

MASSIMO PIGLIUCCI

# CÓMO SER UN ESTOICO

Utilizar la filosofía antigua  
para vivir una vida moderna



*Ariel*

Massimo Pigliucci

# Cómo ser un estoico

Utilizar la filosofía antigua  
para vivir una vida moderna

Traducción de Francisco García Lorenzana

*Ariel*

Título original: *How to be a Stoic: Using Ancient Philosophy to Live a Modern Life*

Publicado originalmente en Gran Bretaña por Rider en 2017  
Publicado en Estados Unidos por Basic Books, un sello de Perseus Books, LLC,  
división de Hachette Book Group, Inc.

1.ª edición: febrero de 2018

© 2017, Massimo Pigliucci

© 2018, de la traducción, Francisco García Lorenzana

Derechos exclusivos de edición en español  
reservados para todo el mundo  
y propiedad de la traducción:

© 2018: Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona  
Editorial Ariel es un sello editorial de Planeta, S. A.  
[www.ariel.es](http://www.ariel.es)

ISBN 978-84-344-2732-7

Depósito legal: B. 28.319 - 2017

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro  
es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación  
a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio,  
sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos,  
sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos  
mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual  
(Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)  
si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com)  
o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

## Índice

1. La ruta extraviada. . . . .	9
2. Un mapa para el viaje. . . . .	23

### PARTE I

#### LA DISCIPLINA DEL DESEO: LO QUE ES O NO ES ADECUADO DESEAR

3. Algunas cosas están en nuestro poder, otras no. . . .	35
4. Vivir de acuerdo con la naturaleza . . . . .	53
5. Jugar a la pelota con Sócrates . . . . .	67
6. ¿Dios o los átomos? . . . . .	81

### PARTE II

#### LA DISCIPLINA DE LA ACCIÓN: CÓMO COMPORTARSE EN EL MUNDO

7. Solo se trata del carácter (y la virtud) . . . . .	95
8. Una palabra muy crucial . . . . .	107
9. El papel de los modelos . . . . .	119
10. Discapacidad y enfermedad mental. . . . .	133

PARTE III  
LA DISCIPLINA DEL CONSENTIMIENTO:  
CÓMO REACCIONAR ANTE LAS SITUACIONES

11. Sobre la muerte y el suicidio. . . . .	151
12. Cómo gestionar la ira, la ansiedad y la soledad . . . .	165
13. Amor y amistad . . . . .	179
14. Ejercicios espirituales prácticos . . . . .	191
 APÉNDICE. Las escuelas helenísticas de filosofía práctica	 219
 Agradecimientos . . . . .	 225
 Notas. . . . .	 227
 Índice analítico . . . . .	 245

## La ruta extraviada

A mitad del camino de la vida  
en una selva oscura me encontraba  
porque mi ruta había extraviado.

DANTE, *Divina Comedia:*  
*Infierno, Canto I*

En todas las culturas que conocemos, ya sean seculares o religiosas, ya sean étnicamente diversas o no, la cuestión de cómo vivir es un tema capital. ¿Cómo deberíamos afrontar los retos y las vicisitudes de la vida? ¿Cómo nos deberíamos comportar en el mundo y tratar a los demás? Y la cuestión última: ¿cuál es la mejor preparación para la prueba final de nuestro carácter, el momento de nuestra muerte?

Las numerosas religiones y filosofías que se han desarrollado a lo largo de la historia humana para ocuparse de estos temas ofrecen respuestas que van desde lo místico hasta lo hiperracional. Recientemente, incluso la ciencia ha penetrado en este campo, con un despliegue de artículos técnicos y libros de divulgación sobre la felicidad y cómo conseguirla, acompañados de las imágenes imprescindibles del escaneado del cerebro con el título «su cerebro sobre...» sea lo que sea que pueda aumentar o disminuir su satisfacción con la vida. Paralelamente, las herramientas para buscar las res-

puestas a las preguntas existenciales varían tanto como los puntos de vista que se han utilizado: desde los textos sagrados a la meditación profunda, desde los argumentos filosóficos a los experimentos científicos.

