

BEN ALDRIDGE

# CÓMO CONTROLAR LO INCONTROLABLE

DIEZ IDEAS  
PARA AYUDARTE  
A PENSAR COMO  
UN ESTOICO  
Y A CONSTRUIR  
UNA VIDA  
RESILIENTE



LIBROS CÚPULA

BEN ALDRIDGE

# CÓMO CONTROLAR LO INCONTROLABLE

DIEZ IDEAS  
PARA AYUDARTE  
A PENSAR COMO  
UN ESTOICO  
Y A CONSTRUIR  
UNA VIDA  
RESILIENTE



LIBROS CÚPULA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.  
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.  
Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 917021970 / 932720447.

© del texto: Ben Aldridge, 2022

© de la traducción: Fco. Javier Pérez, 2022

Primera edición: marzo de 2023

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-480-3251-7

Depósito Legal: B. 19.404-2022

Impresión: Liberdúplex

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

# CONTENIDO

Presentación .....	9
Parte 1: La guía de Ben para el estoicismo .....	19
¿De qué va eso del estoicismo? .....	21
Breve historia del estoicismo .....	33
Parte 2: Los principios estoicos .....	43
Principio 1: Incomodidad voluntaria .....	45
Principio 2: Percepción .....	57
Principio 3: Contratiempos .....	69
Principio 4: Autorreflexión .....	81
Principio 5: Modelos de comportamiento.....	91
Principio 6: Visualización negativa .....	101
Principio 7: Gestionar las emociones fuertes .....	113
Principio 8: Tratar con los demás .....	123
Principio 9: <i>Memento Mori</i> .....	133
Principio 10: La perspectiva cósmica .....	145
Parte 3: Poner en práctica el estoicismo .....	155
Dichos estoicos .....	157
Los desafíos estoicos .....	161
El futuro del estoicismo .....	169
Mejorar el estoicismo .....	173
Conclusiones .....	177
Cómo armar una biblioteca estoica .....	179
La chuleta estoica .....	185
Agradecimientos .....	189
Pasa a saludar .....	191

## PARTE 1

# LA GUÍA DE BEN PARA EL ESTOICISMO

---

**B**ienvenido a mi guía para el estoicismo. Esta sección del libro es una síntesis de la filosofía, que te proporcionará una comprensión básica de qué es y de dónde surge el estoicismo. Te preparará para afrontar sin problemas la sección principal del libro, los 10 principios y las prácticas innovadoras en las siguientes partes.

Debes entender esta como una minúscula introducción a la filosofía. No está escrita al detalle, pero sí diseñada para conformar una sólida base de ideas desde la que progresar a lo largo de estas páginas. Un apunte rápido: he incluido al final del libro una «chuleta estoica» que resume los temas y términos esenciales de cuantos se mencionan en él; es una buena herramienta a la que recurrir a fin de recapitular el contenido técnico.

# ¿DE QUÉ VA ESO DEL ESTOICISMO?

---

## Empecemos por el principio: ¿Qué es el estoicismo?

El estoicismo es una antigua escuela filosófica griega con un propósito principal: contribuir a la mejora de la vida de las personas. Cuenta con muchísimas buenas ideas, pero su objetivo principal es que aprendamos a llevar una «buena vida». En última instancia, a prosperar como seres humanos. Ser felices y capaces de lidiar con todo aquello que nos salga al paso. Prepararnos para montar la ola de la vida.

Los estoicos se refieren a su forma de pensar con una palabra: *eudaimonía*. No, no es un nuevo género de música tecno europea, sino un término que significa, básicamente, «felicidad». O algo parecido. Su traducción es difícil; el concepto que más se le acerca es el de «ecuanimidad». Hallar un equilibrio. Cultivar el bienestar. Ser capaz de mantener los platos girando, como hacen en el circo, a pesar de los desafíos que nos impone la vida. *Eudaimonía* puede entenderse como la base de la filosofía. Todo lo que leas al respecto acaba conduciendo a esa idea. Todos los caminos llevan (de algún modo) a la felicidad/equilibrio/tranquilidad.

