

BRIGID DELANEY



Cómo dejar de preocuparte

Ser estoico en tiempos caóticos

PAIDÓS

BRIGID DELANEY

CÓMO DEJAR DE PREOCUPARTE

Ser estoico en tiempos caóticos

Traducción de Cristopher Morales

PAIDÓS Contextos

Título original: *Reasons not to worry*, de Brigid Delaney
Esta edición se ha publicado por acuerdo con Allen & Unwin Pty Limited a través de
International Editors and Yañez' Co.

1.^a edición, enero de 2024

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.

© Brigid Delaney, 2022

© de la traducción, Juan del Cristo Morales Bonilla, 2024

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2024

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

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

Ilustración del interior: © Yana / Shutterstock

ISBN: 978-84-493-4186-1

Maquetación: Realización Planeta

Depósito legal: B. 20.613-2023

Impresión y encuadernación en Limpergraf, S. L.

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

| | |
|---|----|
| Introducción. | 11 |
| ¿Quiénes fueron los estoicos? | 23 |

Primera parte

CUESTIONES ESENCIALES

| | |
|--|-----|
| Cómo... ser mortal. | 35 |
| Cómo... saber lo que es importante | 57 |
| Cómo... hacer frente a una catástrofe. | 87 |
| Cómo... estar relajado | 113 |
| Cómo... ser bueno | 127 |
| Cómo... ser imperturbable | 141 |

Segunda parte

LA VIDA Y SUS ABSURDOS

| | |
|---|-----|
| Cómo... estar calmado. | 177 |
| Cómo... ser moderado. | 199 |
| Cómo... usar las redes sociales | 217 |
| Cómo... ser feliz con lo que tienes | 231 |

| | |
|--|-----|
| Cómo... vencer el miedo a perderse algo y a las comparaciones | 249 |
| Cómo... vencer la ansiedad | 261 |

Tercera parte

LA HORA DE LA VERDAD

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Cómo... lidiar con el duelo | 285 |
| Cómo... morir | 301 |
| Epílogo | 309 |
| Agradecimientos | 313 |
| Lecturas complementarias | 315 |

¿QUIÉNES FUERON LOS ESTOICOS?

En este libro conocerás a los tres principales filósofos estoicos. Se trata de Séneca (c. 4 a. C.-65 d. C.), Epicteto (c. 50-c. 135 d. C.) y Marco Aurelio (121-180 d. C.). Los tres pertenecen al período conocido como *stoa* romana o período tardío del estoicismo.

Estos tres autores son importantes porque sus escritos han sobrevivido más o menos intactos, mientras que de las enseñanzas del período griego anterior (en torno a principios del siglo III a. C.) solo se conservan fragmentos.

Cada uno de estos tres estoicos aporta algo diferente. Epicteto había vivido unas circunstancias duras. Nació esclavo, se dice que un antiguo amo lo dejó lisiado y que, una vez liberado, empezó a enseñar filosofía. Un estudiante suyo, Arriano, empezó a tomar nota de sus lecciones, y las recopiló posteriormente en el *Enquiridión* («manual» en griego), un poderoso documento, escrito de forma sencilla, fundamental para la práctica del estoicismo.

Séneca llegó a ser rico y poderoso, tenía influencia y era una figura importante. Fue tutor del emperador Nerón, dramaturgo, asesor político y uno de los hombres más ricos del Imperio romano. Publicó muchas obras y gran parte de ellas siguen hoy disponibles. Entre los eruditos hay quien sostiene que era un hipócrita, pues llevaba un estilo de vida lujoso y trabajaba para

un dictador, pero dejaré esos debates a los historiadores. Fue un excelente escritor y sus libros de consejos estoicos, en particular las *Epístolas morales a Lucilio*, parecen tan actuales hoy como lo fueron en la época romana. Las *Cartas a Lucilio* (el título moderno) es una colección de 124 cartas que Séneca escribió, después de dejar de trabajar para Nerón, a su amigo Lucilio, más joven que él. La colección, que contiene consejos morales, volvió a cobrar importancia durante la pandemia.

Y, por último, Marco Aurelio, en su día el hombre más poderoso del mundo. El emperador filósofo, que había estudiado el estoicismo desde joven bajo la tutela de algunos de los mejores maestros del mundo, tuvo muchas oportunidades de poner en práctica esta filosofía. Aunque no le faltaba de nada, vivió en tiempos de guerra y peste, perdió a nueve de sus catorce hijos y tuvo largos períodos de mala salud.

Su libro *Meditaciones* suele encabezar las listas de los mejores libros de todos los tiempos. El sitio web *Daily Stoic* señala que destacados estadounidenses (desde presidentes a jugadores de fútbol americano), así como directores ejecutivos de grandes empresas, o políticos como la socialista inglesa Beatrice Webb o el ex primer ministro de la China comunista, Wen Jiabao, han encontrado inspiración en él. Pero las *Meditaciones* nunca estuvieron destinadas a la publicación; eran el diario privado de Marco Aurelio.

