saca de la manga sino que es consecuencia de una cosmología, de cómo entiende uno la naturaleza del mundo, como fue el caso del atomismo de Epicuro.

Bueno, primero, los estoicos son materialistas 100%. No hay sustancias incorpóreas como formas platónicas sino, dado que el universo es una totalidad, está hecho todo de la misma cosa - materia. Pero hay diferentes grados de materia: fuego, aire, agua, y tierra. El fuego, siendo la forma más dinámica y sutil de la materia, es el elemento básico del cosmos, el principio activo que crea todo lo demás. Para los estoicos, el fuego es Dios, el *logos*, un principio racional que no por eso deja de ser material y parte del mundo que nos rodea. De la misma manera que el cuerpo humano tiene un principio racional, el alma, el mundo en general tiene un principio racional, el fuego primordial, o Dios. El alma y Dios son, entonces, de la misma naturaleza.

En su cosmología, todo empieza con fuego, que luego se convierte en aire, luego agua, llegando a tierra. Se parece un poco a nuestra cosmología del Big Bang, todo empezando con una explosión de energía que a lo largo del tiempo se condensa en formas más materiales como planetas. Y ahora que lo pienso, la relación entre este elemento activo del fuego y el pasivo de la tierra se expresa en la famosa ecuación de Einstein de $E=mc^2$. La energía (el fuego) es convertible en materia (bueno, la masa de un objeto material) y vice versa.

El punto de todo esto es que este principio racional, el *logos*, se expresa como ley. Dado que todo proviene de la acción de este *logos*, el universo está sujeto al ejercicio absoluto de esta ley en términos de la rigurosa relación de causa y efecto y por tanto tenemos en los estoicos una visión determinista. Es por ello que la noción del destino figura de forma tan prominente en su pensamiento. ¿Sabes cómo se llama la diosa del

destino para los Romanos? Necesitas, un nombre muy apropiado ya que en un mundo determinado, todo sucede de forma necesaria.

Ahora, seguramente dirás que si hay un determinismo total, ¿qué chiste tiene actuar de una forma u otra? ¿Por qué ser estoico en vez de epicúreo, por ejemplo, si todo acaba de cierta forma determinada? Bueno, tanto la idea del determinismo como la de la libertad son tesis metafísicas. Es que la realidad puede ser interpretada de las dos maneras y no hay forma independiente de averiguar cual sea la posición correcta. Entonces, vamos a llamar la postura determinista de los estoicos un postulado moral. La idea es que uno puede vivir mejor, más tranquilo, suponiendo que las cosas se rigan por la necesidad que suponiendo que todo vaya en función de tu libre albedrío. Más adelante veremos por qué. Pero de entrada es obvio que hay muchas cosas que no podemos controlar, que no dependen de nosotros: la muerte, la gravedad, el dolor, el proceso biológico de la vida, eclipses. La naturaleza se rige por un *logos* que es implacable en su ejercicio. Y imagínate el campo de la genética que hoy en día muestra el profundo grado en que la biología influye en nuestra vida. En fin, la naturaleza nos reparte una serie de cartas que no eligimos, pero la pregunta es ¿cómo jugarlas?, ¿cómo vivir?

Podemos acercarnos a una respuesta al leer la primera oración del *Enchiridión* (o manual) de Epicteto. Dice: “Hay cosas que podemos controlar y cosas que no.” Esta distinción es la más básica e importante en la ética de los estoicos, una que la mayoría no tienen en cuenta cuando toman decisiones. ¿Qué concepto de la buena vida tiene la mayoría? Pues, hay mucha variedad de opinión. Para muchos es ser rico; para otros ser famoso; viajar, conseguir el grado de doctor, vivir en una casa grande, ganar el Premio Nobel, etc. Esos son sueños de mucha gente, deseos que quisieran realizar en su vida, cosas, piensan, que les harían feliz. Posiblemente. El estoico no dice que sea malo tener dinero o conseguir un grado académico, sólo que esos objetivos no están bajo nuestro control, son cosas externas a nosotros. Puedes esforzarte todo lo que quieras en tu negocio, pero si otros no quieren comprar tu producto, no vas a tener dinero. Puedes estudiar todo lo que quieras, pero es un comité académico lo que te confiere el grado. Mejor que tu felicidad vaya en función de cosas que sí puedes controlar, que suelen ser cosas internas a ti: tu forma de ser, tus opiniones, tu forma de razonar e interpretar, y tus deseos. Tiene mucho sentido lo que dicen. La mayoría, para cumplir sus deseos, tienen que controlar o cambiar el mundo, cosa que es muy difícil hacer. En vez de cambiar el mundo, los estoicos aconsejan cambiarte a ti mismo, específicamente, cambiar tus deseos.