Los estoicos sugieren de distintas formas cómo lograr esa mentalidad y vivir una vida mejor. Sin embargo, su principal preocupación es la de animarnos a desarrollar un carácter bueno y virtuoso. Esto último quizá suene algo altanero y ambicioso, pero la idea de «virtud» es esencial para el estoicismo. Los estoicos creían que el carácter lo era todo, el aspecto más importante de lo que uno mismo es. Vivir de forma virtuosa significa hacerlo según un código ético sobre el que los estoicos pasaron mucho tiempo reflexionando. Daban una importancia capital a la ética. Esta constituye una gran parte de su filosofía, ya que consideraban que cómo nos comportamos refleja cuán filosóficos somos. Sea cual sea el desafío al que nos enfrentemos, existen tanto un modo filosófico de afrontarlos como un modo no filosófico de hacerlo; la autoridad moral y la bajeza de lo moralmente cuestionable. Ayudar a una frágil anciana a cruzar la calle o aprovechar para robarle la compra mientras se ríe como un loco.

Desarrollar un carácter virtuoso puede parecer algo pomposo, pero consiste, esencialmente, en un proceso de autorreflexión. Los estoicos examinaban cómo estaban viviendo sus vidas y se preguntaban si estaban siendo la mejor versión de sí mismos en aquel momento concreto. Como

sucede con muchas cosas en esta disciplina filosófica, ese concepto tiene un nombre: *areté*. Básicamente, significa ser la mejor versión posible de uno mismo en cualquier circunstancia. Por supuesto, es algo imposible y, en algún momento, las cosas saldrán mal (al fin y al cabo, somos humanos), pero lo importante es que se trata de un proceso en curso y debemos seguir intentando ser lo mejores que seamos capaces. Se basa, en esencia, en aplicar un buen criterio, simplemente ser una persona decente (y tratar de serlo todo el tiempo).

Los estoicos creían que si uno es capaz de desarrollar un buen carácter, acabaría siendo un individuo feliz y equilibrado. O, dicho de forma elegante: si llevas una vida virtuosa y de *areté*, alcanzarás la *eudaimonía*.

Me gusta que los estoicos dejaran en nuestras manos la responsabilidad de nuestra propia felicidad. Somos nosotros quien la creamos, esta no depende de elementos externos. Es nuestra responsabilidad y de nadie más. Este acento en la responsabilidad personal tiene algunas similitudes con el budismo, para el que la felicidad proviene del interior; algo en lo que los estoicos también creían. Se trata de algo interno, no externo. No consiste en Lamborghinis y retretes de oro que se limpian solos, sino en qué sentimos dentro de nosotros mismos, en cómo percibimos el mundo.

Así pues, ¿cómo desarrollamos un buen carácter? ¿Y en qué consiste exactamente llevar una existencia virtuosa? Los estoicos se guiaban por algo llamado «virtudes cardinales», una serie de criterios mediante los que convertirse en un «buen» ser humano.

### **Las virtudes cardinales**

Los estoicos no se sacaron esas virtudes de la manga. Fueron establecidas por el filósofo griego Platón y estos consideraron que eran perfectas y decidieron vivir acorde a esas ideas, al tiempo que hacían que fuesen la parte fundamental de su propia escuela filosófica.

Cuando los estoicos se refieren a las «virtudes», se centran principalmente en cuatro de ellas; calidades del carácter que creían debíamos obligarnos a incorporar a nuestras vidas. Estas son:

1. Sabiduría.
2. Justicia.
3. Coraje.
4. Templanza.

## SABIDURÍA

La sabiduría (en ocasiones referida por los estoicos como «Prudencia») es la capacidad de entender el mundo que nos rodea y tomar decisiones vitales basándonos en esa comprensión. Asimismo, es la capacidad de entender qué podemos controlar y qué no (hablaremos de ello más adelante).

La sabiduría estoica consiste en:

1. La capacidad de tomar decisiones sabias y con sentido.
2. Ser consciente de que quejarse del clima no va a hacer que este cambie.
3. Entender que la mejor forma de proceder ante la mayoría de problemas a los que nos enfrentamos a lo largo de nuestras vidas puede hallarse en la filosofía.

