

# SIEMPRE EN PIE

Cómo el estoicismo puede ayudarte a  
alcanzar una felicidad imperturbable

**PEPE GARCÍA**



**Plataforma  
Actual**

«Dicen que los buenos maestros enseñan y que los mejores inspiran. Pepe es capaz de enseñar, pero también de inspirar, y este libro es un buen ejemplo.»

Marcos Vázquez, autor de *Invicto*

# **Siempre en pie**

Cómo el estoicismo puede  
ayudarte a alcanzar una felicidad  
imperturbable

**Pepe García**



Primera edición en esta colección: octubre de 2022

© Pepe García, 2022

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2022

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1<sup>a</sup> - 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99

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

[info@plataformaeditorial.com](mailto:info@plataformaeditorial.com)

ISBN: 978-84-19271-17-4

Diseño de cubierta:

Pablo Nanclares

Fotocomposición:

Grafime Digital S.L.

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)).

*Prólogo*

**1. Estoicismo: una filosofía para personas de acción**

¿El estoicismo está de moda?

¿Qué encontrarás en este libro?

**2. ¿Qué es el estoicismo?**

¿Qué es el estoicismo?

Actuar con virtud, de acuerdo con nuestra naturaleza

Evadir las pasiones y las enfermedades del alma

Ataraxia, *apatheia* y *eudaimonía*: serenidad para ser felices

Lo bueno, lo malo y lo indiferente

**3. Quiénes fueron los estoicos: Séneca, Epicteto y Marco Aurelio**

Séneca, el estoico polifacético

Epicteto, el esclavo libre

Marco Aurelio, el emperador filósofo

**4. Las cuatro virtudes estoicas: una brújula para navegar por la vida**

Sabiduría práctica: el arte de la prudencia

Justicia: ser buenas personas

Templanza: todo, con moderación

Coraje: hacer lo que debemos, aunque nos perjudique

## **5. Crea tu propio manual de máximas**

Llevándolo a la práctica

## **6. Las meditaciones de Marco Aurelio: cómo escribir un diario filosófico**

## **7. El mundo de Epicteto: la dicotomía del control**

Sencillo ejercicio para entrenar la dicotomía del control

Ejercicio avanzado para la dicotomía del control

## **8. Los recordatorios de Séneca: algún día morirás**

## **9. *Mindfulness* estoico: entrena tu atención**

Meditación

Eliminar distracciones

Apuntar palitos

## **10. Estoicismo y ansiedad: imaginación negativa y definir nuestros miedos**

Imaginación negativa

*Premeditatio malorum*

Vista de pájaro

## **11. Estoicismo y adversidad: abraza la incomodidad voluntaria**

Pequeños trucos mentales

Ejemplos de incomodidad voluntaria

## **12. Serenidad en la vida cotidiana: lógica estoica y gestión emocional**

Introducción a la lógica estoica

Gestionar las emociones como los estoicos

Crear un espacio entre estímulo y respuesta

Abrir la mente: analizar sin juzgar para comprender

Distanciamiento cognitivo: describir la realidad objetiva sin añadir juicios de valor

## **13. Define tu modelo estoico: cómo actuar siempre con virtud**

Técnica del modelado

## **14. Un uno por ciento cada día**

*Agradecimientos*

*Bibliografía y lecturas recomendadas*

*A ti, que sé que sigues apoyándome allá  
donde estés.*

## *Prólogo*

«Entre todas las cosas que existen, hay algunas que dependen de nosotros y otras que no dependen de nosotros.» ¿Cómo no me había dado cuenta antes? Cuando escuché por primera vez estas palabras del filósofo estoico Epicteto no podía creerme que nunca hubiera reparado en que hay cosas que puedo controlar y otras que no puedo controlar. Descubrirlo hizo un clic en mi mente, que fue el primero de otros muchos que vendrían los siguientes meses y años.

Sin embargo, paradojas de la vida, no fueron las páginas de un libro las que me presentaron a los estoicos, sino que un algoritmo lo decidió por mí. Navegando por internet, un día como tantos otros, di con un vídeo de Tim Ferriss donde explicaba cómo afrontaba las dificultades con las herramientas de una filosofía de vida que tenía más de dos mil años de antigüedad.

