



MASSIMO PIGLIUCCI

(autor de *Cómo ser un estoico*)

Y GREGORY LOPEZ

MI CUADERNO ESTOICO

CÓMO PROSPERAR EN UN MUNDO
FUERA DE TU CONTROL



Ariel

MASSIMO PIGLIUCCI
Y GREGORY LOPEZ

MI CUADERNO
ESTOICO

CÓMO PROSPERAR EN UN MUNDO
FUERA DE TU CONTROL

Traducción de Jorge Paredes

Ariel

Título original:
A Handbook for New Stoics

Primera edición: octubre de 2019

© 2019, Massimo Pigliucci y Gregory Lopez
© 2019, Jorge Paredes Soberón, por la traducción

Derechos exclusivos de edición en español:
© Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
Editorial Ariel es un sello editorial de Planeta, S. A.
www.ariel.es

ISBN: 978-84-344-3134-8
Depósito legal: B. 16.634-2019

Impreso en España

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

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

ÍNDICE

Introducción 9

PRIMERA PARTE

17 Lecciones sobre la Disciplina del Deseo

Semana 1	23
Semana 2	34
Semana 3	40
Semana 4	47
Semana 5	55
Semana 6	61
Semana 7	72
Semana 8	78
Semana 9	85
Semana 10	94
Semana 11	101
Semana 12	106
Semana 13	112
Semana 14	118
Semana 15	125
Semana 16	132
Semana 17	140

SEGUNDA PARTE

18 Lecciones sobre la Disciplina de la Acción

Semana 18	153
Semana 19	159
Semana 20	164
Semana 21	169
Semana 22	174
Semana 23	178
Semana 24	182
Semana 25	188
Semana 26	195
Semana 27	200
Semana 28	206
Semana 29	212
Semana 30	219
Semana 31	225
Semana 32	230
Semana 33	235
Semana 34	240
Semana 35	248

TERCERA PARTE

17 Lecciones sobre la Disciplina del Asentimiento

Semana 36	261
Semana 37	267
Semana 38	275
Semana 39	281
Semana 40	287
Semana 41	292
Semana 42	298
Semana 43	305
Semana 44	311
Semana 45	317
Semana 46	323
Semana 47	328
Semana 48	334
Semana 49	338
Semana 50	342
Semana 51	347
Semana 52	354

Epilogo 361

Agradecimientos 373

Notas 375

PIMERA PARTE

LA
DISCIPLINA
DEL
DESEO



EL OBJETIVO



Hay tres tópicos en los que ha de ejercitarse el que haya de ser bueno y honrado: el relativo a los deseos y los rechazos, para que ni se vea frustrado en sus deseos ni vaya a caer en lo que aborrece; el relativo a los impulsos y repulsiones y, sencillamente, al deber, para que actúe en orden, con buen sentido, sin descuido; el tercero es el relativo a la infalibilidad y a la prudencia y, en general, el relativo a los asentimientos.

De ellos el más importante y el que más urge es el relativo a las pasiones. Pues la pasión nace no de otro modo, sino al frustrarse el deseo o al ir a caer en lo que se aborrece. Ése es el que soporta inquietudes, turbaciones, infortunios, desdichas, padecimientos, lamentos, envidias; el que hace envidiosos y celosos, cosas por cuya causa ni siquiera somos capaces de escuchar a la razón.»

Epicteto, *Manual de vida*, 61

TEST

Antes de empezar, dedica un momento a autoevaluarte en relación con los puntos siguientes, los cuales evalúan los objetivos principales de la Disciplina del Deseo. Una vez completada la primera parte, puedes volver a responder a estas preguntas para ver si has progresado.

Valora en qué medida te describen actualmente las afirmaciones siguientes en una escala del 1 al 10, en la cual 1 no te describe en absoluto y 10 te describe perfectamente.

Me siento realmente molesto cuando no consigo lo que quiero
o las cosas no salen como espero.



Dedico mucho esfuerzo a evitar las cosas que no me gustan
o me asustan.



Dedico mucho tiempo a la búsqueda de la comodidad y el placer.



