

GUÍA PRÁCTICA DEL ESTOICISMO



53 BREVES LECCIONES
PARA UNA VIDA PLENA



MASSIMO
PIGLIUCCI

GUÍA PRÁCTICA DEL ESTOICISMO



53 BREVES LECCIONES
PARA UNA VIDA PLENA



MASSIMO
PIGLIUCCI

Ariel

Título original: *A Field Guide to a Happy Life. 53 Brief Lessons for Living*

Primera edición: abril de 2025

© Massimo Pigliucci, 2020

© por la traducción, Sion Serra Lopes, 2025

Derechos exclusivos de edición en español:

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

Editorial Ariel es un sello editorial de Planeta, S. A.

www.ariel.es

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-344-3858-3

Depósito legal: B. 5.372-2025

Impreso en España

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.



Índice

PRIMERA PARTE LA APUESTA POR EL FILÓSOFO-ESCLAVO

Epicteto y yo	13
Cómo usar esta guía.....	21
Estoicismo para principiantes	23
Filosofía epictetiana para principiantes.....	29

SEGUNDA PARTE GUÍA PRÁCTICA

I. LOS PUNTOS SOBRE LAS ÍES. Donde aprendemos la lección más importante y práctica de todas	43
II. MALQUERER, BIENQUERER. Donde empezamos a reconducir nuestros (probablemente descarriados) deseos y aversiones	49
III. LA BUENA CONDUCTA. Donde aprendemos a actuar con justicia hacia los demás	91

IV. PRÁCTICAS PARA BIEN PENSAR. Donde perfeccionamos nuestro juicio acerca de las cosas y las personas	113
V. EL BUEN VIVIR. Donde nos preparamos para practicar el arte de vivir mejor	121
VI. CUATRO LECCIONES DE EPICTETO. Donde escuchamos al maestro	135

TERCERA PARTE ESTOICISMO 2.0

Actualizar el estoicismo	141
Esta no es la primera vez, y tampoco será la última.....	163
APÉNDICE I. <i>Mapa conceptual de las diferencias entre el Enquiridión y esta guía.....</i>	167
APÉNDICE II. <i>Bibliografía comentada sobre Epicteto, el estoicismo antiguo y el estoicismo moderno</i>	173
<i>Agradecimientos.....</i>	179
<i>Notas.....</i>	181

Epicteto y yo

Mi vida cambió de repente y para mejor, en el otoño de 2014.¹ Al menos, un cambio decisivo, profundo y positivo comenzó entonces, y continúa hoy, provocado por mi primera lectura de un filósofo del que nunca había oído hablar, aunque su nombre fuese muy conocido durante unos dieciocho siglos: Epicteto. Estas palabras fueron el detonante:

Tendré que morir. Si es ahora, pues ahora será; si es más tarde, entonces me iré a comer, porque es la hora de la comida, y ya me moriré luego.²

Me estalló la cabeza. ¿Quién demonios era este tipo del siglo I que, en tan pocas palabras, mostraba un irresistible sentido del humor y una actitud tan sensata hacia la vida y la muerte? La verdad es que sabemos muy poco de él. Ni siquiera su verdadero nombre. «Epíktetos» (ἐπίκτητος) en griego quiere decir simplemente ‘adquirido’, ya que había sido esclavo, nacido alrededor del año 55 en Hierápolis (hoy

Pamukkale, una ciudad de la parte occidental de la actual Turquía). Lo compró Epafródito, un rico liberto, secretario del emperador Nerón.

Algún tiempo después de establecerse en Roma, Epicteto empezó a estudiar filosofía estoica con Musonio Rufo, el maestro más prestigioso de la época. Es posible que esto le ayudara en un episodio decisivo de su vida, cuando quedó lisiado. Orígenes nos cuenta cómo lo afrontó:

¿No podrías, entonces, inspirarte en Epicteto, quien, cuando su amo le estaba torciendo la pierna, le dijo, sonriente e impasible: «Me vas a romper la pierna»; y, al rompérsela, añadió: «¿No te dije que me la ibas a romper?». ³

Más tarde, Epicteto obtuvo la libertad y empezó a enseñar filosofía en Roma. Al principio, las cosas no le fueron del todo bien. Refiriéndose a un suceso que le sobrevino mientras filosofaba por las calles de la capital imperial, contó a uno de sus alumnos:

Corres el riesgo de que te digan: «¿Qué sabe usted de eso? ¿Y a mí qué me importa?». Si le sigues dando la lata, puede que te dé un puñetazo en la nariz. Yo mismo era aficionado a este tipo de charlas, hasta que me encontré con este tipo de reacción. ⁴

Según consta, Epicteto no solo molestaba a la gente de a pie, sino que, como muchos otros estoicos an-

tes y después de él, tenía una temeraria predisposición a bregar con el poder al decir verdades como puños. El emperador Domiciano se lo pagó con una orden de exilio en el año 93. Sin desanimarse, se marchó a Nicópolis, en el noroeste de Grecia, donde fundó una escuela. Esta se convirtió en el lugar más reputado para aprender filosofía de todo el Mediterráneo, a tal punto que un emperador posterior, Adriano, se detuvo allí para visitar y saludar al famoso maestro.

Epicteto, al igual que su mentor, Sócrates, no dejó obra escrita, centrándose más bien en la enseñanza y en debatir con sus numerosos discípulos. Afortunadamente, uno de ellos, Arriano de Nicomedia —que llegaría a ser funcionario del imperio, comandante militar, historiador y también filósofo—, tomó apuntes de dos conjuntos de enseñanzas de Epicteto, los dos únicos que, gracias al alumno, se han conservado. Dichos apuntes fueron recogidos en cuatro volúmenes de *Discursos* (la mitad de los cuales, por desgracia, se han perdido) y una guía breve, o manual, conocido como *Enquiridión*.

Epicteto llevó una vida sencilla, no se casó y no acumuló muchos bienes. Ya anciano, adoptó al hijo de un amigo que, de lo contrario, habría muerto, y lo crio con la ayuda de una mujer. Se cree que murió alrededor del año 135 de nuestra era en torno a los ochenta años, una longevidad más que notable para la época y, de hecho, para cualquier época.⁵

Volviendo a mi descubrimiento de Epicteto. He dicho que me explotó la cabeza. ¡Aluciné! ¿Por qué

no me había topado antes con esos escritos? ¿O al menos con su nombre (aunque fuera de segundas)? Yo estaba bastante familiarizado con otros estoicos importantes, en especial Séneca y Marco Aurelio, pero con Epicteto no me había cruzado ni siquiera durante mis clases en la carrera de Filosofía. Quizás su estrella pudo haber quedado eclipsada tras los fuegos artificiales de los filósofos profesionales modernos, tan ocupados casi siempre en todo tipo de filigranas lógicas que el sabio de Hierápolis miraba con desdén.⁶ Sin embargo, mantuvo una influencia constante a lo largo de los siglos, y sigue en alza.

Los escritos y enseñanzas de Epicteto, y en particular su *Manual*, no solo ejercieron influencia sobre el emperador Marco Aurelio, el último de los estoicos romanos, sino que el *Enquiridión* fue traducido y adaptado por los cristianos a lo largo de la Edad Media, y utilizado como manual de ejercicios espirituales en los monasterios. En 1479, se imprimió por primera vez, en una traducción latina, gracias a Angelo Poliziano, que la dedicó a los Médici de Florencia. Podríamos decir que la popularidad de la obra alcanzó su cenit entre 1550 y 1750, es decir, entre el Renacimiento y la Ilustración. La primera edición inglesa, de 1567, fue una traducción indirecta, a partir del francés, obra de James Sandford. El misionero jesuita Matteo Ricci la tradujo al chino a principios del siglo XVII. John Harvard legó un ejemplar a su recién fundada universidad en 1638, y Adam Smith, Benjamin Franklin y Thomas Jeffer-

son poseían ejemplares en sus bibliotecas particulares.

Pero el *Manual* de Epicteto también aparece en lugares insospechados a lo largo de la historia. Así, Shakespeare pone en boca de Hamlet una casi paráfrasis de *Enquiridión*: «No hay nada bueno o malo; eso lo hace el pensamiento» (Acto II, Escena II). Epicteto también hace su aparición en el *Pantagruel* de François Rabelais; en *Vida y opiniones del caballero Tristram Shandy* de Laurence Sterne; en *Retrato del artista adolescente* de James Joyce; hasta John Milton lo parafrasea.