Hasta ese momento nunca me había interesado la filosofía. De hecho, la recordaba como una serie de teorías abstractas y aburridas, no como algo que pudiera ayudarme a vivir mejor. De hecho, la asignatura que más me aburría en bachillerato era Filosofía, que aprobé a



duras penas, por lo que en la prueba de acceso a la universidad elegí Historia en su lugar. No se me ocurría que hubiera algo peor en el mundo que estudiar filosofía para presentarme a una prueba que determinaría de manera importante mi futuro académico y laboral. No obstante, quince años después, empiezo a entender que las cosas que más necesitamos en esta vida vuelven una y otra vez hasta que nos hacemos cargo de ellas. Y aquí me encuentro, escribiendo un libro sobre filosofía clásica. Quién lo habría dicho.

Tampoco me había interesado nunca antes la psicología, o al menos no del modo en que lo hace ahora. Sin embargo, siempre me ha fascinado que dos personas, ante el mismo hecho externo, puedan reaccionar y actuar de formas completamente distintas. ¿Qué ocurre en la mente de una persona que se comporta con impulsividad, cobardía y victimismo? ¿Qué mensajes se dice aquella otra que mantiene la calma y se comporta con seguridad? ¿Por qué hay gente que se crece ante la adversidad? ¿Cómo es posible, si los problemas nos hacen la vida más difícil? Bueno, quizás no...

Si echo la vista atrás, veo que nunca he tenido un problema realmente grave hasta la fecha. No me han diagnosticado ninguna enfermedad seria o terminal, no he tenido ninguna lesión grave. Tampoco he tenido ninguna epifanía que haya dado un giro de ciento ochenta grados a mi existencia ni he visto pasar la vida por delante de mis ojos. Aún. He perdido, eso sí, a familiares a los que quería

mucho, he dado un par de volantazos a mi «carrera profesional» y he perdido a gente por el camino, pero lo cierto es que siempre me ha ido razonablemente bien. Si me comparo con el resto de la humanidad, no puedo quejarme en absoluto. Sin embargo, aun teniendo la vida más o menos de cara, la mayor parte del tiempo notaba que me faltaba «algo». Con el tiempo, la lectura y la reflexión, me di cuenta de que lo que me faltaba era una brújula, unos valores que me indicaran por dónde continuar cuando no sabía cómo hacerlo, ya que no sabía quién era ni qué me movía. No sabía, pues, qué principios me guiaban y no tenía disciplina. Cualquier viento me era favorable, pero no me llevaba a ningún puerto.

Desde que nacemos estamos aprendiendo: a comer, a tragar, a andar, a reconocer a los nuestros. Nos enseñan a leer, a escribir, a sumar, a restar, y pasamos incontables horas estudiando historia, literatura, matemáticas, física, química... Pero, en cambio, nadie nos enseña cómo vivir bien ni qué es importante de verdad. Cómo tener una vida que merezca la pena ser vivida. Nadie nos ayuda a entender que algún día estaremos en nuestro lecho de muerte y nos preguntaremos cómo hemos llegado hasta ahí y qué narices hemos hecho por el camino. Nadie nos enseña que la muerte es la única certeza de la vida, que todos estamos a la misma distancia de ella. Que vendrá tarde o temprano y que, cuando llegue, ya no habrá marcha atrás.

Por eso este libro es para ti. Para ti, que tienes una vida normal, lo suficientemente complicada, pero normal al fin y al cabo. Para ti, que, con suerte, tienes un trabajo rutinario de lunes a viernes, que no te apasiona, pero que tampoco odias, que tienes un proyecto de vida más o menos definido, que quizás tienes hijos y tal vez una hipoteca. Para ti, que siempre quieres más, pero nunca tienes suficiente. Para ti, que, a pesar de agradecer, sientes que te falta algo. Para ti, que ves cómo pasa la vida día a día irremediablemente, sin prisa, pero sin pausa. Para ti, que tienes la sensación de vivir en el día de la marmota. Para ti, que no acabas de ver tu paso por este mundo como uno que haya merecido del todo la pena, que no te enorgulleces de cómo has vivido y quieres ponerle remedio antes de que sea demasiado tarde.

