

# Diario de un estorico moderno

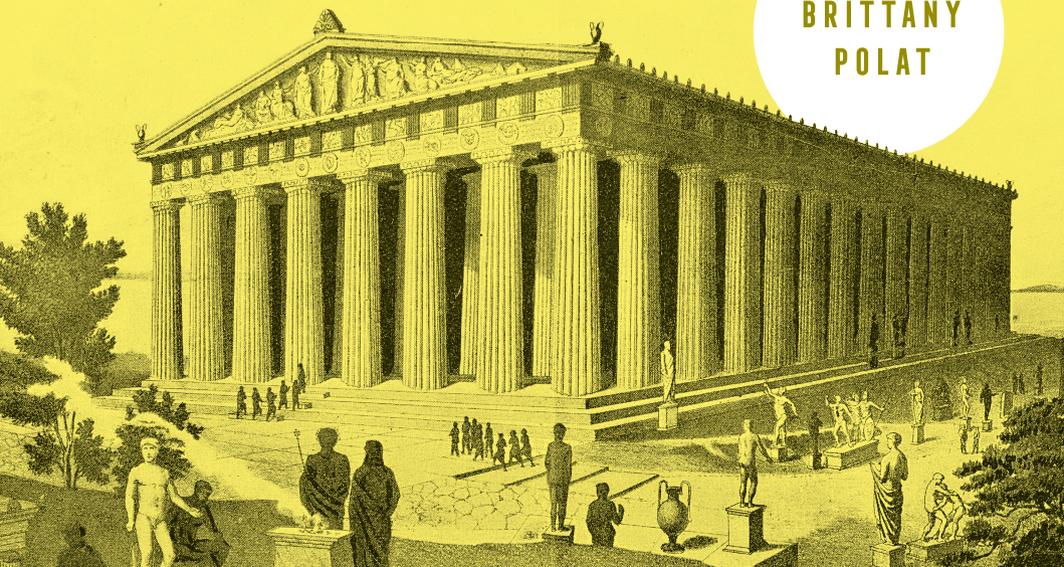
90 DÍAS

PARA

DESCUBRIR

la paz interior y  
vivir con tolerancia,  
compasión y propósito.

BRITTANY  
POLAT





*Diario  
de un  
estorico*

**MODERNO**

90 días para descubrir la paz interior  
y vivir con tolerancia, compasión  
y propósito

**BRITTANY POLAT**

REMLife

**Journal Like a Stoic**  
**Diario de un estoico moderno**

Copyright © 2022 by Penguin Random House LLC

*Todos los derechos reservados, incluido el derecho de reproducción total o parcial en cualquier forma.*

© **Editorial Reverté, S. A., 2023**

Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España  
revertemanagement.com

Edición en papel

ISBN: 978-84-17963-84-2

Edición en ebook

ISBN: 978-84-291-9769-3 (ePub)

ISBN: 978-84-291-9770-9 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez / Ramón Reverté

Coordinación editorial y maquetación: Patricia Reverté

Traducción: Betty Trabal

Revisión de textos: M.<sup>a</sup> del Carmen García Fernández

Estimado lector, con la compra de ediciones autorizadas de este libro estás promoviendo la creatividad y favoreciendo el desarrollo cultural, la diversidad de ideas y la difusión del conocimiento. Al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso estás respetando la protección del copyright y actuando como salvaguarda de las creaciones literarias y artísticas, así como de sus autores, permitiendo que Reverté Management continúe publicando libros para todos los lectores. En el caso que necesites fotocopiar o escanear algún fragmento de este libro, dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.or>). Gracias por tu colaboración.