El panorama resultante es realmente sorprendente y refleja tanto la creatividad del espíritu humano como la urgencia que obviamente otorgamos a la investigación sobre el significado y el propósito de la vida. Podemos abrazar cualquiera de la gran variedad de opciones dentro de las religiones judeo-cristiano-musulmanas, por ejemplo; o decantarnos por una del abanico de escuelas budistas; u optar en su lugar por el taoísmo o el confucianismo, entre muchas otras. Si en lugar de la religión, su gusto va más por la filosofía, entonces se puede volver hacia el existencialismo, el humanismo secular, el budismo secular, la cultura ética, etcétera. O tal vez puede llegar a la conclusión de que no existe ningún sentido —en realidad, la misma búsqueda del mismo no tiene ningún sentido— y se acomoda a una especie de nihilismo «feliz» (sí, existe algo así).

Por mi parte, yo me he convertido en un estoico. No quiero decir que haya empezado a mostrar un labio superior inmóvil y a suprimir mis emociones. A pesar de lo mucho que me gusta el personaje del señor Spock (al que el creador de *Star Trek* Gene Roddenberry aparentemente modeló según su comprensión —bastante ingenua, por cierto— del estoicismo), estos rasgos representan los conceptos erróneos más habituales sobre lo que significa ser un estoico. En realidad, el estoicismo no se centra en suprimir u ocultar las emociones; más bien se trata de reconocer nuestras emociones, reflexionar sobre lo que las provoca y redirigirlas para nuestro propio bien. También se trata de tener claro qué está y qué no está bajo nuestro control, centrando nuestros esfuerzos en lo primero y no malgastándolos en lo segundo. Se trata de practicar la virtud y la excelencia, y de transitar por el mundo maximizando nuestras capacidades, mientras somos conscientes de la dimensión moral

de todas nuestras acciones. Como explico en este libro, la práctica del estoicismo implica una combinación dinámica de reflexionar sobre preceptos teóricos, de leer textos inspiradores y de practicar la meditación, el *mindfulness* y otros ejercicios espirituales.

Uno de los principios fundamentales del estoicismo es que debemos reconocer, y tomarnos en serio, la diferencia entre lo que podemos y no podemos dominar. La distinción—que también aparece en algunas doctrinas budistas—se toma con frecuencia para indicar una tendencia de los estoicos a retirarse de los compromisos sociales y de la vida pública, pero una mirada más cercana tanto a los escritos estoicos como, lo que es más importante, a la vida de estoicos famosos, disipará esta impresión: el estoicismo es principalmente una filosofía del compromiso social que también anima a amar a toda la humanidad y a la naturaleza. Esta tensión aparentemente contradictoria entre el consejo de centrarse en los propios pensamientos y la dimensión social del estoicismo fue lo que me atrajo a su práctica.

No llegué al estoicismo durante mi camino hacia Damasco, sino a través de una combinación de casualidad cultural, vicisitudes de la vida y una elección filosófica deliberada. En retrospectiva, parecía inevitable que mi camino me acabaría llevando al estoicismo. Criado en Roma, considero que el estoicismo forma parte de mi herencia cultural desde que estudié en el instituto la historia y la filosofía de las antiguas Grecia y Roma, pero no ha sido hasta hace poco que he intentado que sus principios formen parte de mi vida cotidiana.

De profesión soy científico y filósofo, y por eso siempre me he sentido inclinado a buscar maneras más coherentes de entender el mundo (a través de la ciencia) y encontrar las mejores opciones para vivir mi vida (a través de la filosofía). Hace unos años escribí un libro, *Answers for Aristotle: How science and philosophy can lead us to a more meaningful life*, en el que exploraba dicho marco, al que llamé *sciphi*. El objetivo básico era combinar la idea antigua de virtud ética, que se centra



en el desarrollo del carácter y en la búsqueda de la excelencia personal como los pilares para que nuestra vida tenga un sentido, con lo último que nos explican las ciencias naturales y sociales sobre la naturaleza humana y cómo actuamos, fracasamos y aprendemos. Al final resultó que esto solo fue el principio de mi viaje hacia la toma de conciencia filosófica.