También es para ti, que has pasado o estás pasando por una enfermedad que no entraba en tus planes. O que quizás tengas a un ser querido que está viviendo momentos complicados y no sabes cómo apoyarlo. El estoicismo te echará una mano. Igualmente te ayudará a ti, que no sabes lidiar con la incertidumbre, que te pesan las adversidades, que pierdes los papeles con más frecuencia de la que te gustaría. A ti, que vives en piloto automático la mayor parte del tiempo y te preguntas cómo el tiempo pasa tan deprisa. A ti, que te cansa la vocecita que no sale de tu cabeza. A ti, que no tienes una filosofía de vida. A ti, que crees que se puede progresar en el arte de vivir la vida.

En este apasionante viaje te llevaré de la mano del esclavo que consiguió llegar a tener su propia escuela de filosofía, del escritor y tutor que terminó suicidándose por órdenes de la persona a quien había dedicado gran parte de su vida y del emperador más poderoso del mundo, que se escribía a sí mismo para recordarse ser mejor persona. Aprenderás cómo lidiar con serenidad con las adversidades, cómo navegar en un mundo fuera de tu control, cómo actuar con sabiduría. Los estoicos te enseñarán que tener presente la muerte a diario es la mejor estrategia posible para dejar de procrastinar.

Por suerte, si estás leyendo estas líneas, significa que estás a tiempo de poner solución a esa desagradable sensación que te hace pensar que has malgastado la única bala de la que disponías. Has llegado en el momento preciso para vivir una vida más serena y feliz. Has llegado a tiempo de conocer la filosofía de vida que marcará el norte de tu brújula cada vez que no sepas qué dirección seguir. Tu luz aún no se ha apagado. Tienes mucho que iluminar al resto de tu vida y a la de los que te rodean. La pregunta es: ¿quieres?

1.

# Estoicismo: una filosofía para personas de acción

«De la misma manera en que la medicina es una cura para el cuerpo, la filosofía es una cura para el alma.»

CRISIPO DE SOLOS

Crisipo, tercero de la escuela estoica, resumió magistralmente qué significaba la filosofía para él: una cura para el alma. Como filósofo helenístico, era, por encima de todo, un practicante, un artesano de este paso por el mundo que llamamos vida, un aprendiz constante de este parpadeo entre dos infinitas oscuridades.

En el contexto histórico en que surgen las filosofías helenísticas como el estoicismo, la filosofía ya no solo nos sirve para saber de dónde viene el mundo, de dónde venimos los seres humanos, por qué podemos razonar, de qué están hechas las cosas: fuego, aire, agua... Todas estas ideas son magníficas, pero no nos sirven para afrontar con serenidad las adversidades que tenemos delante de nosotros. Necesitamos, en cambio, aprender a vivir bien,

saber cómo vivir una vida que merezca la pena ser vivida, dominar el arte de vivir.

Los estoicos no eran monjes que se aislaban en las montañas para meditar, sino que eran senadores, comerciantes, administradores, militares o emperadores que se servían de la filosofía para vivir mejor entre las trincheras de la vida cotidiana, donde enfrentaban un problema tras otro.

Mañana debo acudir una vez más a un trabajo que no me gusta, pero que paga mis facturas. ¿Cómo reúno el coraje necesario? Hace meses que estoy posponiendo empezar un proyecto que quiero llevar a cabo, pero no sé por dónde empezar. ¿Cómo puedo tener presente que la muerte está en mi camino, que no nos llama por partida de nacimiento? Mi constante preocupación por qué me depara el mañana no me deja dormir. ¿Cómo puedo gestionar mejor la incertidumbre de un futuro que no está bajo mi control? El estoicismo da respuesta a esas y muchas preguntas más.

Pero ¿fue la única filosofía helenística que trataba de dar respuesta a esas preguntas? No, también lo intentó hacer el epicureísmo, por ejemplo, una escuela que fundó Epicuro y que descende de los filósofos hedonistas cirenaicos, y cuya idea central (explicada de forma muy general) era que la mejor forma de vivir una vida feliz debía consistir en acumular la mayor cantidad posible de placer y eliminar el dolor. Sin embargo, según Epicuro, no debemos perseguir cualquier placer a toda costa, sino racionalmente, y, sobre todo, no debemos perseguir los placeres corporales, pues,

pese a que son agradables e intensos, también son efímeros y nos dejan con sensación de culpa y malestar. Para Epicuro, hemos de buscar antes los placeres espirituales, aunque con moderación, y huir de la política (pues causa dolor) y dejar de preocuparnos por la muerte.