Según los estoicos, ganar «sabiduría» nos permitirá sobrellevar cualquier desafío que la vida nos lance. Los estoicos creían que la filosofía era la mayor fuente de sabiduría, por lo que es del todo razonable invertir tiempo en estudiarla. Esto, para mí, resultó totalmente cierto; cuando estuve pasando por una época especialmente oscura, la filosofía me fue inusitadamente útil. (Filosofía, de hecho, significa «amor a la sabiduría», por lo que encaja perfectamente con esta virtud cardinal).

## JUSTICIA

La justicia, entendida como virtud, consiste esencialmente en devenir un ser humano justo y honrado. Algo bastante sencillo de entender, ¿verdad? Es la capacidad de ser amable con los demás, independientemente de lo molestos que resulten. También es sinónimo de nuestra responsabilidad personal en la tarea de lograr una humanidad mejor. La justicia es:

1. Cuando alguien es grosero con nosotros, no perdemos los papeles y no nos ponemos a gritarle.
2. Somos amables con los demás y justos en nuestro trato con ellos.
3. Aspiramos a hacer del mundo un lugar mejor en el que desarrollar nuestra existencia.

Todo se basa en la igualdad y la justicia, algo tan relevante hoy como lo era hace dos mil años. Los estoicos hablaron de cómo, aunque somos individuos, formamos parte del grueso de la humanidad y, por tanto, nuestras acciones tienen consecuencias en todos los demás; retomaremos esto en el apartado dedicado a los principios.



### CORAJE

El coraje es la capacidad de soportar las dificultades y gestionar la adversidad de forma efectiva. Es la fuerza de carácter que nos permite enfrentarnos al miedo, lidiar con los reveses y vivir con valentía. De hecho, en ocasiones se usa la palabra «valor» en lugar de coraje para referirse a esta virtud. El término «resiliencia» también encaja aquí a la perfección. El coraje puede entenderse como:

1. La capacidad de afrontar los contratiempos y superar los desafíos que se nos presentan.
2. Manejar la incomodidad con gracia (esto es, sin quejarnos cada cinco segundos).
3. La valentía de defender aquello en lo que creemos aunque hacerlo resulte difícil.

Esta virtud es ejemplificada por la determinación, la resistencia y la resiliencia. Cuando pienso en ella, a menudo imagino a alguien luchando contra el clima ártico durante una expedición polar. Aunque, en realidad, no tiene por qué ser algo tan extremo; no es necesario viajar al polo norte para experimentarla, simplemente soportar una larga cola, manejar la incomodidad o salir de la zona de confort puede resultar igual de efectivo.

### TEMPLANZA

La templanza es, básicamente, autocontrol. También puede interpretarse como disciplina o como la capacidad de mantener la calma ante hechos o situaciones difíciles. Se explica por sí misma. La templanza es:

1. Ser capaz de decir que no.
2. Ser capaz de desarrollar una disciplina y comprometerse con los propios objetivos.
3. Ser capaz de *no* pedir *pizza* por tercer día consecutivo.

Esta virtud está íntimamente ligada a nuestras emociones y a cómo las gestionamos. Debe entenderse como la capacidad de mantener la mente bajo control, independientemente de lo que esté sucediendo. Algo más adelante, trataremos el tema de la gestión emocional, de forma que podamos poner en práctica la templanza llegado el momento.

El problema de las virtudes cardinales es que provienen de términos griegos de difícil traducción. No son conversiones directas y algunas sutilezas tienden a perderse cuando las adaptamos a nuestro idioma, algo sobre lo que los expertos debaten a menudo; si he sido capaz de hacerte

entender una mínima parte de las virtudes apuntadas en este apartado, me doy por satisfecho.

Los estoicos creían que al servirse de estas virtudes como guía de principios éticos se lograría la *eudaimonía* (felicidad/serenidad/equilibrio/prosperidad/bienestar). Estas son las características que hace de alguien una buena persona, y te ayudarán a mejorar tu vida. Te sugiero que las tengas en mente mientras avanzas por este libro. Piensa en hasta qué punto sentían los estoicos que era importante contar con un buen carácter, y ten presentes estas cuatro virtudes cardinales tan a menudo como puedas.

