

POR JUAN ARNAU

**C**ultiva el espíritu porque obstáculos no faltarán. El consejo de Confucio podría haberlo firmado cualquiera de los filósofos estoicos. Una versión moderna de esta máxima se la debemos a Woody Allen: "Si quieres hacer reír a Dios, cuéntale tus planes". Un poeta barcelonés la remató con un verso lapidario sobre el inexorable juicio del tiempo: "Que la vida iba en serio uno lo empieza a comprender más tarde". Esos son, a grandes rasgos, los tres vértices del estoicismo antiguo, que parece resurgir en nuestros días. ¿Se trata de un espejismo? Las sociedades modernas se encuentran dominadas por la rentabilidad tecnocrática del *selfie*, la autoindulgencia (todo nos lo merecemos, sobre todo si hay desembolso) y el capricho. Se trata de fabricar un ego frágil e injustificadamente vanidoso. Una situación que supuestamente podría remediar una buena dosis de estoicismo. Dado que no podemos controlar lo que nos pasa y vivimos totalmente hacia afuera, atemorizados y estresados, dado que somos más circunstancia que nunca, quizá pueda ayudarnos esta antigua filosofía que inspiró a Marco Aurelio, un hombre que, dada su posición, conoció el estrés mejor que nadie.

Pero en ese desplazamiento, en esa búsqueda de inspiración en el pasado grecolatino, se corre el riesgo de confundir, y de hecho se hace, estoicismo con voluntarismo, tan vigente y puritano. La cultura del esfuerzo y la búsqueda del éxito dominan las sesiones de *coaching*, que es, según sus proponentes, el arte de ayudar a otras personas a cumplir sus objetivos o a "llenar el vacío entre lo que se es y lo que se desea ser". No cabe mayor traición al legado estoico. El voluntarismo reseca el alma y uno de los fines del estoicismo es recrearla. Lo que llamamos "retos" o "metas"

Imaginen a Zuckerberg abrazando esta filosofía; pues bien, eso es lo que hizo el emperador Marco Aurelio

Nuestra obsesión por la seguridad contrasta con la actitud de estoicos modernos como Weil o Wittgenstein

No cabe mayor traición a su legado que la búsqueda de retos y el voluntarismo que dominan el 'coaching' de hoy

no son sino anteojeras que no permiten ver más que un único aspecto de la realidad y uno acaba estrellando el avión contra la montaña, como en el caso de Germanwings. Esas metas nos trabajan por dentro y parecen diseñadas para excluir la contemplación y la observación atenta y desinteresada. Frente a la tiranía de la meta, los estoicos pretendían desembarazarse de pasiones demasiado apremiantes y acaparadoras. De hecho, uno de sus signos distintivos fue considerar la poesía como medio legítimo de conocimiento. La lírica nos mantiene en una actitud abierta y nada sabe de metas y objetivos. La poesía era para los estoicos, sobre todo la de Homero, genuina *paideia*. Entender esto requiere ganar una libertad interior, no estar eternamente abducidos por el circo o las pantallas, una independencia moral, no la opinión general o el vocerío de Twitter, y trascender la dependencia de la persona respecto a su parte animal (en el supuesto de que el hombre es ese ser singular que, como decía Novalis, vive al mismo tiempo dentro y fuera de la naturaleza). Con ese "cuidado de sí", que Marco Aurelio llamaba meditaciones, era posible lograr una autarquía ética que tendría una importancia decisiva en el pensamiento político griego.

No quedan muy lejos algunos ejemplos de estoicismo moderno. Wittgenstein cuenta que de joven experimentó esa sensación de que "nada podía ocurrirle". Era un modo de decir que, ocurriera lo que le ocurriera (una bala perdida, un cáncer), sabría aprovechar la experiencia. Una actitud que le permitió asumir el puesto de vigía en medio del fuego cruzado durante la primera gran guerra. Algo parecido encontramos en Simone Weil, siempre arriesgándose, ya fuera en la fábrica de la Renault o en los hospitales de Londres, con la humildad como valor supremo, que hace que el ego no apague la llama de lo divino. Curiosamente, la actitud de estos dos grandes filósofos, en los que reviven los viejos ideales grecolatinos, contrasta con algunas obsesiones actuales. Desde el miedo al propio cuerpo, que requiere un examen continuado, hasta la obsesión por la seguridad (*to feel safe, to feel at home*). Como si un escáner o un refugio pudieran otorgar esa tranquilidad, como si hubiera que encerrarse para sentirse seguro. Mientras un mandatario reciente se preguntaba cuánto dinero necesitaba para sentirse seguro y, al no hallar la cifra, se consagró a amontonar capitales, Wittgenstein se exponía en la trinchera y Weil en la columna de Durruti.