SEMANA 1

DESCUBRE QUÉ DEPENDE REALMENTE DE TI Y QUÉ NO

Es fácil pensar que tenemos control sobre nuestras vidas cuando las cosas van como queremos. Pero ¿qué sucede cuando experimentamos la incertidumbre? Pensemos, por ejemplo, en nuestra amiga Alice, la cual se plantea esta pregunta en su trabajo. Se aproxima su evaluación de rendimiento trimestral y, aunque le ha ido bien, una conocida sensación de ansiedad invade su cuerpo mientras posibles escenarios negativos cruzan por su mente. ¿Aprender más sobre qué depende realmente de ella podría ayudar a Alice? ¿Qué efecto tendría eso en su psique?



De lo existente, unas cosas dependen de nosotros; otras no dependen de nosotros. De nosotros dependen el juicio, el impulso, el deseo, el rechazo y, en una palabra, cuanto es asunto nuestro. Y no dependen de nosotros el cuerpo, la hacienda, la reputación, los cargos y, en una palabra, cuanto no es asunto nuestro.»

Epicteto, *Manual de vida*, 3

Probablemente, las palabras de Epicteto te resulten más familiares bajo la forma de la famosa plegaria de la serenidad adoptada por diversos programas de doce pasos:

*Señor, concédeme serenidad para aceptar todo aquello
que no puedo cambiar,
fortaleza para cambiar lo que soy capaz de cambiar
y sabiduría para entender la diferencia.*

La plegaria la escribió el teólogo Reinhold Niebuhr en 1934, pero refleja una sabiduría compartida por las tradiciones judía, cristiana, budista y, por supuesto, estoica. De hecho, el concepto subyacente es fundamental en la práctica del estoicismo y, a menudo, se denomina «dicotomía del control». Epicteto empieza el *Enquiridión* —su manual de estoicismo— refiriéndose a ella y constituye una de las máximas estoicas más citadas, con innumerables aplicaciones en la vida cotidiana. Así que también nosotros empezaremos nuestra práctica y nuestro estudio de la Disciplina del Deseo con un estudio del control. Veamos, en primer lugar, qué quiere decir exactamente Epicteto con sus palabras. Divide el mundo en dos grandes grupos: el conjunto de cosas que dependen (completamente) de nosotros y el conjunto de cosas que no dependen (completamente) de nosotros. Si crees que tiene que haber un tercer grupo, el de las cosas que dependen *parcialmente* de nosotros, no te preocupes; abordaremos ese concepto la semana próxima.

La idea fundamental es que es indispensable que utilicemos nuestra energía mental para centrarnos en lo que depende *completamente* de nosotros y considerar que todo lo demás es indiferente. Por lo que respecta a aquellas cosas que *no* dependen completamente de nosotros, no es que dejen de importarnos, sino que llegamos a la profunda convicción de que no podemos garantizar que esas cosas indiferentes vayan a salir como queremos. Llegamos a esta convicción mediante la práctica constante. Esta práctica es el camino a la *ataraxia*, palabra griega que significa «serenidad». Alcanzamos la serenidad al aprender a desear únicamente lo que depende completamente de nosotros; de modo que, en un sentido muy real, ¡nos sentiremos serenos porque siempre conseguiremos lo que queremos! Ésta es la promesa de la Disciplina del Deseo.

Examinando más detenidamente las categorías de Epicteto, ¿qué dice que depende de nosotros y qué no? Según él, dependen de nosotros «juicio, impulso, deseo, aversión y, en una palabra, cuantas son nuestras propias acciones». Tenemos que tener cuidado, porque esas palabras no tienen las mismas connotaciones que sus equivalentes griegas. Además, es posible que los estoicos modernos (¡como nosotros!) quieran tener en cuenta avances producidos en las ciencias cognitivas que no estaban disponibles en la época de Epicteto y, por lo tanto, puede que lleguemos a una lista un tanto modificada de lo que depende realmente de nosotros. Para entender a qué se refiere Epicteto, desglosemos más el proceso, empezando por los «juicios», ya que son los que enumera en primer lugar (por un buen motivo, como veremos enseguida).

«Juicio» es aquí la traducción de *hypolepsis*, literalmente «comprender» o «asumir». En sentido más figurado significa «juicio» u «opinión» (en la línea de recoger una idea o un punto de vista: los analizas para captarlos o sostenerlos). Pueden ser de diversos tipos y no necesariamente tienen que ser plenamente conscientes. Puede que Epicteto haya colocado «juicio» en el primer lugar de la lista porque es el primer paso para que algo nos disguste: juzgamos

las cosas como intrínsecamente buenas o malas. En ocasiones, esos juicios son explícitos (pensar, por ejemplo: «¡Ese tío es imbécil!»). Pero no tienen por qué serlo. Si te enfadas con una persona, estás juzgando implícitamente sus acciones como malas, aunque las palabras «esa persona está haciendo algo malo» no se te pasen por la cabeza.