En ese momento estaba ocurriendo otra cosa que me hizo detenerme y reflexionar. No he sido una persona religiosa desde que era adolescente (me sentí impulsado a abandonar el catolicismo, en parte por la lectura en el instituto del famoso *Por qué no soy cristiano* de Bertrand Russell), y desde entonces he estado solo en la reflexión sobre de dónde proceden mi moral y el significado de mi vida. Asumo que un número creciente de personas en Estados Unidos y por todo el mundo se enfrentan a un problema similar. Aunque me adhiero a la idea de que la falta de una afiliación religiosa debe ser una elección vital tan aceptable como pertenecer a cualquier religión, y apoyo con firmeza la separación constitucional de la Iglesia y el Estado en Estados Unidos y en cualquier otro sitio, también me siento cada vez más insatisfecho (tradúzcalo por profundamente irritado) por la furia intolerante de los llamados nuevos ateos, representados por Richard Dawkins y Sam Harris, entre otros. Aunque la crítica pública de la religión (o de cualquier idea) es la clave de una sociedad democrática sana, las personas no responden demasiado bien cuando se las menosprecia e insulta. Sobre este tema, el filósofo estoico Epicteto está totalmente de acuerdo conmigo, al mismo tiempo que despliega su sentido del humor característico: «En este punto corre el riesgo de que le diga: “¿A usted qué le importa, señor? ¿Por qué me molesta?”. Siga irritándole y es posible que le dé un puñetazo en la nariz. En su momento fui muy dado a este tipo de discursos, hasta que recibí una respuesta semejante».<sup>1</sup>

Existen, por supuesto, alternativas a los nuevos ateos si quiere tener un punto de vista no religioso sobre la vida, incluidos el budismo secular y el humanismo secular. Pero estos

dos caminos —los principales que están a disposición de los que buscan una existencia secular con sentido— me resultan algo insatisfactorios, aunque por razones opuestas. Me parece que las corrientes que dominan en la actualidad el budismo son demasiado místicas y sus textos opacos y difíciles de interpretar, en especial bajo la luz de lo que sabemos sobre el mundo y la condición humana a partir de la ciencia moderna (y a pesar de la cantidad de estudios neurobiológicos que demuestran convincentemente los beneficios mentales de la meditación). El humanismo secular, al que me he adherido durante años, sufre el problema opuesto: depende demasiado de la ciencia y de una concepción moderna de la racionalidad, con el resultado de que —a pesar de los mejores esfuerzos de sus seguidores— parece muy frío y no es el tipo de cosas que quieres compartir con tus hijos un domingo por la mañana. De ahí creo que se deriva la espectacular falta de éxito (hablando desde el punto de vista numérico) de las organizaciones humanistas seculares.

En contraste, en el estoicismo he encontrado una filosofía racional y amistosa con la ciencia que incluye una metafísica con una dimensión espiritual, que explícitamente está abierta a una revisión y, lo que es muy importante, es eminentemente práctica. Los estoicos aceptaron el principio científico de la causalidad universal: todo tiene una causa y todo en el universo se desarrolla de acuerdo con los procesos naturales. No hay lugar para rarezas trascendentales. Pero también creían que el universo está estructurado según lo que llamaron el *Logos*, que se puede interpretar como Dios o simplemente como lo que a veces recibe el nombre de «dios de Einstein»: el hecho sencillo e indudable de que la naturaleza resulta comprensible a través de la razón.

Aunque existen otros componentes del sistema estoico que son importantes, el rasgo más distintivo del estoicismo es su practicidad: se inició bajo la apariencia de —y siempre se lo ha comprendido así— una búsqueda de una vida feliz y con sentido. Por eso no resulta sorprendente que sus textos

fundamentales —la mayoría de los cuales nos han llegado desde la tardía *Stoa*\* romana (que era el nombre que recibía la escuela estoica) porque los escritos más antiguos se han perdido— sean ejemplos de claridad. Epicteto, Séneca, Musonio Rufo y Marco Aurelio nos hablan con un lenguaje sencillo, muy alejado de los frecuentemente crípticos textos budistas o incluso de las desbordantes alegorías de los primeros cristianos. Una de mis citas favoritas, también de Epicteto, ejemplifica esta practicidad con los pies en el suelo: «La muerte es necesaria y no se puede evitar. Es decir, ¿a dónde voy a ir para alejarme de ella?».²