El epicureísmo es una filosofía que atrae a mucha gente (y que también ha sido muy maltratada y malentendida) porque tiene muchos conceptos interesantes, y, desde mi punto de vista, totalmente válidos. Además, también ayuda el hecho de que nuestro cerebro está cableado para buscar el placer y el confort y huir del dolor, pues lo que busca es la supervivencia. Sin embargo, hoy sabemos que buscar el placer y rehuir el dolor no siempre es la mejor estrategia. Primero, porque el hecho de que algo sea placentero no significa que sea necesariamente bueno para nosotros; segundo, porque tratar de elegir siempre la opción más placentera y menos dolorosa nos debilitará ante las adversidades vitales (ya que, por mucho que intentemos huir del dolor, no está bajo nuestro control que aparezcan situaciones en nuestra vida que nos lo provoquen), y, tercero, porque afrontar y superar con éxito ciertas situaciones dolorosas puede hacernos sentir mejor, aumentar nuestra autoestima y estar más satisfechos con nosotros mismos. Así pues, a largo plazo es más conveniente entrenarse en cómo superar el dolor que rehuirlo por sistema.

**¿El estoicismo está de moda?**

Desde mi punto de vista, existen varios factores que debemos tener en cuenta para pensar por qué el estoicismo está en vigor como hace mucho tiempo que no estaba:

- El primero de ellos es que la naturaleza del ser humano no ha cambiado. A pesar de que hemos hecho increíbles avances en biología, química, matemáticas o física, de que podemos ir a la otra punta del planeta en veinticuatro horas cuando antes se tardaban años, de que hemos llegado a la Luna y de que todo parece indicar que en unos años lo haremos a Marte, la naturaleza del ser humano no ha cambiado. Seguimos teniendo deseos, miedos, anhelos, preocupaciones, ambiciones, envidias.

Así, hace dos mil años se envidiaba a aquellos que eran reconocidos y condecorados por su valor en la batalla y ahora envidiamos a los CEO de Silicon Valley que salen en la revista *Forbes*. Antes se trabajaba para llegar a ser cónsul o senador y hoy queremos ser *influencers* y acumular más seguidores en las redes sociales. Hace veinte siglos se invertía el dinero en una villa a las afueras de Roma para tener tranquilidad y hoy muchos compran adosados en las periferias de la gran ciudad porque en el centro hay demasiada actividad. Los esclavos tenían miedo de que sus amos los maltrataran y hoy los empleados temen ser despedidos y no encontrar otro puesto de trabajo. En nuestro más profundo ser, pues, no somos tan distintos.



- El segundo factor es la aparición de nuevas ramas de psicología: entre las décadas de los cincuenta y los sesenta, psicólogos como Albert Ellis, John B. Watson o Aaron T. Beck desarrollaron la terapia cognitivo-conductual, que tiene gran parte de su fundamento filosófico en el estoicismo. A medida que se profundizaba en esta rama de la psicología, surgieron otras subclases, como la terapia de aceptación y compromiso o la terapia racional emotivo-conductual, que directamente reconoce la influencia de Epicteto y Marco Aurelio.
- La tercera razón es la reciente proliferación de autores y la capacidad de autopublicación de libros y manuales: la creación de internet, con todo lo que ello conlleva (páginas webs, redes sociales, etcétera), ha eliminado muchísimas barreras de entrada a nuevas vías de difusión de contenido.

Hace apenas unas décadas, podíamos tener muchas ideas, pero no dónde publicarlas. A menos que fuera a través de una editorial, era prácticamente imposible que un autor publicara sus conocimientos en alguna parte. Hoy, en menos de dos horas, cualquier persona con acceso a la red puede crear gratuitamente perfiles en redes sociales, abrir un blog e incluso (aunque, idealmente, en algo más de dos horas) autopublicar un libro en Amazon, con el potencial de convertirse en un superventas.

## **¿Qué encontrarás en este libro?**

En este libro no veremos en profundidad la historia de la filosofía y del estoicismo, porque ya hay muchos libros que hablan al detalle sobre ello, así que no aprenderás complicadas palabras en griego que cambiarán tu vida poco o nada. En cambio, aprenderás sus enseñanzas fundamentales y sus prácticas más importantes, y, como primer consejo del libro, te aliento a que practiques por encima de todo lo demás. A pesar de que, por supuesto, leer y reflexionar son acciones muy recomendables (sería un hipócrita si te dijera que no lo hicieras precisamente en mi libro), es la práctica lo que marcará el verdadero progreso en tu camino filosófico.