### MI LEÓN ESTOICO

Antes de seguir adelante, quisiera compartir contigo una fórmula con la que recordar fácilmente las virtudes cardinales.

Imagina un león leyendo un libro mientras toma un sorbo de agua. Ahora imagina que el león se levanta, se encasqueta una peluca de juez y entra en un juzgado. ¿Tienes ya la imagen en la cabeza? Bien... Sé que es un poco estrafalaria, pero las imágenes extrañas y poderosas pueden resultar buenos dispositivos mnemotécnicos (trucos mediante los que memorizar cosas).

El león representa la virtud del *coraje*. Eso es fácil de recordar: los leones son animales fuertes, valientes y arrojados. El libro simboliza la *sabiduría*; algo bastante obvio, ya que los libros son la fuente de sabiduría por excelencia. La asociación con el agua es algo más abstracta, pero espero que tenga sentido. Representa la *templanza*; imagina que el león ha dejado la cafeína y ahora solo bebe agua. Nada más. El león es increíblemente disciplinado en lo que respecta a lo que su cuerpo consume. De ahí que el agua se asocie al autocontrol y a la templanza. ¿Me sigues? Por último, la peluca y el juzgado simbolizan, como ya habrás adivinado, la *justicia*.

La fórmula puede parecer algo excéntrica, pero cuando uno descubre por primera vez las cuatro virtudes es fácil que las olvide. Usar un simple truco como este nos ayudará a tenerlas en mente hasta que ya no necesitemos apoyos mnemotécnicos. Lo propuesto es una forma rápida y efectiva, pero puedes alterarla a conveniencia si no te acaban de convencer los leones disciplinados a los que les gusta llevar peluca.

### Cómo controlar lo incontrolable

La postura de los estoicos respecto al control es algo que me ha sido de verdadera ayuda; tanto, que me he basado en ella a la hora de titular este libro.

## CÓMO CONTROLAR LO INCONTROLABLE

Los estoicos creían que ejercemos poco control sobre los acontecimientos externos (básicamente, sobre casi todo lo que nos sucede). La vida es incierta y no podemos controlar lo que resulte de ella. Sin embargo, también estaban convencidos de que podíamos controlar nuestra reacción a esos acontecimientos. Así pues, al centrarnos en nuestra reacción a lo incontrolable, añadimos a la ecuación cierta ilusión de control.

¿Podemos, entonces, controlar lo incontrolable? Y de ser así, ¿cómo lo hacemos?

La respuesta es que no, no podemos controlar *directamente* lo incontrolable. Piensa en el clima: no podemos provocar la lluvia (aunque ejecutemos una danza para atraerla y agitemos palos al cielo), como no podemos hacer que esta cese (por mucho que lo deseemos)... Pero sí podemos usar paraguas. Como podemos regar las plantas con una manguera cuando no llueve. Somos capaces de reaccionar a lo incontrolable pasando a la acción. Es cuestión de qué optamos por hacer cuando nos enfrentamos a situaciones que escapan a nuestro control.

Con el título del presente libro no pretendo afirmar que podemos controlar acontecimientos incontrolables. Pero... Sí podemos controlar qué hacer una vez estos tienen lugar. Así es como controlamos lo incontrolable. Ni más ni menos que mediante una estrategia de gestión. Se trata de recordar coger el paraguas, reaccionar al caos inherente a la vida con un planteamiento racional y aportar soluciones a los problemas centrándonos en los siguientes pasos a seguir.

Cedo aquí la palabra al filósofo estoico Epícteto, que dijo de forma sucinta:

*Lo importante no es lo que te pasa sino cómo reaccionas a ello.*

Al optar por centrarnos en nuestras respuestas a lo que nos suceda, nos empoderamos. Puede que haya sucedido algo desagradable, pero podemos escoger qué camino tomar a partir de aquí y cómo manejar el suceso. Es cuestión de mentalidad. Y una forma estupenda de lidiar con los contratiempos y las dificultades.

El tema recorre toda la práctica filosófica y es una parte sustancial del estoicismo. En mi primer libro me referí a ello como su «regla de oro», algo que mantengo. Es como visualizo la idea cuando pienso en ella. La fórmula «regla de oro de los estoicos» aparecerá a menudo también en este libro, pero, si queremos ponernos técnicos, hay otra forma de referirse al mismo concepto: «La dicotomía del control». Es una expresión relativamente nueva, no usada por los antiguos pensadores, pero sí esgrimida por los estoicos modernos, por lo que vale la pena conocerla.