El estoicismo supone, como apuntó Zambrano, la recapitulación fundamental de la filosofía griega. En este sentido fue y es tanto un modo de vida como un modo de estar en el mundo. Zenón de Citio, natural de la colonia griega de Chipre, figura como fundador de la escuela. Tenían algo en común con los cínicos, sobre todo la vida frugal y el desprecio de los bienes mundanos, y reflexio-



Vista de la Sala de los Filósofos de los Museos Capitolinos de Roma. ALAMY STOCK PHOTO

## Contra el miedo y la vanidad

Considerado el gran destilado de la filosofía clásica, el estoicismo cuajó al abrigo de un imperio militar: el romano. Hoy, cuando imperan la tecnología, la autoindulgencia y el culto al éxito rápido, renace su defensa de la observación atenta y desapasionada

naron sobre el destino y la relación entre naturaleza y espíritu. Hubo un estoicismo medio (platónico, pitagórico y escéptico), pero los que dieron fama a la escuela fueron sus representantes romanos: un emperador, un senador y un esclavo. Todos ellos surgieron, como ahora, al abrigo del Imperio. Aquel imperio era militar, el de hoy es tecnológico. Imaginen ustedes a Zuckerberg abrazando el estoicismo; pues bien, eso es lo que hizo el emperador Marco Aurelio. Séneca nació en la periferia del Imperio, en la colonia bética de Hispania, pero fue una figura fundamental de la política en Roma, senador con Calígula y tutor de Nerón. Epicteto había llegado a la ciudad siendo un esclavo. Cuando fue liberado fundó una escuela, y aunque, siguiendo el ejemplo de Sócrates, no escribió nada, sus discípulos se encargaron de transmitir su legado.

**M**oralistas y contemplativos, todos ellos defendieron la vida virtuosa, la imperturbabilidad y el desapeñamiento, sentimientos todos ellos muy poco rentables para una sociedad del entretenimiento. El estoicismo conquistó gran parte del mundo político-intelectual romano, pero, a diferencia del 15-M, no cristalizó en “partido”, sino que se decantó en norma de acción y su influencia alcanzaría a grandes filósofos como Plotino o Boecio. No entraremos a describir su refinada lógica, pero merece la pena recordar que la subordinaban a la ética. Al contrario de hoy, al menos en el mundo financiero, donde el algoritmo domina la moral. Destaca en ella su doctrina de los indemostrables, probablemente de origen indio. Concebían el alma como un encerado donde se graban las impresiones. De ellas surgen las certezas (si el alma acepta la impresión) y los interrogantes (si es incapaz de ubicarla). Para los estoicos, el mundo era, como para nosotros, sustancialmente corporal, pero su física no niega lo inmaterial. Concibe la naturaleza como un continuo dinámico, cohesionado por el *pneuma*, un aliento frío y cálido, compuesto de aire y fuego. Heredaron de Heráclito el fuego como principio activo y primordial, del que han surgido el resto de los elementos y al que regresarán. Como el humor o el llanto, el *pneuma* no se desplaza, sino que se “propaga”, contagiando alegría o enfermedad.

Hoy no estaría de más poner en práctica algunos de sus principios. El imperativo ético de vivir conforme a la naturaleza, que nuestro planeta agradecería. El ejercicio constante de la virtud, o *eudemonía*, que permite el desprendimiento. Y, finalmente, lo que Nietzsche llamó el *amor fati*, la aceptación y querencia del propio destino, remedio eficaz para todo aquello que produce desasosiego. No puede decirse que estos principios proliferen en nuestros días. Si un viejo estoico pudiera asomarse a nuestro tiempo, vería, en las grandes desigualdades propiciadas por la economía financiera, un descuido de sí, un olvido de esa autonomía moral que evita que se desaten emociones como el miedo y la vanidad, que crean la codicia. Emociones contrarias a la razón del mundo que, en nuestro caso, es la razón del planeta.

## LECTURAS

**‘Cómo ser un estoico’.** Massimo Pigliucci. Traducción de Francisco García Lorenzana. Ariel, 2018. 256 páginas. 19,90 euros.

**‘El combate por la felicidad. Séneca vs. La Mettrie’.** Julien Offray de la Mettrie / Lucio Anneo Séneca. Traducciones de Lorenzo Riber y Teresa Ladrón de Guevara. Errata Naturae, 2018. 208 páginas. 17,50 euros.

**‘Pensamientos para mí mismo’.** Marco Aurelio. Traducción de Joaquín Delgado. Errata Naturae, 2017. 256 páginas. 21 euros.