Más recientemente, David Mamet y William H. Macy, a quienes debemos el método de interpretación conocido como «estética práctica», citan a Epicteto entre sus fuentes. Lo hace también Albert Ellis, fundador de la terapia racional emotiva conductual, precursora de la terapia cognitivo-conductual, la más exitosa psicoterapia moderna referencial.

La novela *Todo un hombre* de Tom Wolfe, publicada en 1998, presenta a un personaje cuya vida (en prisión) da un vuelco gracias a la lectura del *Enquiridión*. James «Bond» Stockdale, piloto de caza que sirvió y fue hecho prisionero en Vietnam, condecorado con la Medalla de Honor y más tarde candidato a la vicepresidencia de Estados Unidos en 1992, cuenta en sus memorias que Epicteto le salvó la vida durante sus años de encarcelamiento, tortura y aislamiento en el tristemente célebre «Hanoi Hilton».

¿Has oído hablar de la «plegaria de la serenidad»? Fue escrita a principios del siglo xx por el teólogo estadounidense Reinhold Niebuhr y suele ser adoptada por organizaciones de doce pasos como Alcohólicos Anónimos. Reza así:

*Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que
[no puedo cambiar,
el valor para cambiar las que sí puedo
y la sabiduría para distinguir unas de otras.*

La misma idea está presente en Salomón ibn Gabirol, un filósofo judío del siglo xi, así como en Shantideva, un erudito budista del siglo viii. La versión más antigua que se conoce es la que encontramos al inicio del *Enquiridión*, como veremos más adelante.

Arriano, el discípulo de Epicteto al que debemos tanto el *Enquiridión* como los *Discursos*, escribió a su amigo Lucio Gelio:

Cuando [Epicteto] hablaba, era obvio que su único objetivo era mover las mentes de quienes lo escuchaban hacia lo que es mejor. Cuando Epicteto hablaba, su oyente se veía obligado a sentir exactamente lo que Epicteto quería que sintiera.⁷

El mundo es un lugar mejor gracias a que Arriano conservó las enseñanzas de Epicteto, cuyas ideas sobre el funcionamiento del cosmos y sobre cómo

comportarse con los demás han beneficiado a un sinnúmero de personas. En un sentido más amplio, que el estoicismo haya resistido al paso de dos milenios atestigua el pragmatismo fundamental de sus doctrinas y la utilidad de adoptar la filosofía estoica como una brújula para vivir una vida eudaimónica, es decir, una vida que merezca realmente la pena.

Estoy seguro de que Arriano intentó conservar las palabras de Epicteto por respeto, e incluso por amor, a su maestro. Diecinueve siglos después, es el mismo respeto y amor (indirectos) lo que me mueve a proponer esta guía, un intento de actualizar el *Enquiridión*, y con él, todo el sistema estoico. Espero sinceramente que muchas más personas puedan beneficiarse del poder de esta filosofía para cambiar sus vidas para mejor.

Como es lógico y razonable, algunas personas no estarán de acuerdo con las modificaciones que propongo, del mismo modo que los antiguos estoicos discrepaban en cuanto a lo que implicaba o no su filosofía. Naturalmente, incluso esta versión quedará obsoleta con el tiempo; la continua expansión de la comprensión humana justificará nuevos cambios. Los mismos estoicos lo predijeron y lo aceptaron de buen grado.

Algo que no ha cambiado mucho es, sin embargo, la naturaleza humana. Esta es la razón por la que las palabras escritas por y para personas que vivieron hace dos milenios siguen resonando tan claramente en nosotros hoy. Aquellas personas no tenían teléfo-

nos inteligentes ni redes sociales, ni aviones ni armas atómicas. Pero amaban, tenían esperanzas y temores, vivían y morían más o menos como hoy lo hacemos. Y mientras esos hechos básicos de la humanidad se verifiquen, el estoicismo seguirá siendo una de nuestras herramientas más poderosas para soportar los inevitables reveses de la vida y para que disfrutemos más profundamente de todo lo que la vida nos da, si nos dejamos guiar con humildad y sabiduría.