# CONTENIDO

---

Introducción • 9

## PRIMERA PARTE ENTENDER LA FILOSOFÍA ESTOICA 15

## SEGUNDA PARTE EL ESTILO DE VIDA ESTOICO 29

---

CURSO A

### EXAMINAR NUESTRA VOZ INTERIOR

**DÍA 1:** Abre tu mente • 32

**DÍA 2:** Busca la verdad • 34

**DÍA 3:** Encuentra el coraje sereno • 36

**DÍA 4:** Tu naturaleza esencial • 38

**DÍA 5:** Tu ritmo interior • 40

**DÍA 6:** Filtra lo innecesario • 42

**DÍA 7:** Respeta tu esencia • 44

**DÍA 8:** Reconsidera tus juicios • 46

**DÍA 9:** Entre el estímulo y  
la respuesta • 48

**DÍA 10:** Sé tu mejor amigo • 50

**DÍA 11:** Refuerza los valores • 52

**DÍA 12:** Equilibra tu sistema  
nervioso • 54

**DÍA 13:** Tu disposición interior • 56

**DÍA 14:** Descubre tus habilidades  
y talentos • 58

**DÍA 15:** ¿Realmente me conoces? • 60

**DÍA 16:** De enemigo a amigo • 62

**DÍA 17:** Tu ciudadela interior • 64

**DÍA 18:** El mismo grado  
de perdón • 66

**DÍA 19:** Adiós a la aprobación  
externa • 68

**DÍA 20:** Un modesto escaparate • 70

**DÍA 21:** Mantente en el camino • 72

**DÍA 22:** Descubre tu talento • 74

**DÍA 23:** Enciende tu llama interior • 76

**DÍA 24:** Sustituye los lamentos  
por la productividad • 78

**DÍA 25:** Tu reconocimiento interno • 80

**DÍA 26:** El antídoto contra  
la ansiedad • 82

**DÍA 27:** Simplifica las cosas • 84

**DÍA 28:** Sé fiel a tu relato • 86

**DÍA 29:** Toma las riendas de tu vida • 88

**DÍA 30:** Los resultados  
necesitan tiempo • 90

---

CURSO B

## EL CAMINO HACIA LA ACEPTACIÓN

**DÍA 31:** No hay mejor momento  
que el momento presente • 94

**DÍA 32:** Cambia de mentalidad • 96

**DÍA 33:** ¿Reaccionar o no  
reaccionar? • 98

**DÍA 34:** Controla el deseo  
de consumir • 100

**DÍA 35:** El trato con personas  
imperfectas • 102

**DÍA 36:** Respeta las opiniones  
contrarias • 104

**DÍA 37:** El arte de prepararse • 106

**DÍA 38:** Desarrolla buenos hábitos • 108

**DÍA 39:** Utiliza tus recursos • 110

**DÍA 40:** Acepta el cambio  
constante • 112

**DÍA 41:** Vivir en condiciones  
difíciles • 114

**DÍA 42:** Lo bueno que hay en ti • 116

**DÍA 43:** La intención es lo  
que cuenta • 118

**DÍA 44:** Los ritmos de la vida • 120

**DÍA 45:** Enfrentate a la soledad o  
a la muchedumbre • 122

**DÍA 46:** Afronta con dignidad  
los infortunios • 124

**DÍA 47:** ¿Qué asa agarrarás? • 126

**DÍA 48:** Vive dando ejemplo • 128

**DÍA 49:** ¿Y si no estuvieran  
presentes? • 130

**DÍA 50:** Traga algo de polvo • 132

**DÍA 51:** Evalúa tu sentido de la  
responsabilidad • 134

**DÍA 52:** Controla tu  
temperamento • 136

**DÍA 53:** En la piel ajena • 138

**DÍA 54:** Confía en el timonel • 140

**DÍA 55:** Una verdad innegable • 142

**DÍA 56:** Un hermoso préstamo • 144

**DÍA 57:** La virtud como pilar • 146

**DÍA 58:** Celebra los triunfos y  
recupera lo perdido • 148

**DÍA 59:** Un punto indivisible • 150

**DÍA 60:** Calma y libertad  
inquebrantables • 152

---

CURSO C

## VIVIR CON VIRTUD

**DÍA 61:** De la reacción a la  
intención • 156

**DÍA 62:** El arte de vivir • 158

**DÍA 63:** Un artista disciplinado • 160

**DÍA 64:** Tu mentalidad  
cotidiana • 162

**DÍA 65:** Como una esmeralda • 164

**DÍA 66:** Observar los problemas  
a escala • 166

**DÍA 67:** El poder de elegir • 168

**DÍA 68:** Una red de compasión • 170

**DÍA 69:** Reconsidera tus juicios • 172

**DÍA 70:** Adaptarse es amar • 174

**DÍA 71:** Reconsidera el deseo • 176

**DÍA 72:** Pon a prueba tu  
determinación • 178

**DÍA 73:** El barómetro de la  
ocupación • 180

**DÍA 74:** Mantén la atención • 182

**DÍA 75:** Un estado natural  
de bondad • 184

**DÍA 76:** La compasión como  
justicia • 186