Los que los estoicos desean es la tranquilidad, que literalmente significa no ser perturbado. Si nuestro bienestar depende de cosas externas a nosotros que no controlamos, inevitablemente experimentaremos la perturbación. Incluso cuando logramos los objetos de nuestros deseos, experimentamos ansiedad e intranquilidad

durante el tiempo antes de cumplir el deseo, porque no sabemos si se va a cumplir o no.

Ahora, según esa lógica, pareciera que no deberíamos hacer nada. No jugar ajedrez con tu amigo porque podrías perder; no casarte porque podría acabar en divorcio; no estudiar una maestría porque te podrían reprobar. Por supuesto hay que participar en la vida, pero con una mentalidad distinta a la de la mayoría, una que plantea metas internas en vez de externas. Si juegas en un partido de fútbol, lo que está bajo tu control es jugar lo mejor que puedas. Si ganan, pues es un extra, pero no debe ser la meta principal. Perdiendo o ganando, lo que posibilita la tranquilidad del estoico es su virtud, su condición interna, su forma de reaccionar a los acontecimientos de la vida. El diccionario define la forma de ser del “estoico” como “ecuaníme ante la desgracia”. En la imaginación popular, el estoico es alguien fuerte, impasible, hasta frío a veces. Creo que el personaje cultural que mejor ejemplifica el estoico es el Sr. Spock. Si no reconoces esta persona, significa que no eres tan viejo como yo. A lo mejor la nueva versión te resulte más familiar. Su jefe, el Capitán Kirk, es muy volátil y apasionado, mientras que Spock se ha liberado de las pasiones a través de la razón. ¿Suena un tanto neurótico, no, reprimir las pasiones con la razón? ¿No sería más divertido ser como el Capitán Kirk? Pues fíjate en esa palabra: *pasión*. Su significado para los antiguos era “angustia” o “sufrimiento”, como en “la pasión de Cristo”. Tener pasión en este sentido significa estar pasivamente sujeto a acontecimientos externos. Cuando nos tocan las penas de la vida, reaccionamos de forma emocional y sufrimos. No es que el estoico no tenga emociones y por eso no sufre, sino que ha transformado sus emociones para que reflejen su juicio racional. A ver, me explico. Si alguien te espanta, tu corazón empieza a latir muy rápido y la cara se vuelve pálida. Ésa es una reacción instintiva, fisiológica. Las emociones no son así de automáticas. Más bien son, para los estoicos, una especie de juicio y por lo tanto cognitivo. Por ejemplo, la emoción de la lujuria es un juicio de que el sexo es un bien fundamental que debe conseguirse como sea. Como juicio, es falso. Si, con la razón, podemos identificar los juicios falsos implícitos en nuestras emociones y así corregirlas, entonces los sentimientos o emociones que surgen en el curso de la experiencia resultarán de juicios correctos, a diferencia de gente como el Capitán Kirk cuyas pasiones surgen de juicios incorrectos.

La ecuanimidad del estoico ante la desgracia no es una señal de insensibilidad o frialdad sino de que haya formado bien sus opiniones, que haya asignado el valor apropiado a las cosas. Nuevamente, la única cosa que realmente tiene valor es la virtud de uno mismo. Las cosas del mundo social, como la riqueza, el estatus, u otros atributos que dependan de la opinión de otros les son indiferentes a los estoicos. En nuestro mundo donde la gran mayoría quieren ser ricos y sufren muchas cosas para lograrlo, el estoico dice que mucho más valioso que la riqueza es no tener la necesidad de ella. Es como una persona adicta a la droga y una que no. ¡Mucho más fácil y tranquila la vida si

no tienes necesidad de la droga en primer lugar!