Pero remontémonos primero a principios del siglo III a. C. y al nacimiento del estoicismo en Atenas. Fue una época apasionante para el pensamiento, la innovación y los avances en metafísica (ciencia), ética, medicina y lógica. Gobernaban la racionalidad y la razón, pero las grandes plagas, la esclavitud, las enfermedades y las muertes violentas hacían difícil la posibilidad de llevar una buena vida. La gente buscaba instrucción y orientación sobre cómo vivir y cómo hacer frente a las duras y repentinas desgracias. Aunque tenían toda una colección de dioses y deidades —no solo los doce olímpicos, sino también los titanes y otros seres divi-

nos—, la gente había empezado a recurrir al estudio de la filosofía para aprender a enfrentarse a los problemas, a liderar y a comportarse éticamente con los demás.

Muchas de las antiguas escuelas filosóficas tuvieron su origen en Atenas, donde surgió un próspero ambiente filosófico con Platón y su alumno, y luego colega, Aristóteles. En la antigua Grecia, podías elegir la escuela que más te interesaba y asistir a las conferencias y charlas de sus maestros.

No solo existía la escuela estoica, fundada por Zenón de Citio hacia el año 300 a. C.; el Liceo de Aristóteles se encontraba en pleno apogeo. Epicuro, por su parte, estaba creando su propia escuela en el campo, centrada en el placer y la vida en común, y los cínicos, disciplinados y de carácter más duro, también prosperaban más o menos al mismo tiempo.

El estoicismo comenzó cuando Zenón de Citio, comerciante nativo de la actual Chipre, que transportaba un cargamento de tinte púrpura valioso y extremadamente raro (la materia prima que se utilizaba para teñir las túnicas de púrpura tiria), naufragó. Su desgracia fue absoluta: quedó varado, sin dinero y con todos sus bienes arruinados. Sin saber qué hacer, fue a Atenas y se sentó en una librería. Preguntó al dueño dónde podía encontrar un buen filósofo, cuando pasó por allí un hombre llamado Crates. Crates era un conocido filósofo de la escuela cínica. El librero le dijo: «Sigue a ese hombre», y así lo hizo Zenón, tanto en sentido literal como figurado. Se convirtió en alumno de Crates. Tras unos años de estudio, Zenón fundó su propia escuela y adaptó algunas de las enseñanzas de los cínicos a su propia filosofía. Sus seguidores se reunían bajo el pórtico pintado, o *stoa*, un lugar público a un lado del ágora, o mercado, en el centro de la ciudad. Allí se les empezó a conocer como los estoicos. Cualquiera podía acudir a escuchar las conferencias de Zenón sobre temas como la naturaleza humana, la justicia, el derecho, la educación, la poesía, la retórica y la ética.

Las populares conferencias públicas de Zenón —que sus

discípulos Cleantes y Crisipo continuaron después de su muerte— sentaron las primeras bases del estoicismo tal y como hoy lo conocemos. Las mismas enseñanzas viajaron a Roma cientos de años después e influyeron en muchos de los textos que se conservan de Séneca, Epicteto, Musonio Rufo, Cicerón y Marco Aurelio, entre otros.

El estoicismo primitivo no era, como se cree hoy, algo hipermasculino, propio de hombres blancos ya muertos, ni una *píldora roja*.

Los primeros estoicos griegos tenían un enfoque bastante radical sobre la igualdad. Bueno, radical para la Antigüedad. Consideraban iguales a todas las personas con capacidad de razonar—hombres libres, mujeres, esclavos— y animaban a todos a estudiar filosofía. Los estoicos griegos opinaban que en una ciudad ideal todos los seres humanos virtuosos tendrían la misma ciudadanía, e incluso abogaban por la eliminación de las distinciones de género creadas por las diferencias en la vestimenta. Según el autor estoico moderno Massimo Pigliucci, «los estoicos estuvieron entre los primeros cosmopolitas. Imaginaron una sociedad ideal en la *República* de Zenón [...] que parece una utopía anarquista, donde hombres y mujeres sabios viven en armonía porque finalmente han comprendido cómo utilizar la razón para mejorar la humanidad». Estos primeros estoicos griegos creían en la igualdad para todos, no solo para hombres y mujeres, sino también para personas de distintas nacionalidades. Epicteto, por ejemplo, nació esclavo en Asia Menor y llegó a Roma encadenado en una caravana de esclavos cuando tenía quince años. El viaje fue espantoso, y llegó a la subasta lisiado, con una rodilla destrozada que no le habían curado. Una vez liberado, acabó convirtiéndose en uno de los filósofos más influyentes de la época romana. La clase y la habilidad física no significaban nada sin un buen carácter y la capacidad de razonar.

Lamentablemente, solo se conservan pequeños fragmentos de la obra de los primeros estoicos griegos. Gran parte de lo que hoy

sabemos sobre la teoría y la práctica del estoicismo procede de los estoicos romanos.

El estoicismo viajó de Atenas a Roma alrededor del año 155 a. C. y se hizo popular entre la joven élite romana.

Debido a las rígidas costumbres y jerarquías, el estudio del estoicismo en Roma estaba limitado a los hombres. Sin embargo, el estoico romano Musonio Rufo defendió que se enseñara la filosofía estoica a las mujeres, afirmando que cualquiera que poseyera los cinco sentidos, además de capacidad de razonamiento y de respuesta moral, debería estudiar filosofía.