El motivo por el que se denomina dicotomía del control es que se dan dos componentes en este. En el control se da una división clara: aquello al respecto de lo cual podemos hacer algo (nuestra reacción) y aquello ante lo que no hay nada que hacer (prácticamente todo lo demás). Conocer la diferencia entre ambos es algo muy importante para un estoico.

Zenón, el fundador del estoicismo, contaba una metáfora maravillosa mediante la que explicar esto. Imaginemos un perro atado con una correa a la parte trasera de un carro. El animal no puede controlar dónde irá el carro, por lo que cuenta con dos opciones: puede trotar tras el vehículo vaya este donde vaya o puede resistirse a ir en esa dirección, en cuyo caso el carro lo arrastrará consigo.

El perro representa a cada uno de nosotros y el carro simboliza la vida. Podemos fluir con la vida o ser arrastrados por ella (probablemente gritando y pataleando). Por supuesto, contamos con cierta flexibilidad (tal como el perro cuenta con la correa), pero el carro va a seguir adelante, así que más vale que le sigamos el ritmo.

Comprender qué podemos y qué no podemos controlar nos permite dejar de perder tiempo en preocuparnos por aquello que no cambiará o al respecto de lo cual no hay nada que podamos hacer. Algo bastante útil, que nos capacita para centrar la atención donde debe.

### **Cosas indiferentes**

Los estoicos creían en que uno debe ser *indiferente* hacia aquello que escapa a su control, uno de los conceptos más interesantes de su escuela filosófica.

¿Qué significa ser indiferente? No tener en gran consideración aquello que escapa a nuestro control y, por supuesto, no usarlo para juzgar a los demás. Por ejemplo, los estoicos consideraban *cosas indiferentes* lo siguiente: el dinero, la salud, la reputación, las posesiones materiales y la belleza.

Todo lo anterior escapa en gran medida a nuestro control. Obviamente, podemos ejercer cierta influencia sobre ello. Podemos comer bien para mejorar la salud, pero sabemos bien que eso no hará que no se presente alguna enfermedad o problema al azar. Esto es cierto también en lo concerniente al dinero: podemos trabajar duro para obtenerlo, pero no evitar que alguien nos robe o que la inflación haga que nuestro poder adquisitivo disminuya, o podríamos realizar una mala inversión... La lista es larga.

Los estoicos defendían que esas *cosas indiferentes* no lo hacen a uno intrínsecamente mejor persona. Se puede ser extremadamente rico y una persona horrible. También extremadamente rico y alguien amable y bondadoso. El dinero es una variable. Las personas más pobres pueden ser tanto decentes como horribas. La cuestión reside en cómo viven sus vidas. ¿Es su carácter bueno? Eso era lo que los estoicos valoraban.

Dirían lo mismo con respecto a la salud. Uno puede estar enfermo, pero eso no tiene por qué destruir su carácter. Se puede padecer una enfermedad terrible y seguir siendo una persona agradable. Y lo mismo para la belleza: el aspecto de alguien no le hace ser buena o mala persona, como no lo definen sus posesiones materiales, que pueden deteriorarse o ser robadas fácilmente. Lo importante, para los estoicos, es el carácter.

Pero lo cierto es que la mayoría de nosotros preferiríamos estar sanos a enfermar, y contar con dinero suficiente para sobrevivir. Son deseos perfectamente normales y aceptables. Los estoicos reconocen que esto es así y se refieren a ello como «indiferencias preferibles».

Sin embargo, siguen siendo entendidas como *cosas indiferentes* y, en última instancia, algo que no deberíamos considerar demasiado importante.