La razón final para que me hiciera estoico es que esta filosofía habla más directa y convincentemente de la inevitabilidad de la muerte y de cómo prepararse para ella. Hace poco superé el medio siglo, un punto aparentemente arbitrario en la vida que a pesar de todo me impulsó a ocuparme de reflexiones más amplias: ¿quién soy y qué estoy haciendo? Como persona no religiosa, también estaba buscando algún tipo de guía para prepararme para el final de mi vida. Más allá de mis propias preocupaciones, vivimos en una sociedad en la que la ciencia moderna está extendiendo la vida y, en consecuencia, cada vez más de nosotros tendremos la necesidad de decidir qué vamos a hacer con nuestra existencia durante décadas después de la jubilación. Más aún, sea lo que sea que decidamos sobre el significado de nuestras vidas extendidas, también tenemos que encontrar la manera de prepararnos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos para enfrentarnos a la desaparición permanente de nuestra conciencia, de nuestra presencia única en este mundo. Y tenemos que saber cómo morir de una manera digna que nos permita alcanzar la tranquilidad mental y que sea de consuelo para los que nos sobrevivan.

\* Literalmente, pórtico. Los primeros filósofos de esta escuela impartían su enseñanza en la *Stoa Poikilé* (pórtico pintado) del ágora de Atenas y de ahí deriva el nombre. (*N. del T.*)

Es conocido que los primeros estoicos dedicaron un gran esfuerzo y muchos textos a lo que Séneca se refería como la prueba última del carácter y los principios. «Morimos cada día»,<sup>3</sup> le escribió a su amigo Cayo. Séneca conectaba esta prueba con el resto de nuestra existencia en la tierra: «Un hombre no puede vivir bien si no sabe cómo morir bien».<sup>4</sup> Para los estoicos, la vida es un proyecto en desarrollo, y la muerte, su meta lógica y natural, no es nada especial y en sí misma no es nada que debamos temer en especial. Este punto de vista me llegaba muy dentro porque planteaba un equilibrio entre dos actitudes opuestas a las que había estado expuesto y que me parecían desagradables: no fantasear sobre una inmortalidad de la que no existen evidencias ni razones para creer en ella, pero tampoco el desprecio —o peor aún, el rechazo— secular por el tema de la muerte y la extinción personal.

Por estas y otras razones, no estoy solo en mi empeño por revivir esta antigua filosofía práctica y adaptarla a la vida del siglo XXI. Todos los otoños, miles de personas participan en la *Stoic Week*,<sup>5</sup> un evento filosófico mundial y experimento de ciencias sociales organizado por un equipo en la Universidad de Exeter en Inglaterra, con la colaboración de filósofos académicos, terapeutas cognitivos y practicantes cotidianos procedentes de todo el mundo. El objetivo de la *Stoic Week* es doble: por un lado, conseguir que la gente aprenda sobre el estoicismo y lo relevante que es para sus vidas, y por el otro lado, recoger datos sistemáticos para analizar si la práctica del estoicismo representa una diferencia. Los resultados preliminares derivados de la iniciativa de Exeter son provisionales (en las *Stoic Weeks* del futuro se utilizarán protocolos experimentales más sofisticados sobre muestras más grandes), pero prometedores. Los participantes de la tercera *Stoic Week*, por ejemplo, ofrecieron un aumento del 9 por ciento de las emociones positivas, un descenso del 11 por ciento de las emociones negativas y una mejora del 14 por ciento en la satisfacción vital después de una semana de práctica. (El año anterior, el equipo llevó a cabo un seguimiento a largo

plazo y confirmó los resultados iniciales en personas que siguieron practicando.) También parece que los participantes creen que el estoicismo los vuelve más virtuosos: el 56 por ciento otorgó a la práctica estoica una nota alta en ese aspecto. Por supuesto, se trata de una muestra de personas autoseleccionadas que tienen interés en el estoicismo y participan al menos de algunas de sus ideas y prácticas. Pero si personas que ya están comprometidas en cierto modo con este punto de vista presentan cambios tan significativos al cabo de unos pocos días, esto debería animar a otras personas a prestarle un poco de atención.