**DÍA 77:** El contexto lo es todo • 188

**DÍA 78:** Identifica los modelos  
a seguir • 190

**DÍA 79:** El precio de la avaricia • 192

**DÍA 80:** La integridad sin  
estridencias • 194

**DÍA 81:** Forja tu propia fortuna • 196

**DÍA 82:** ¿Quién es tu guía? • 198

**DÍA 83:** Cultiva la gratitud • 200

**DÍA 84:** Aprecia la diversidad • 202

**DÍA 85:** Encuentra tu manera  
de fluir • 204

**DÍA 86:** Aprovecha los errores • 206

**DÍA 87:** No te excedas • 208

**DÍA 88:** Un retiro en el alma • 210

**DÍA 89:** La autorreflexión como  
práctica diaria • 212

**DÍA 90:** Recupera tu bienestar  
interior • 214

Palabras finales • 217

Agradecimientos • 219

Referencias • 220

*La filosofía moldea y configura el espíritu, ordena nuestra vida, guía nuestra conducta, nos muestra lo que debemos hacer y lo que no; toma el timón y lleva el rumbo cuando titubeamos ante las dificultades. Sin ella, nadie puede vivir sin temor o en paz. Son innumerables las cosas que acaecen cada hora y requieren un consejo, y este hay que buscarlo en la filosofía.*

---

Séneca, *Epístolas morales a Lucilio*, 16.3

## INTRODUCCIÓN

El día antes de marcharme por primera vez a la universidad, visité a mi abuela para darle un abrazo de despedida. Ella, con su ingenio tan característico, me dio un pequeño consejo: «Si alguien intenta venderte judías mágicas, ¡no las compres!». Me eché a reír mientras me preguntaba qué querría decir con aquello. ¿Se referiría al cuento infantil? Me marché, pero seguí dando vueltas a sus palabras.

Siempre había pensado que encontraría la felicidad viviendo en un lugar determinado o teniendo un aspecto o un trabajo concretos. Pero cada vez que lograba una de esas cosas sentía que la felicidad se me escapaba de las manos. Entonces me di cuenta de que no existen soluciones mágicas para los problemas. Aprendí, por propia experiencia, que si alguien o algo nos promete la luna tenemos que ponerlo en duda. Y con el tiempo comprendí que son el esfuerzo y el sentido común los que nos hacen sacar el máximo provecho de la vida.

Cuando hace quince años descubrí el estoicismo no pude evitar pensar en mi abuela. ¿Acaso el estoicismo era simplemente una solución mágica o fantástica, similar a la idea de las «judías mágicas» en los cuentos de hadas? Estaba buscando la manera de sortear las dificultades de épocas difíciles de mi vida: cambios de trabajo, traslados a países nuevos y la educación de mis tres hijos, jóvenes y enérgicos. Busqué en internet «libros sobre la sabiduría» y me topé con *El arte de la buena*

*vida: un camino hacia la alegría estoica*, de William B. Irvine. Entonces me pregunté: «¿Qué es eso de la alegría estoica?». Me picó la curiosidad y empecé a investigar. Así encontré muchos otros libros que contenían grandes promesas sobre el estoicismo: alcanzaría la sabiduría, la felicidad y la serenidad si era capaz de empaparme de esa filosofía de 2000 años de antigüedad. Parecía demasiado bueno para ser cierto. Aun así, compré los libros y decidí leerlos con la mente abierta.

Conforme aprendía más sobre el estoicismo me iba percatando de que no se trata de un simple discurso de autoayuda, sino de un sistema profundamente reflexivo y sólidamente arraigado para vivir una vida plena. Esta corriente filosófica lleva cientos de años ayudando a la gente a dar sentido a su vida y a afrontar las dificultades. De hecho, durante más de dos milenios ha demostrado ser un método adecuado para construir una vida con propósito e intención. En cierto sentido, es lo contrario a lo que dice el cuento de las judías mágicas: vivir una vida estoica requiere disciplina e introspección; en otras palabras, es un trabajo arduo y complicado.