### El arquero estoico

Los estoicos creían que gran parte de la insatisfacción hacia la vida partía de tener unas expectativas poco razonables al respecto de la realidad. Si creemos tener más control sobre la vida del que verdaderamente detenemos, tendemos a frustrarnos y a decepcionarnos cuando las cosas no salen según lo planeado. La filosofía estoica cuenta con una gran solución con la que gestionar esto: nos recuerda que nada está garantizado. La vida cuenta con tal número de variables que, en algún momento, algo saldrá mal; no siempre, pero es algo impredecible, por lo que debemos esperar lo inesperado. Pequeños y grandes accidentes se interpondrán en nuestros planes.

A fin de ayudarnos a asentar esta idea en nuestras mentes, los estoicos plantean un concepto llamado «Cláusula de reserva», referido originalmente como *hupexairesis*. Es algo similar a añadir «si así lo quiere la providencia» al final de cada frase que decimos al verbalizar nuestros planes. Por ejemplo: «Mañana iré a la playa, si así lo quiere la providencia», «A la hora del almuerzo, pediré algo para llevar, si así lo quiere la providencia».

No es algo que estemos obligados a decir en voz alta todo el tiempo y respecto a cualquier cosa que hagamos, pero puede servirnos de recordatorio mental de que nada está garantizado. Mañana puedo intentar ir a la playa, pero puede que llueva. O que se me estropee el coche. Quizá me ataque una manada de tejonos salvajes. Estoy bastante seguro de que esto último no sucederá, pero ya me entiendes. Siempre puede suceder algo que se interponga en lo que deseo hacer. Negar esto es engañarse a uno mismo. Es importante tener esto en mente, lo cual no significa que no hagamos planes o esperemos buenos resultados sino, simplemente, que debemos ser conscientes de que existen muchas cosas que escapan a nuestro control.

Los estoicos ejemplifican esa consciencia con la figura de «El arquero estoico». Piensa en un arquero, cómo alza el arco y apunta al objetivo. Su intención es dar en el centro de la diana, pero una vez dispare la flecha ya no tendrá ningún control sobre el resultado. Una racha de viento podría desviar el tiro. El objetivo podría moverse súbitamente. Podría interponerse (de nuevo) una manada de tejonos salvajes. Existe un gran número de factores que podrían determinar que el resultado no refleje la intención.

Al no esperar nada o no sentirse merecedores de un determinado resultado, los estoicos eludían las decepciones. Se trata de hacer lo mejor posible en una situación dada, aceptando que el resultado podría no ser el deseado. Pero podemos afrontar lo que surja, ya que somos capaces de decidir cómo responder a ello.

### **La estructura de la filosofía estoica**

Cuando tuve mi primer contacto con el estoicismo, no era consciente de la estructura que estoy ahora a punto de compartir contigo. Me limité a sumergirme de lleno y leer todo lo que encontré. Con el tiempo, aprendí de qué modo se dividía su filosofía. Es algo que resulta obvio al leer a los autores estoicos, por lo que merece la pena estructurarlo de algún modo.

La filosofía estoica enseña tres materias principales a sus alumnos: lógica, ética y física. Tres disciplinas ligeramente distintas a como las conocemos hoy en día.

### **LÓGICA**

La lógica consiste, esencialmente, en aplicar la razón a la forma en que pensamos. De hecho, se parece bastante a la psicología moderna, ya que se centra en los juicios y la percepción. Los estoicos tomaron

esta idea y la convirtieron en una «disciplina» a la que bautizaron como «Disciplina del asentimiento», algo que puede sonar algo pomposo, pero que no es más que el uso de la lógica y la razón sobre cómo vivimos la vida. Es la capacidad de mantener el control cuando nos enfrentamos a emociones difíciles y de realizar juicios fundados. ¡Algo muy práctico, de hecho!

### ÉTICA

La ética es casi exactamente lo que la palabra indica. Examina cómo nos comportamos y qué consideramos bueno, malo o indiferente. Los estoicos se refieren a ella como la «Disciplina de la acción», centrada principalmente en nuestro comportamiento, pero también en nuestra relación con el resto de la humanidad. Así que quizá este sea un buen momento para repasar cómo te comportas al sentarte a la mesa...