«Deja de argumentar cómo debe ser un gran hombre. Sé uno.»

MARCO AURELIO

Leer libros sobre aprender a nadar no te servirá tanto como tirarte a la piscina con un instructor que te vaya corrigiendo. De la misma manera, leer a Séneca y a Marco Aurelio te ayudará a conocer la teoría del estoicismo, pero no tendrá tanto efecto en tu psicología y tu comportamiento como llevarlo a la práctica, de modo que debemos practicar a diario. Porque la filosofía no es una profesión, como ser carpintero o enfermera, ni tampoco un trabajo con un horario fijo, tras el cual, al terminar tu turno, puedes comportarte como quieras. La filosofía, al

contrario, es una forma de vivir, un estilo de vida; es una responsabilidad.

Me gusta pensar en mí mismo como en un entrenador del estoicismo, alguien que te proporciona una tabla de ejercicios, al igual que se hace en los centros deportivos. Así que, aunque tengas a tu disposición diferentes pesos, máquinas y técnicas y yo pueda explicarte la intensidad a la que tienes que entrenar y cómo ejecutar cada ejercicio, el trabajo tienes que hacerlo tú. Por ejemplo, imagina que tienes un coche averiado, una caja de herramientas y un manual de cómo utilizarlas, pero, sin embargo, decides no arreglar el coche. Eso no significa que las herramientas no sean válidas, sino que no las has utilizado, y con el estoicismo ocurre exactamente igual. Pero, en efecto, antes de ponerte a arreglar el coche con la primera herramienta que encuentres, debes leer el manual de instrucciones. De manera similar, en cada uno de los siguientes capítulos veremos estas herramientas y cómo y cuándo utilizarlas.

Te pido que subrayes, que hagas anotaciones, que reflexiones, y que luego analices cómo puedes incorporar a tu vida las ideas de las mentes más brillantes del mundo clásico. Así que prueba, experimenta, disfruta, y quédate con lo que te funcione y lo que no deséchalo. Tampoco creas todo lo que vas a leer, pues los propios estoicos no estaban de acuerdo entre ellos, y sobre todo Séneca nos animaba a cuestionarlo todo.

«Entonces, ¿qué? ¿No voy a seguir las huellas de los antiguos? Por supuesto tomaré el camino trillado. Pero, si

encuentro otro más accesible y llano, lo potenciaré. Quienes antes que nosotros abordaron estas cuestiones no son nuestros dueños, sino nuestros guías.»

SÉNECA

Como dice Séneca, a través de este libro yo seré tu guía, no tu dueño. Por tanto, puedo darte algunas pautas y consejos de cómo aplicar las técnicas de los estoicos, pero eso no significa que tienes la obligación de seguir mis indicaciones a pies juntillas, sin cuestionarte lo que estás haciendo.

### **Resumen del capítulo**

- El estoicismo es una filosofía para personas de acción, es una medicina para el alma.
- Fue una filosofía helenística que intentaba dar respuesta a cómo vivir mejor, pero no fue la única que lo intentó.
- Buscar el placer y rehuir el dolor no siempre es la mejor estrategia a largo plazo.
- Al tratarse de una filosofía práctica, debemos entrenar a diario.
- Cada persona puede encontrar la mejor forma de aplicar el estoicismo a su propia vida.

## ¿Qué es el estoicismo?

«Lo primero que un aspirante a filósofo debe hacer es eliminar sus presuposiciones; una persona no va a aprender nada que crea que ya sabe.»

EPICTETO

Estoy seguro de que alguna vez habrás oído hablar del estoicismo. Sin embargo, uno de los malentendidos más comunes cuando escuchamos la palabra *estoico* es pensar en gente seria, que no siente ningún tipo de emoción, que no se perturba por nada y a la que todo le da igual, pero el estoicismo no es exactamente eso. ¿Y de dónde viene este malentendido entre lo que consideramos estoico y lo que realmente es? Es posible que a lo largo de la historia se haya simplificado lo que significa la filosofía estoica a tan solo unos pocos comportamientos. Así, aunque los filósofos estoicos sí que mostraban una actitud serena e impassible, se comportaban de ese modo solo ante los hechos que no estaban bajo su control, en cambio, actuaban con rectitud ante aquellos que sí.