Lo que pretendo decir es que para sacar partido de este proceso vas a tener que implicarte y esforzarte mucho. Lo que te ofrece este curso son 90 días de lecciones y un trabajo diario intenso. Eso sí, valdrá la pena, ya que diversos estudios han demostrado que las personas que practican el estoicismo logran reducir sus emociones negativas, y además notan que disponen de más energía. Yo misma sigo experimentando esos beneficios conforme practico y crezco como estoica. Leo todos los libros sobre estoicismo que caen en mis manos; he abierto una web sobre esta corriente, he escrito mi primer libro acerca del tema —relacionado con la maternidad/paternidad— y pertenezco a la comunidad mundial de estoicos. También he empezado a trabajar con Modern Stoicism y Stoic Fellowship, dos organizaciones sin ánimo de lucro que promueven esta filosofía por todo el planeta. Y hace poco fundé Stoicare con la pretensión de concentrar en ella mis

conocimientos sobre la sabiduría estoica, el bienestar, la comunidad y el cuidado de las personas.

Bien practicado, el estoicismo ofrece unas raíces sólidas y estables para que tengas una vida plena y feliz. Pero hay algo importante que debes saber: solo tú eres el responsable de reflexionar sobre lo que quieres hacer con tu vida y de actuar en consecuencia. En definitiva, vivir en paz y con un propósito es un trabajo personal para el que no se necesitan judías mágicas.

## CÓMO USAR ESTE DIARIO

---

Este diario consta de dos partes: la primera da información sobre el estoicismo, y la segunda es un diario de 90 días con diversas citas alusivas a esta corriente filosófica. Es decir, en la primera parte conocerás sus principios y su historia, a las personas que le dieron forma; sus consejos te acompañarán a lo largo del curso y entenderás por qué el estoicismo es una filosofía práctica para la vida.

En la segunda parte empezarás a explorar por tu cuenta las ideas estoicas. Cada día revisaremos una perla de sabiduría de este ancestral sistema filosófico que irá seguida de una lección para ayudarte a contextualizar el consejo en tus desafíos cotidianos. También tendrás la oportunidad de reflexionar sobre el significado de cada lección estoica al escribir en el diario cómo las aplicas en tu vida.

Todos los cursos se corresponden con un elemento fundamental de la práctica estoica diaria, de la siguiente manera:

### **CURSO A: EXAMINAR NUESTRA VOZ**

**INTERIOR.** Te pide que actúes con claridad y valentía mientras desarrollas una relación más sana con tu mente.

**CURSO B: EL CAMINO HACIA LA ACEPTACIÓN.** Te ayuda a abrazar plenamente tu vida, a adaptarte a los nuevos retos y a encontrar una actitud de aceptación y aprecio hacia nuestro maravilloso e impredecible mundo.

**CURSO C: VIVIR CON VIRTUD.** Refuerza tus conocimientos recién adquiridos con un mayor sentido de propósito y serenidad, aprovechando tu capacidad de fortaleza y amabilidad.

Después de escribir durante 90 días en tu diario, ya tendrás la preparación adecuada para vivir sin juzgar, con más intención y capacidad de aceptación. Y lo mejor de todo es que dispondrás de las herramientas necesarias para continuar explorando las ideas estoicas por tu cuenta, tanto en teoría como en la práctica.

## CONSEJOS PARA ESCRIBIR EN TU DIARIO

---

### SIGUE EL ORDEN ESTABLECIDO

Estos cursos han sido diseñados ex profeso para avanzar desde las lecciones más fáciles del principio hasta las más complejas del final. Todas esas pautas te harán reflexionar, pero las lecciones iniciales te prepararán para las más exigentes que vendrán después. Mi consejo es que sigas ese orden.

### SÉ CONSTANTE

Intenta que escribir en tu diario forme parte de tu rutina y estilo de vida. Lo ideal sería que encontraras una hora y un lugar concretos para escribir cada día, o por lo menos varias veces a la semana. Si no

es posible, haz lo que puedas, pero recuerda que cuanto más constante seas más impacto tendrá el diario en tu vida cotidiana. (Otra cosa: si es posible, escribe siempre con el mismo bolígrafo. Así estarás dando una pincelada de coherencia al proceso de escritura, mientras que otras variables, como el momento o el lugar, son más difíciles de controlar).