Estos resultados no son totalmente sorprendentes, teniendo en cuenta que el estoicismo es la raíz filosófica de una serie de terapias psicológicas basadas en pruebas científicas, entre ellas la logoterapia de Viktor Frankl y la terapia racional emotiva conductual de Albert Ellis. De Ellis se ha llegado a decir que «ningún individuo —ni siquiera el propio Freud— ha tenido un impacto tan grande en la psicoterapia moderna».<sup>6</sup> Frankl fue un neurólogo y psiquiatra que sobrevivió al Holocausto y escribió el *best seller* *El hombre en busca de sentido*. Su conmovedora e inspiradora historia de resiliencia se puede leer como un ejemplo contemporáneo de estoicismo práctico. Tanto Ellis como Frankl reconocían el estoicismo como una influencia importante en el desarrollo de sus métodos terapéuticos, con Frankl caracterizando la logoterapia como un tipo de análisis existencial. Otro relato emotivo de estoicismo lo ofrece el vicealmirante James Stockdale en sus memorias *In love and war*. Es conocido que Stockdale atribuyó al estoicismo (y en particular a sus lecturas de Epicteto) su supervivencia bajo condiciones terribles en un campo de prisioneros de guerra vietnamita. También tiene una deuda significativa con el estoicismo la familia cada vez más diversa de prácticas que se agrupan bajo la rúbrica general de terapia cognitiva conductual (CBT, en sus siglas en inglés), que se aplicó inicialmente para el tratamiento de la depresión y que en la

actualidad se emplea ampliamente en una variedad de trastornos mentales. Aaron T. Beck, autor de *Cognitive therapy of depression*, reconoce su deuda cuando escribe: «Los orígenes filosóficos de la terapia cognitiva se pueden rastrear hasta los filósofos estoicos».<sup>7</sup>

Por supuesto, el estoicismo es una filosofía, no un tipo de terapia. La diferencia es crucial: una terapia pretende ser un enfoque a corto plazo para ayudar a las personas a superar problemas específicos de naturaleza psicológica; no es necesario que proporcione un marco general, o una filosofía, de vida. No obstante, una filosofía de vida es algo que necesitamos todos y que todos desarrollamos, de manera consciente o no. Algunas personas simplemente adoptan en su conjunto un marco de vida que adquieren de una religión. Otras construyen su propia filosofía mientras siguen adelante, sin pensar demasiado en ello, pero aun así realizan acciones y toman decisiones que reflejan una comprensión implícita del sentido de la vida. Y también hay otras que más bien —según la famosa frase de Sócrates— se toman tiempo para examinar su vida con el objetivo de vivirla mejor.

Puede que el estoicismo, como cualquier filosofía de vida, no sea atractivo ni funcione para todo el mundo. Resulta bastante exigente establecer que el carácter moral es lo único valioso que merece la pena cultivar; la salud, la educación e incluso la riqueza se consideran «indiferentes preferidos» (aunque los estoicos no abogan por el ascetismo e históricamente muchos de ellos disfrutaron de las cosas buenas de la vida). Estas «externalidades» no definen lo que somos como individuos y no tienen nada que ver con nuestra valía personal, que depende de nuestro carácter y de nuestro ejercicio de las virtudes. En este sentido, el estoicismo es eminentemente democrático, pasando a través de las clases sociales: ya sea rico o pobre, sano o enfermo, educado o ignorante, todo esto no implica ninguna diferencia en su capacidad para vivir una vida moral y así alcanzar lo que los estoicos llamaban *ataraxia*, o tranquilidad de la mente.

A pesar de todas sus singularidades, el estoicismo tiene numerosos puntos de contacto con otras filosofías, con religiones (budismo, taoísmo, judaísmo y cristianismo) y con movimientos modernos como el humanismo secular y la cultura ética. Para mí, como persona no religiosa, hay algo muy atractivo en la idea de una filosofía tan ecuménica, que puede compartir sus objetivos o al menos algunas actitudes generales con otras grandes tradiciones éticas de todo el mundo. Estas características compartidas me han permitido rechazar con mayor fuerza las estridencias del Nuevo Ateísmo que he criticado antes, y también permiten que personas religiosas se distancien del cada vez más pernicioso fundamentalismo de diferente índole que ha marcado nuestra historia reciente. Para un estoico, en última instancia no importa si creemos que el Logos es Dios o la naturaleza, siempre que reconozcamos que una vida humana digna se tiene que centrar en el cultivo del carácter personal y en la preocupación por las demás personas (e incluso por la propia naturaleza), y que se disfruta más si se adopta un camino adecuado —pero no fanático— para distanciarse de los bienes puramente mundanos.