A continuación está el «impulso» (*horme* en griego). Es un impulso de actuar, pero no necesariamente de manera primitiva o automática (lo que podríamos entender como algo impulsivo). Apartar la mano de una estufa caliente y gritar no es un impulso en el sentido en que Epicteto utiliza el término. Por el contrario, los impulsos surgen del primer paso de «juicio» o «pensamiento». Si juzgas que algo es bueno, lo desearás. Si juzgas que es malo, querrás evitarlo. Los impulsos son, por tanto, ansias de actuar basadas en juicios de valor.

Del pensamiento (el juicio) y del impulso (el deseo de actuar) surge «el deseo y el rechazo». Decidimos si vale la pena dedicar energía, tiempo y dinero a conseguir algo. Por ejemplo, nos planteamos los gastos a la hora de comprar un coche nuevo, lo que refleja el juicio de valor de que poseerlo es algo bueno. Así que vamos y realizamos planes complejos para adquirir un coche nuevo. De modo que nuestras acciones complejas y conscientes surgen de juicios de valor y de impulsos de actuar.

Epicteto sostiene que esas tres cosas (juicios, impulsos y deseos y aversiones) dependen, en definitiva, de nosotros. No es casualidad que esos tres ámbitos de control total se correspondan con las tres disciplinas de Epicteto: trabajas con juicios en la Disciplina del Asentimiento, con impulsos en la Disciplina de la Acción y con deseos y aversiones en la Disciplina del Deseo. Así, la práctica del estoicismo te enseña a dominar todos los ámbitos de lo que, en teoría, puedes controlar. Ésa es, en resumen, la formación estoica.

Que esas cosas dependan de ti no significa que no estén influidas en ocasiones por factores externos (como las opiniones de otras

personas) o internos (como tus sensaciones físicas o ansias más automáticas, como desear algo de comer). Pero, en última instancia, dependen de ti, porque puedes tomar conscientemente la decisión de ignorar tus ansias o de hacer caso omiso de las opiniones de los demás a la hora de tomar tus propias decisiones.

¿Y qué pasa con la serie de cosas que Epicteto dice que *no* dependen de nosotros? Entre ellas se incluyen «el cuerpo, la hacienda, la reputación, los cargos y, en una palabra, todo lo que no es asunto nuestro». Se trata de una serie muy amplia que, básicamente, incluye todas las cosas externas a nuestra mente consciente. Nuestro cuerpo puede enfermarse a pesar de todos nuestros esfuerzos por cuidarlo; podemos perder nuestras riquezas por accidente o robo; nuestra reputación puede verse arruinada a causa de circunstancias ajenas a nuestra influencia; y podemos perder el trabajo sin que sea por culpa nuestra.

Sin embargo, puede haber objetos que el tipo de cosas que acabamos de mencionar sí que dependen parcialmente de nosotros. No son, por ejemplo, como el tiempo, respecto al cual no podemos hacer nada en absoluto. ¡Por supuesto, Epicteto lo sabía! Lo que está diciendo aquí es algo parecido al «argumento de la mejor apuesta» (véase página 9): si apuestas tu paz mental a cosas que no dependen completamente de ti, estás haciendo voluntariamente que parte de tu felicidad dependa del azar.

Profundizaremos en este tema la próxima semana. De momento, pasemos al primer ejercicio.

QUÉ HACER

El ejercicio de esta semana te ayudará a examinar la dicotomía del control. Dedica ahora un momento a decidir cuándo realizarás el ejercicio cada día durante el resto de la semana.

Intenta fijar el ejercicio hacia el final del día. Puedes planear hacerlo a una hora concreta (por ejemplo, a las nueve de la noche) o después de alguna actividad que realices cada día (por ejemplo, lavarte los dientes). Escribe a continuación cuándo harás el ejercicio:

Siéntate a esa hora cada día de la semana, de lunes a sábado, y elige algo que haya pasado sobre lo que escribir. Puede ser cualquier cosa, desde quedar con un amigo para comer hasta una reunión en el trabajo. Te sugerimos que elijas un hecho que no haya sido demasiado perturbador desde el punto de vista emocional, ya que podría complicar el ejercicio y no has hecho más que empezar. Enumera qué aspectos de ese hecho dependían *completamente* de ti y cuáles no. Podría ser útil añadir algunas razones rápidas que indiquen *por qué* la cosa dependía o no completamente de ti.