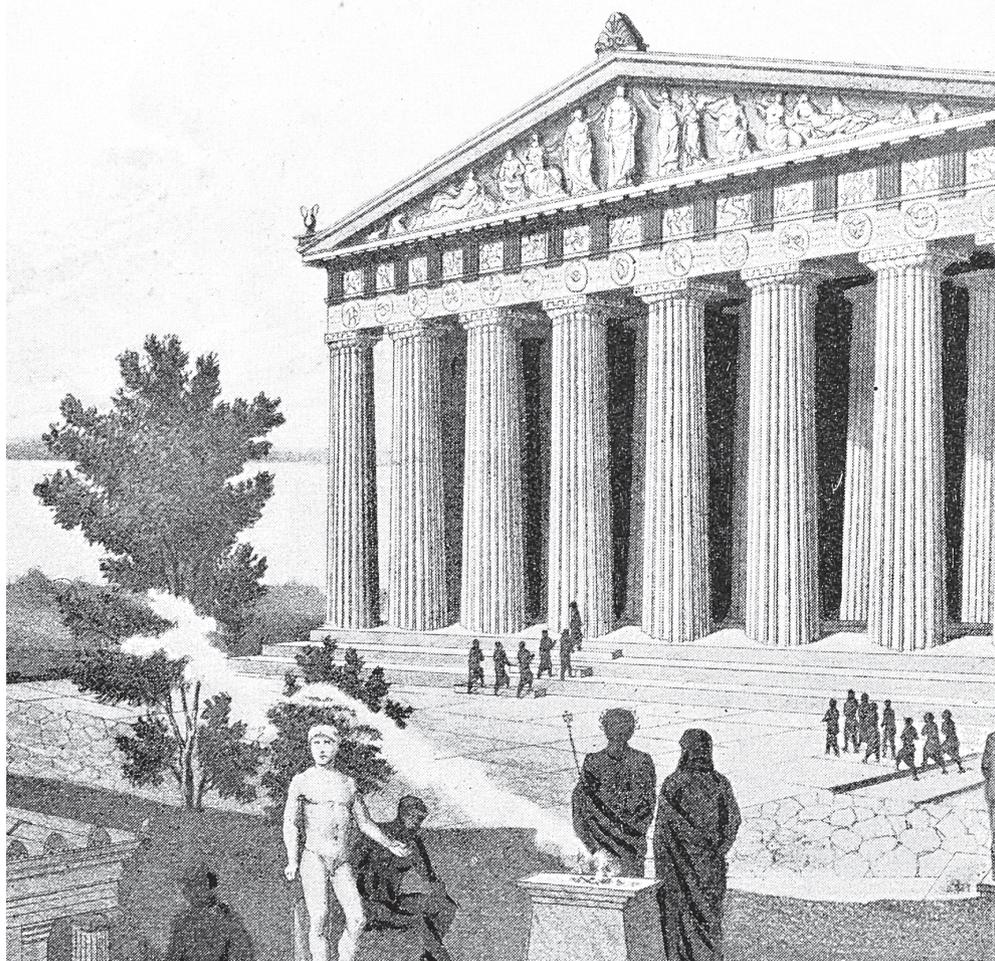
## **LLENA TODAS LAS PÁGINAS**

Te animo a que rellenes todo el espacio en blanco del diario. Esto te servirá para tener constancia de tu crecimiento psicológico y espiritual. Si necesitas añadir más páginas, hazlo, pero ten en cuenta que el objetivo no es la extensión, sino la reflexión profunda y la introspección. Es decir, lo que importa no es el número de palabras, sino tu compromiso con el proceso de elaboración del diario.

## **ESTABLECE UNA RUTINA REGULAR DE ESCRITURA**

Establecer una especie de ritual en torno a la rutina de escritura en tu diario te ayudará a obtener mejores resultados, porque preparará tu mente para la introspección y lo convertirá en una actividad agradable y a la vez beneficiosa. Busca un lugar tranquilo en el que puedas reflexionar en silencio y llévate un café, un té o un vaso de agua para estimular tus pensamientos.

PRIMERA PARTE



# Entender la filosofía estoica

---

En esta parte exploraremos los orígenes y las principales ideas de la filosofía estoica. Aprenderás sobre el naufragio que dio lugar a una revolución filosófica. Entenderás cómo practicando las llamadas «cuatro virtudes» se puede crear un espacio para la claridad, la confianza y la satisfacción. Y veremos por qué la persona más poderosa del mundo estudió las palabras de un antiguo y humilde esclavo. Al final de esta primera parte entenderemos por qué el estoicismo es una filosofía *para todo el mundo* y tendrás la preparación adecuada para probarla.