### FÍSICA

La física se encarga del contexto, del orden cósmico de las cosas. En líneas generales, la física estoica es filosofía con un toque de teología. Como disciplina, es denominada «Disciplina del deseo». Resulta interesante que sea la que se encarga de revisar qué podemos y qué no podemos controlar (la regla de oro de los estoicos), animándonos a reflexionar sobre el orden cósmico de las cosas. También examina qué es aquello que deseamos; algo que resulta obvio si atendemos a cómo es referida la disciplina. Cabe señalar que la física estoica *no* consiste en el cálculo de fuerzas científicas, al contrario de lo que sucede con la física moderna.

Vale la pena conocer las tres disciplinas, ya que son las tres constantes del estoicismo. Gran parte de los planteamientos de los filósofos y estudiosos estoicos modernos son formulados a través de estas perspectivas, aunque mezclando unas con otras, por lo que, en este libro, no he dividido el contenido según esa estructura.

## **Los dioses estoicos**

Es importante saber que la cosmovisión teológica de los antiguos estoicos era panteísta; esto es, la idea de que Dios *es* el universo. Al leer a los estoicos, nos encontraremos a menudo con la figura de Zeus, especialmente en la obra de Epícteto. Pero los estoicos no creían que Zeus fuese un tipo importantísimo (el rey de los dioses) sentado en una nube, allá

en los cielos, mientras fuma de su pipa mística... Zeus era el universo en sí mismo, un sinónimo de la naturaleza que representaba la totalidad del universo.

En la filosofía estoica se menciona a otros dioses que, en cierto modo, servían de representación de distintas fuerzas. Uno de los más conocidos era Fortuna, la forma antropomorfa femenina del destino. También es útil saber que cualquier dios mencionado por los estoicos no es sino un aspecto o manifestación de Zeus. *Todos los caminos conducen a Zeus...* Qué buen eslogan, ¿eh?

Ya seas ateo o seguidor de alguna religión, la idea de creer en Zeus resulta extraña. El estoicismo moderno ya no se sirve de Zeus y los otros dioses; de hecho, los especialistas contemporáneos ya no escriben sobre ellos del mismo modo que los antiguos estoicos, obvian ese aspecto de la filosofía y aun así siguen obteniendo resultados.

Creo, sin embargo, que es importante ser consciente de la cosmología estoica, ya que, al leer los textos antiguos, algo que recomiendo muchísimo, esos dioses van a aparecer continuamente. Este breve resumen debería ayudarnos a dotarlos de sentido en un contexto contemporáneo, y a no obsesionarnos con el uso de la palabra «dioses».

Llegados a este punto, recordemos que el estoicismo es una escuela filosófica y no una religión. Aunque los antiguos hablasen de dioses, no nos estaban exigiendo creer en Zeus, algo estupendo por dos motivos: si ya eres adepto a alguna religión, el estoicismo puede combinarse perfectamente con ella, no requiere que la abandones; y si eres agnóstico o ateo, también servirá en combinación con tu idea del mundo, ya que esta filosofía se basa en la razón y la lógica, y va de la mano con el pensamiento científico actual.

Así pues, sea cual sea tu bagaje cosmológico, teológico o filosófico, el estoicismo te guardará las espaldas.

### **El malentendido estoico**

Antes de seguir adelante, debo comentar algo superimportante. El estoicismo suele confundirse con cómo usamos comúnmente la palabra «estoico». ¿Te resulta extraño? ¡No te culpo! Cuando hablamos de estoicismo nos referimos a la antigua filosofía griega. De eso, exactamente, trata este libro. Mientras que, en el día a día, usamos «estoico» para expresar que una persona «reprime sus emociones» o mantiene una actitud de «pues te aguantas y ya está».



## CÓMO CONTROLAR LO INCONTROLABLE

Es un malentendido común. Quizá el principal en lo referente al estoicismo. Ser un estoico no significa comportarse con frialdad, como una estatua carente de emociones y que no llora viendo películas de Disney. El estoicismo no consiste en reprimir las emociones, sino que nos conmina a no permitir que estas nos controlen, algo muy distinto a la represión y que trataremos más adelante.

En esencia, ten presente que el estoicismo no te convierte en un robot. Debes recordar que ningún estoico se comportaba así.

Ahora que ya sabes qué es el estoicismo (y que no es), me disfrazaré un momento de historiador y pasaré a resumir en unas pocas páginas los miles de años de historia estoica...