Naturalmente, también existen desafíos que siguen sin resolverse y que exploraré junto con los lectores en *Cómo ser un estoico*. El estoicismo original, por ejemplo, era una filosofía completa que incluía no solo una ética sino también una metafísica, una ciencia natural y enfoques específicos de lógica y epistemología (es decir, una teoría del conocimiento). Los estoicos consideraban que estos aspectos de su filosofía eran importantes porque encajaban y formaban parte de su preocupación principal: cómo vivir la propia vida. La idea era que para decidir sobre la mejor manera de vivir también se necesitaba comprender la naturaleza del mundo (metafísica), cómo funcionaba (ciencias naturales) y cómo (imperfectamente) podemos comprenderlo (epistemología).

Pero muchas de las nociones específicas desarrolladas por los antiguos estoicos han dejado su lugar a otras nuevas introducidas por la ciencia y la filosofía modernas, de mane-

ra que es necesario ponerlas al día. Por ejemplo, como explica William Irvine en su lúcida *A guide to the good life*,<sup>8</sup> la clara dicotomía que señalaron los estoicos entre lo que está y no está bajo nuestro control es demasiado estricta: más allá de nuestros pensamientos y actitudes, existen algunas cosas en las que podemos y, dependiendo de las circunstancias, debemos influir, hasta alcanzar el punto en que reconozcamos que en nuestro poder ya no queda nada más por hacer. Por el contrario, también es cierto que los estoicos resultaron ser extremadamente optimistas sobre el control que los seres humanos tienen sobre sus propios pensamientos. La ciencia cognitiva moderna ha demostrado una y otra vez que con frecuencia somos víctimas de prejuicios y engaños cognitivos. Pero desde mi punto de vista, este conocimiento refuerza la idea de que necesitamos entrenarnos en el pensamiento virtuoso y correcto, como aconsejaban los estoicos.<sup>9</sup>

Finalmente, uno de los rasgos más atractivos del estoicismo es que los estoicos estaban dispuestos a considerar las objeciones a sus doctrinas y, por tanto, a alterarlas de acuerdo con aquellas. En otras palabras, se trata de una filosofía abierta, dispuesta a incorporar las críticas de otras escuelas (por ejemplo, de los llamados escépticos de la época antigua) así como de los nuevos descubrimientos. Como dice la famosa frase de Séneca: «Los hombres que realizaron estos descubrimientos antes de nosotros no son nuestros amos, sino nuestros guías. La verdad está abierta a todos; aún no ha sido monopolizada. Y queda mucha para que la descubra la posteridad».<sup>10</sup> En un mundo de fundamentalismo y doctrinas inamovibles, resulta refrescante adoptar una visión del mundo que está inherentemente abierta a revisión.

Por todas estas razones, he decidido adherirme al estoicismo como filosofía de vida, para explorarlo, estudiarlo, encontrar áreas de mejora si es posible y compartirlo con otras personas con los mismos intereses. En última instancia, por supuesto, el estoicismo solo es otro camino (extraviado) marcado por la humanidad para desarrollar una visión más



coherente del mundo, de quiénes somos y de cómo encajamos en el esquema más amplio de las cosas. La necesidad de este tipo de análisis parece que es universal y en *Cómo ser un estoico* haré todo lo posible para guiar al lector por esta ruta antigua pero aun así extraordinariamente moderna.

El problema es que yo soy también un novicio cuando hablamos de filosofía estoica, así que en realidad tengo que confiar en un guía mucho más experto, en alguien que nos pueda mostrar con amabilidad el camino, alejándonos de los errores más habituales y manteniéndonos en la dirección hacia la iluminación. Cuando Dante Alighieri emprendió su propio viaje espiritual —que dio lugar a la redacción de la hermosa *Divina Comedia*— se imaginó de repente perdido en medio de un bosque oscuro sin saber muy bien hacia dónde debía ir. Resultó que se encontraba en la entrada (imaginaria) del Infierno, a punto de descender a sus profundidades. Afortunadamente para él, tuvo un mentor seguro para guiarlo en el viaje: el poeta romano Virgilio. El viaje en el que estamos a punto de embarcarnos no es desde luego la *Divina Comedia*, pero en cierto sentido nosotros también estamos perdidos y necesitamos una guía con la misma certeza que la necesitaba Dante. Mi elección para el papel de guía es Epicteto, el primer estoico que conocí cuando inicié mi exploración de esta filosofía.