## EL UNIVERSO ESTOICO

---

El estoicismo es una filosofía de vida en el sentido más amplio. Es decir, nos puede guiar en todas las decisiones, desde las profesionales hasta la de qué cenar hoy. Además, nos ayuda a mantenernos centrados en momentos de incertidumbre y desafíos inesperados.

A través de sus tres disciplinas interconectadas —la lógica, la ética y la física—, el estoicismo te ayuda a comprender nuestra relación con nosotros mismos, con el cosmos y con otras personas. Es decir, te ayuda a reconocer tu propósito y tu camino de una manera que ninguna otra filosofía es capaz de hacer, porque te conecta con tu riqueza interior y nos insta a enfocarnos en lo que podemos controlar. Veamos brevemente estas tres disciplinas y cómo te pueden ayudar a vivir una buena vida hoy en día.

### LA LÓGICA

¿Cómo es posible saber lo que es verdad y lo que no? ¿Cuál es la mejor manera de debatir sobre un tema? Estas son algunas de las preguntas que los primeros estoicos se hacían. La lógica estoica abarcaba muchas de nuestras actividades relacionadas con el pensamiento racional.

Actualmente, la lógica es tan importante como siempre. No queremos ser engañados acerca del mundo que nos rodea ni creer erróneamente que cosas falsas son verdaderas. Por ejemplo, si lees un artículo sobre cómo obtener un descanso óptimo, ¿cómo sabes que es cierto? O, si de repente te viene a la cabeza: *Tengo que renovar la cocina*, ¿cómo decides que es buena idea? La lógica estoica nos ayuda a evaluar las afirmaciones hechas por otros y las afirmaciones que formamos en nuestra propia mente. Nos permite pensar de manera clara y precisa sobre el mundo para tomar decisiones sabias que sirvan a nuestros principios y metas.

## LA ÉTICA

Los estoicos forjaron su ética basándose en la creencia de que los seres humanos somos criaturas racionales y sociales; alcanzamos la felicidad máxima cuando nos relacionamos con éxito con otras personas. Para los estoicos, esto implica tener paciencia, y ser amable y tolerante, aunque los demás no lo sean. El estoicismo nos enseña, pues, a tratar con todo tipo de gente, hasta con la que es egoísta, desagradable o está equivocada, pero preservando al mismo tiempo nuestra paz interior y la propia libertad.

## LA FÍSICA

En el estoicismo primitivo, la «física» se refería al estudio del mundo natural y del cosmos. Los estoicos creían que el universo está imbuido de un espíritu divino (*pneuma*) y que los humanos, los animales, las plantas y la Tierra, todo lo que está bajo el sol, se cohesionan con él.

Al leer los textos de los antiguos estoicos encontramos numerosas (y maravillosas) referencias a la naturaleza cósmica. Algunos estoicos actuales comparten esa creencia de que la naturaleza es divina, racional y providencial. Otros seguidores de esta corriente prefieren interpretar tales pasajes de un modo metafórico; considerarlos algo así como afirmaciones sobre la interconectividad de todas las cosas. Con independencia de lo que tú prefieras, te animo a cultivar la sensación de asombro, maravilla y gratitud que surge de contemplar el mundo natural.

## LAS CUATRO VIRTUDES DEL ESTOICISMO

---

¿En qué consiste tener una vida plena? Los primeros estoicos creían que se basaba en alcanzar la *virtud* o excelencia interior. Cuando alguien se concentra en desarrollar sus recursos internos —es decir, una determinada forma de pensar, un carácter o unas elecciones

morales concretas— activa una felicidad profunda, rica y duradera. A partir de ahí, por muy caótico que se vuelva el mundo a su alrededor, siempre hallará paz y propósito a través de la acción virtuosa. Alcanzar este ideal requiere tiempo y práctica, pero con paciencia y esfuerzo todo el mundo puede.

Y ten clara una cosa: la virtud no es aburrida ni restrictiva, sino el máximo logro humano. Cada individuo tiene el potencial para dar lo mejor de su naturaleza cultivando las siguientes cuatro virtudes esenciales.