Lucio Anneo Séneca. CLASIC VISION

## Para filósofos, esclavos y ejecutivos con estrés

Varios libros rescatan una escuela que defiende la resiliencia y la contemplación para tiempos en que parece que nada depende de nosotros

POR GUILLERMO ALTARES

**E**n la Antigüedad, el estoicismo fue una filosofía que cultivaron emperadores y esclavos y, en la actualidad, también ejecutivos con estrés o víctimas de la crisis. Nació en una época turbulenta de la historia de Grecia, el helenismo, en el siglo IV antes de nuestra era, cuando se derrumbaron muchas certezas y el futuro fue más incierto que nunca después de la muerte de Alejandro Magno. Si nos basamos en las mesas de novedades de las librerías, sigue ocupando un espacio importante en nuestra vida intelectual. “El estoicismo ha regresado por muchas razones”, explica Massimo Pigliucci, profesor de Filosofía en el City College de Nueva York, que acaba de publicar *Cómo ser un estoico* (Ariel). “El motivo principal es que algunos aspectos del mundo actual se parecen al de los estoicos. Vivieron el colapso del imperio macedonio y sentían que no tenían ningún control sobre lo que ocurría. El estoicismo nos enseña a centrarnos en aquello que podemos cambiar y en vivir una existencia ética, a pesar de las circunstancias. Ahora nos encontramos de nuevo ante un futuro incierto, con la amenaza de una catástrofe medioambiental o de una nueva crisis económica. Nos sentimos perdidos y el estoicismo nos proporciona una brújula muy útil para navegar en ese mundo complejo”.

Además del ensayo de Pigliucci, Errata Naturae ha publicado una nueva (y muy cuidada) edición a car-

go de Joaquín Delgado de los *Pensamientos para mí mismo*, de Marco Aurelio, uno de los libros más importantes de la filosofía estoica y una de las obras maestras que nos ha dejado la Antigüedad romana. Ha editado también un volumen titulado *El combate por la felicidad*, en el que enfrenta un texto del estoico Séneca a un ensayo del ilustrado La Mettrie, inspirado por el epicureísmo. Con la página Daily Stoic, Ryan Holiday ofrece la versión más actual de esta filosofía milenaria. Su web ofrece “una meditación estoica diaria”, que, según explica, siguen 100.000 personas. Es también autor de un libro, *The Daily Stoic Journal*, que ha vendido decenas de miles de copias. “Creo que ahora practica el estoicismo más gente que en la antigua Roma. Siempre ha sido una filosofía muy útil ante la adversidad y la lucha”.

Aunque muchas veces se interpreta el estoicismo como una defensa de la resignación, en realidad lo que sostenían estos filósofos es que había que actuar hasta el límite de lo posible, pero tener claro que ante algunas cosas, empezando por la muerte, éramos impotentes. “Hay cosas que dependen de nosotros y hay cosas que no dependen de nosotros” son las primeras palabras

**“Vuelve porque nos encontramos ante un futuro incierto y con la amenaza de una catástrofe medioambiental”, dice Massimo Pigliucci**

de *El manual para la vida feliz*, de Epicteto, del que existen varias traducciones en castellano. Uno de los pensamientos del emperador Marco Aurelio (121-180) resume lo que significa ser estoico: “El arte de vivir se acerca más al de la lucha que al de la danza”.

“Frente a la confiada actitud de los mártires cristianos en una recompensa ultraterrena”, escribe el helenista Carlos García Gual, “el estoicismo no tenía nada que ofrecer, salvo su ideal del sabio, feliz en su autarquía apática, inquebrantable ante los golpes de la fortuna, como un peñasco ante los embates del mar”. El prólogo de García Gual a las *Meditaciones* de Marco Aurelio en Gredos (el otro título que los traductores dan al libro) es un bellissimo texto para entender tanto el estoicismo como la figura del filósofo gobernante, “de natural sedentario y pacífico, convertido por las urgencias del mando en un emperador viajero y militar”.

Además del fundador de la escuela, Zenón de Citio (336-264 antes de Cristo), las otras tres grandes figuras del estoicismo reflejan la universalidad de este pensamiento. Marco Aurelio fue uno de los grandes emperadores romanos —también implacable represor del cristianismo—. Epicteto (55-135) fue un esclavo que acabó sirviendo para Nerón y que se convirtió en liberto tras la muerte de este emperador. Séneca (4-65) también trabajó como consejero para este gobernante siniestro, que le obligó a suicidarse tras acusarle de traición. Para algunos fue uno de los hombres más sabios del mundo antiguo, para otros un hipócrita, que sirvió a la encarnación del mal para sacar provecho.

Cualquier momento es bueno para recordar la vigencia de este pensamiento de la resiliencia. En estos tiempos turbios de chantajes y vídeos indignos, vuelven a resultar muy útiles unos cuantos pensamientos de Marco Aurelio: “La mejor forma de defenderse de ellos es no pareciéndote”, “Conviene mantenerse recto, no enderezado”, “Siempre que tropieces con la desvergüenza de alguien, de inmediato pregúntate: ‘¿Puede realmente dejar de haber desvergonzados en el mundo?’. No es posible. No pidas, pues, imposibles” o “Los hombres han nacido los unos para los otros. Instrúyelos o sopórtalos”. No pueden ser más pertinentes.