Y en cuanto a las desgracias naturales como la muerte, el dolor, nuestra finitud, simplemente hay una tranquila aceptación de esas cosas. Usar la razón para los estoicos no significa simplemente el análisis lógico sino, más ampliamente, el intento de entender los procesos de la naturaleza y de poner la razón de uno en acorde con la razón o *logos* del cosmos mismo. Vivir de acuerdo con la razón y la virtud, entonces, es vivir en armonía con el orden divino del universo. Por tanto el fatalismo que tratamos al principio.

Es importante entender que el estoicismo no es simplemente un conjunto de reglas que uno aplica de forma racional en determinadas situaciones. La tranquilidad es producto de un constante acondicionamiento de las emociones, o lo que Pierre Hadot en su fascinante libro “La filosofía como una forma de vida” ha llamado ejercicios espirituales. Seneca dijo, “Quien haya percibido de antemano la llegada de las penas actuales las roba de su poder.” Es muy cierto eso. Si andamos pensando que todo siempre va a salir bien, las penas nos van pegar más duro. En vez de eso, el estoico visualiza la desgracia. Pasa tiempo imaginando que su pareja le haya dejado, que le hayan robado algún bien suyo, o que haya perdido su trabajo y trata de vivir con esa sensación. Haciéndolo repetidamente, si llega a pasar, está emocionalmente preparado. Todo el mundo ha sentido el placer de conseguir el objeto de su deseo, un coche, una novia, un trabajo. Pero pronto el placer se disminuye, nos aburrirnos con lo que tenemos, y buscamos más cosas. Esta técnica de visualizar la pérdida de lo que tenemos nos puede hacerlo valorar más y así coartar la constante y frustrante búsqueda por lo nuevo.

Otra técnica de los estoicos consiste en ir más allá de la visualización y contemplación de la desgracia y vivir como si hubiera pasado. Por ejemplo, en vez de visualizar la pérdida de tu dinero, debes de vez en cuando practicar la pobreza, privarse de cosas que ordinariamente podrías comprar. Cenar, por ejemplo, sólo un trozo de pan o ducharte en agua fría o caminar a la escuela en vez de tomar el autobús. Lejos de ser masoquista esta práctica, exponerse voluntariamente a incomodidades te hace más fuerte para cuando en verdad no tienes dinero, por ejemplo. La privación es como una vacuna. Al experimentar una pequeña dosis de ella ahora, nos da una inmunidad que nos protege en el futuro. Y curiosamente te hace disfrutar más las cosas que tomas por sentado. Si te privas de tomar vino durante un tiempo, la próxima vez que lo tomas será mucho más placentero.

Todo este ejercicio le vino muy bien a Seneca. Él era consejero de emperadores romanos, incluyendo a Nerón. Hubo un intento fracasado de asesinar a Nerón. El emperador sospechaba que Seneca estaba involucrado entonces ordenó que se suicidara. A pesar de su estatus y poder, Seneca sabía que este día podría llegar y se había preparado. Llegó un centurión para asegurar que la sentencia se llevara a cabo. Rodeado

de familia y amigos, todos llorando, Seneca se mostró en verdad ecuánime ante la desgracia. Les dijo, “¿Dónde están sus máximas filosóficas, todos los años de estudio y preparación para el mal que sabíamos que vendría?” Hizo lo que tenía que hacer. Cortó las venas y, sumergido en agua, esperó su unión con el destino.

Bueno, podríamos ahondar en más detalles pero esto es lo básico. Mejor conseguir los libros de los estoicos. Son cortos y llenos de sabiduría y se encuentran todos en línea en PDF. De Epicteto se trata de su *Manual de la vida*; de Seneca son dos - la *Consolación* y los *Diálogos*; y de Marco Aurelio su *Meditaciones*.