## **SABIDURÍA**

En la vida hay que tomar decisiones, y la sabiduría nos ayuda a elegir las que mejor reflejen nuestras aspiraciones e intenciones. Nos muestra qué es importante, por qué vale la pena luchar y cuándo, en cambio, hay que dar un paso atrás. Nos desafía a profundizar en la naturaleza de las cosas, a ver más allá de las apariencias superficiales y enfocar nuestro tiempo y energía limitados en proyectos significativos.

## **JUSTICIA**

En el contexto estoico, la justicia se refiere a la manera de tratar a los demás. ¿Te diriges a otras personas con respeto y eres un buen ejemplo para ellas? ¿Eres consciente de que nadie (ni siquiera tú) es más importante que nadie? Cuando nos guía el principio de justicia, nuestras actitudes y acciones son justas y ecuánimes, hasta generosas, y benevolentes cuando es apropiado que lo sean. La justicia ayuda a eliminar el componente egoísta y exageradamente reactivo en nuestras interacciones con los demás, facilitando que la persona se centre menos en sí misma y más en la experiencia humana colectiva. A través del estoicismo, aprendemos a preocuparnos más profundamente por los demás, desde nuestros amigos más queridos hasta de las personas que están al otro lado del mundo.

## **CORAJE**

El coraje estoico implica entrenar la mente, el cuerpo y el espíritu para soportar las dificultades. Como dice una fuente ancestral, «el coraje se refiere a las situaciones en las que te has de mantener firme». Pero ¿dispones en realidad de lo necesario para afrontar cualquier reto, aunque sea complicado? ¿Sabes superar las dificultades, asumir tareas exigentes cuando hay que hacerlo, y mantenerte firme en tus creencias, aunque nadie te apoye? Para los estoicos, cuanto más te acerques a estas preguntas vivirás con valentía.

## **TEMPLANZA**

La idea que subyace a la templanza es la de controlar los propios impulsos, mantenerlos dentro de unos límites razonables. Esto es, si te dejas guiar por la templanza resistirás las tentaciones superfluas (como el placer físico, el dinero, el poder o la fama) y te dirigirás, en cambio, hacia las «riquezas interiores», que son las que garantizan la prosperidad a largo plazo (en concreto, la autodisciplina y la paciencia). La templanza no consiste en eliminar todos los placeres de la vida, sino en encontrar una mayor alegría en las cosas realmente valiosas, como ser una persona ética y honrada.

## **LOS ORÍGENES DEL ESTOICISMO**

---

En la antigua Grecia, la Atenas clásica (siglos V y IV a. C.) era una especie de Salvaje Oeste filosófico, con personas que en las esquinas de las calles proclamaban sus ideas sobre las preguntas fundamentales de la vida. Los filósofos se reunían en determinados espacios públicos para debatir y compartir ideas, provocando así una reacción en cadena de innovaciones filosóficas que perdurarían varios siglos después. Algunas de las figuras más influyentes de la época fueron

Sócrates, que instruyó a Platón, y este mismo, que a su vez instruyó a Aristóteles. Cada uno de ellos formó su propia escuela filosófica.

Esa época tan inspiradora dio lugar al «periodo helenístico», durante el cual los filósofos debatían acerca del mejor camino para llegar a la *eudaimonia* o «florecimiento humano». Fue en este contexto de investigación profunda y debate público donde Zenón de Citio inició (hacia el año 300 a. C.) la doctrina del estoicismo. Su nombre proviene de la Stoa Pecile o Stoa Poikile (el *pórtico pintado*), que es donde Zenón acostumbraba a dar sus lecciones.

A diferencia de sus semejantes, Zenón enseñaba que la virtud es necesaria y suficiente para la felicidad. En otras palabras, decía que, con independencia de nuestras circunstancias materiales, siempre podremos vivir una vida plena si nuestro carácter es virtuoso. Zenón era un filósofo muy respetado en Atenas y logró reunir a muchos seguidores durante su vida. A pesar de que existen pocos registros de sus escritos originales, los expertos han sido capaces de recopilar las ideas que exponía en el pórtico griego y que constituirían el primer periodo del estoicismo.