Epicteto nació en Hierápolis (la actual Pamukkale en Turquía) alrededor del año 55 d.C. Epicteto no era su verdadero nombre, perdido para nosotros: la palabra significa simplemente «adquirido», señalando el hecho de que era un esclavo. Se sabe que su amo fue Epafrodito, un liberto rico (es decir, un antiguo esclavo) que trabajaba como secretario del emperador Nerón en Roma, que es donde Epicteto pasó su juventud. Estaba lisiado, ya fuera de nacimiento o a causa de una herida recibida mientras era esclavo de un amo anterior. En cualquier caso, Epafrodito trató bien a Epicteto y le permitió estudiar la filosofía estoica bajo uno de los maestros más renombrados en Roma: Musonio Rufo.<sup>11</sup>

Tras la muerte de Nerón en 68 d.C., su amo liberó a Epicteto, una práctica habitual en Roma con esclavos especialmente inteligentes y educados. Entonces Epicteto estableció su propia escuela en la capital del Imperio y enseñó hasta 93 d.C., cuando el emperador Domiciano expulsó a todos los filósofos de la ciudad. (Los filósofos en general y los estoicos en particular fueron perseguidos por una serie de emperadores, en especial Vespasiano y Domiciano. Muchos filósofos fueron asesinados —entre ellos Séneca, justo antes del final del reino de Nerón— o exiliados, como le ocurrió dos veces a Musonio. La afición estoica de decirle la verdad al poder, como diríamos en la actualidad, no tenía una buena acogida entre algunas personas que se aferraban con muchas ganas a ese poder.)

Epicteto trasladó su escuela a Nicópolis, en el noroeste de Grecia, donde es posible que recibiera la visita del emperador Adriano (uno de los llamados cinco emperadores buenos, el último de los cuales fue Marco Aurelio, seguramente el estoico más famoso de todos los tiempos).<sup>12</sup> Epicteto se hizo famoso como maestro y atrajo a una serie de estudiantes de alto rango, entre ellos Arriano de Nicomedia, que transcribió algunas de las lecciones del maestro. En la actualidad, estas lecciones se conocen como las *Disertaciones*, que utilizaré como base para nuestra exploración del estoicismo en este libro. Epicteto no se casó, aunque a una edad avanzada empezó a vivir con una mujer que le ayudó a criar al hijo de un amigo, un muchacho al que habrían dejado morir si no lo hubiera recogido. Epicteto murió alrededor de 135 d.C.

Qué figura más remarcable, ¿o no? Un esclavo tullido que adquiere una educación, se convierte en hombre libre, establece su propia escuela, es exiliado por uno de los emperadores, pero establece lazos de amistad con otro, y desinteresadamente ayuda a un niño pequeño muy cerca del final de una vida sencilla que continuó hasta la muy avanzada edad, en especial para aquella época, de ochenta años. Oh, y lo que es más importante, es la persona que pronunció

algunas de las palabras más poderosas expresadas por cualquier maestro en todo el mundo occidental y más allá. Epicteto es el guía perfecto para nuestro viaje, no solo porque es el primer estoico con el que me encontré, sino por su sensibilidad e inteligencia, su negro sentido del humor y su desacuerdo conmigo en una serie de puntos importantes, que me permitirá demostrar la sorprendente flexibilidad de la filosofía estoica y su capacidad para adaptarse a tiempos y lugares tan diferentes entre sí como la Roma del siglo II y la Nueva York del siglo XXI.

Exploremos juntos el estoicismo en una conversación prolongada con Epicteto a través de sus disertaciones. Hablaremos de temas tan variados como Dios, el cosmopolitismo en un mundo cada vez más fracturado, el cuidado de nuestras familias, la importancia de nuestro carácter, la gestión de la ira y la discapacidad, la moralidad (o no) del suicidio, y mucho más. Otros autores estoicos, tanto antiguos como modernos, complementarán de vez en cuando lo que aprendamos de Epicteto, y en algunos casos argumentaré amablemente en contra de algunas de las nociones de nuestro guía, aportando los avances en ciencia y filosofía de los siglos que nos separan y discutiendo sobre lo que debería ser una visión moderna del estoicismo. El objetivo es aprender algo sobre cómo responder a la pregunta más fundamental: ¿cómo debemos vivir nuestra vida?