Si tienes dificultades con el ejercicio puedes seguir las sugerencias de Epicteto y separar los juicios de valor, los impulsos y lo que querrías lograr y evitar, como las cosas que dependen completamente de ti. También puedes intentar separar los aspectos del hecho en factores «internos» (pensamientos, deseos, anhelos) y «externos» (resultados), ya que generalmente podemos controlar lo que sucede en nuestras cabezas, y gran parte de lo que sucede en el mundo exterior no lo podemos controlar. No te sientas encadenado a estas categorías. Parte del objetivo de este ejercicio es ver si las sugerencias de Epicteto se ajustan a tu experiencia. Puede que descubras que tenía razón y puede que no.

Veamos un ejemplo. Supongamos que Alice decide hacer este ejercicio cada día después de salir a correr por la noche. Después de correr, se sienta y el acontecimiento sobre el que decide escribir es una reunión con su jefe. Esto es lo que escribe:

Me he reunido con el jefe a las dos de la tarde para comentar las últimas cifras de ventas. Cuando entré estaba un poco nerviosa porque todavía no he alcanzado los objetivos. Nos sentamos y comentamos los pasos a seguir para alcanzar los objetivos al final del trimestre. Muchas de las sugerencias han sido útiles.

Fíjate en que Alice ha elegido un acontecimiento que la ponía un poco nerviosa, pero que no le resultaba extremadamente inquietante. Después de escribir sobre ello, Alice relee el relato buscando cosas que dependían completamente de ella. Elabora la lista siguiente:

DEPENDE COMPLETAMENTE	NO DEPENDE COMPLETAMENTE
La intención de acudir puntualmente a la reunión.	Llegar puntual (¡podría haberme retrasado a causa de esa llamada telefónica justo antes de la reunión!).
Valorar la opinión de mi jefe sobre mí y sobre mi trabajo.	La opinión de mi jefe sobre mí y sobre mi trabajo.
El deseo de lograr mis objetivos.	Lograr mis objetivos (no puedo obligar a la gente a comprar).
El deseo de recibir consejos prácticos de mi jefe (¡eso me ayudaría a alcanzar la mayoría de los objetivos mencionados!).	Recibir consejos útiles.
Pensamientos conscientes y nerviosos/lo que me digo.	Pensamientos nerviosos automáticos y la sensación física de nerviosismo.

Cada día, hasta el sábado, Alice repite este ejercicio después de correr. Fíjate en que la columna de la izquierda está compuesta mayoritariamente de aspectos internos como pretensiones, deseos, anhelos e intenciones conscientes. La columna de la derecha está mayoritariamente compuesta de resultados externos. La excepción es la última fila, en la cual se recogen los pensamientos automáticos y las sensaciones físicas como cosas que no dependen completamente de nosotros.

DEPENDE COMPLETAMENTE

SÁBADO

NO DEPENDE COMPLETAMENTE

POR QUÉ HACERLO

Al realizar a diario este ejercicio, fijándote en acontecimientos específicos de tu vida, empezarás a interiorizar qué depende realmente de ti y qué no. Una vez asimilado este principio, estarás equipado para practicar la Disciplina del Deseo en ejercicios futuros. Este ejercicio te indicará más claramente en qué deberías centrar exactamente tus deseos y aversiones para lograr la paz mental.

REVISIÓN SEMANAL

El séptimo día de la semana, después de haber practicado explorando la dicotomía del control, cronometra entre 5 y 10 minutos y escribe tus impresiones a continuación. ¿Te ha resultado útil el ejercicio de esta semana? ¿Cómo? ¿Has descubierto algo nuevo sobre ti o sobre tu mundo? ¿Te ha parecido inútil? ¿Hay alguna forma de modificar tu actitud para hacer que sea más fácil o más útil en el futuro? Escribe sobre tu experiencia:

Por último, si crees que este ejercicio es útil, marca esta casilla:

Esto te servirá para recordar al final del año que este ejercicio te pareció que valía la pena. Ahora ya estás listo para leer el capítulo siguiente y prepararte para la próxima semana.