¿Qué ideas podemos extraer de sus enseñanzas? Bien, los estoicos fueron los primeros en insistir en que el buen carácter es lo único necesario para una vida plena. Este pragmatismo atrajo después a los romanos que conquistaron Grecia y, al hacerlo, adoptaron las enseñanzas del estoicismo, propagando así su manera de vivir y dando lugar a algunos de los estoicos más conocidos hoy en día.

## LOS PENSADORES ESTOICOS

---

De Zenón a Marco Aurelio, los estoicos intentaban vivir con virtud y excelencia. Las personas que se sienten atraídas por el estoicismo suelen ser curiosas, comprometidas, arraigadas en sus

principios y valores y profundamente pragmáticas, a la vez que reflexivas. En la segunda parte del libro pondremos en práctica los principios estoicos, pero conocer primero un poco sobre los personajes estoicos más famosos nos proporciona un contexto interesante. Veamos con algo más de detalle cuáles fueron los orígenes del estoicismo en Atenas y de qué manera se expandió luego por el mundo.

## LA MENTALIDAD DE LOS PRIMEROS ESTOICOS

Zenón de Citio, originario de la isla mediterránea de Chipre, era un comerciante de artículos de lujo en el Imperio griego. Se dice que en uno de sus viajes el barco de Zenón naufragó y este lo perdió todo. Afligido, buscó refugio en una librería de Atenas, donde halló un libro sobre la vida de Sócrates. Fascinado por su impresionante filosofía, preguntó al librero dónde podía encontrar a un hombre como aquel. El librero señaló a un filósofo llamado Crates que en aquel momento pasaba por la calle y le dijo: «¡Síguelo!».

No sabemos a ciencia cierta si así fue como Zenón se hizo filósofo (aunque podría ser un gran mito fundacional), pero sí se sabe que pasó varios años estudiando en diversas escuelas de filosofía de Atenas. Al final él mismo se puso a enseñar cerca de la plaza central de la ciudad, inspirando a muchos de los que asistían a la Stoa Pecile.

El legado filosófico de Zenón se puede resumir en su objetivo vital: «Vivir en armonía con la naturaleza». La escuela estoica que él fundó hizo importantes avances en temas como la lógica proposicional (que todavía utilizan los ordenadores actuales) y la psicología (también empleada hoy en día). Al morir, Zenón fue honrado por los atenienses con una tumba pública y una inscripción repleta de elogios sobre todo lo que había hecho por su ciudad.

## LA SIGUIENTE GENERACIÓN DE ESTOICOS

Después de Zenón, el liderazgo de la Stoa pasó a manos de Cleantes de Aso, que había sido boxeador en su juventud y que pagó sus estudios filosóficos trabajando como porteador de agua. Conocido por su piedad, Cleantes supervisaba la escuela mientras los «seguidores del pórtico» debatían sobre cómo interpretar y aplicar las doctrinas de Zenón.

A continuación, llegó Crisipo de Solos, que escribió varios tratados o ensayos filosóficos, y formalizó la postura de la escuela sobre la epistemología, la física y la lógica. Precisamente, la lógica del estoicismo que conocemos hoy en día fue sistematizada por él. Era un filósofo tan brillante e influyente que cierto historiador dijo unos años más tarde: «Si no hubiera existido Crisipo, no habría habido *Stoa*».

De este modo, la escuela estoica fue liderada por una serie de estudiosos hasta la conquista de los romanos; momento en el que fue disuelta como institución formal. A pesar de todo, el estoicismo siguió siendo popular, y durante el periodo del Imperio Romano incluso recobró protagonismo. Estoicos como Hecato de Rodas continuaron escribiendo, mientras que otros, como Musonio Rufo, instruían, enseñaban y, en definitiva, influían en las autoridades a través del estoicismo.

Gran parte de los antiguos documentos estoicos que se conservan pertenecen a ese periodo. Y los escritos de Séneca, Epicteto o Marco Aurelio no son artículos académicos, sino cartas personales, diarios y conferencias; es decir, palabras de personas reales sobre los problemas del mundo real.

### Séneca y Epicteto

Séneca —rico estadista, dramaturgo y tutor del joven emperador Nerón— fue testigo de numerosos actos de debilidades humanas dentro de la corte imperial. Antes de que Nerón llegara a la mayoría de edad, le ayudó con éxito a dirigir el Imperio, pero ni siquiera un estoico como él fue capaz de contener a Nerón durante mucho tiempo: las tendencias violentas del emperador se revelaban en hechos como