El estoicismo perdió popularidad tras la muerte de Marco Aurelio, en el año 180 d. C., y del auge del cristianismo.

En tiempos más recientes, la palabra *estoico* se ha desvirtuado y corrompido y se utiliza para describir a personas que reprimen sus emociones y sentimientos y que nunca lloran. Los estoicos originales no eran así en absoluto. Disfrutaban de la vida, amaban a los demás y formaban parte de comunidades. Querían maximizar la alegría y minimizar los pensamientos negativos. Sabían que no podían evitar los imprevistos, las pérdidas y las penas que les presentaba la vida, pero intentaban reaccionar de forma positiva o neutral ante ello. Como resultado, se mantenían tranquilos y no tenían miedo, pasara lo que pasara. La filosofía estoica les proporcionaba un sistema de vida que podían seguir y que les serviría hasta la muerte.

EL ESTOICISMO MODERNO

En la actualidad, el estoicismo está experimentando un renacimiento. A diferencia de la religión, con sus ortodoxias y reglas fijas, el estoicismo es flexible. No tiene un líder o un grupo que vele por su pureza, y no puede ser cooptado por sectas o grupos de interés que lo puedan reclamar como propio. Encontré las referencias al estoicismo más populares en lugares que tienen poca

relación con mi vida real: el ejército, los deportes, en el *ethos* libertario de los *tech bros* y en las comunidades de extrema derecha. ¿Cómo podía abrazar una filosofía que había sido adoptada por personas que no me aceptaban a mí? Sin embargo, la flexibilidad del estoicismo —el hecho de que no tenga líderes ni banderas, ni edificios, ni afiliación, ni nación— es también uno de los aspectos liberadores de esta filosofía. En la propia filosofía hay espacio para moverse. El estoicismo se dejó deliberadamente abierto al cambio y a la interpretación a medida que evolucionaban los conocimientos, sobre todo los científicos. Como dijo Séneca, «los hombres que han hecho estos descubrimientos antes que nosotros no son nuestros amos, sino nuestros guías. La verdad está al alcance de todos; aún no ha sido monopolizada. Y queda mucha para que la descubra la posteridad».

Como mujer, y también como persona ajena a los círculos filosóficos, no necesitaba permiso para entrar. Podía adentrarme en esa filosofía y, en el espíritu de su flexibilidad innata, hacerla mía.

PRIMERA PARTE

Cuestiones esenciales

Lo que pueda ocurrir en cualquier momento puede ocurrir hoy.

SÉNECA

Se necesita muy poco para tener una vida feliz; todo está en ti mismo, en tu forma de pensar.

MARCO AURELIO

La desgracia pesa más sobre aquellos que no esperan más que buena fortuna.

SÉNECA

El estoicismo es, ante todo, una filosofía práctica. Es extraordinariamente útil en casi todas las situaciones: desde perder un vuelo o que alguien se te cruce mientras estás conduciendo hasta recibir un diagnóstico médico aterrador o que te deje tu pareja.

El estoicismo tiene algo que decir sobre nuestras relaciones con todo tipo de personas: desde nuestros íntimos más cercanos hasta nuestros peores enemigos. También aborda nuestra relación con la naturaleza y el cosmos.

Además, el estoicismo proporciona herramientas para afrontar la propia vida interior. ¿Cómo lidiar con las tormentas, la oscuridad, los deseos y las decepciones que nos acechan a todos? ¿Cómo afrontar la pérdida y el dolor? ¿Cómo vivir con nosotros mismos cuando hemos actuado mal y luchamos con nuestros propios fracasos y defectos? ¿Cómo amar la vida que tenemos y a las personas de las que nos hemos rodeado?

El estoicismo lo cubre todo. Pero, primero, empecemos por el final.

CÓMO... ser mortal

Tus días están contados. Aprovechalos para abrir las ventanas de tu alma al sol. Si no lo haces, el sol se pondrá pronto, y tú con él.

MARCO AURELIO

La gente es frugal en el cuidado de sus bienes personales; pero en cuanto se trata de malgastar el tiempo, son los más derrochadores de la única cosa en la que es correcto ser tacaño.

SÉNECA

Tenía veintinueve años la primera vez que me golpeó intensamente la inexorabilidad de mi propia muerte (también me había golpeado intensamente la cabeza). Estaba en la parte trasera de una ambulancia, cubierta de sangre, una extraña en una ciudad extraña, y me dirigía a un hospital que no conocía, sola, con un desentlace incierto y un gran corte en la cabeza.

Había sufrido una herida en la cabeza después de que me robaran la cartera en las callejuelas del barrio portuario de Barcelo-

na, cuando volvía de una discoteca hacia las cinco de la mañana. Tontamente, perseguí al atracador, y casi lo alcanzo, cuando me empujó y me estrellé contra una pared con salientes puntiagudos (¿era una obra de Gaudí? *Parecía* una obra de Gaudí). Mi cráneo se llevó la peor parte y se abrió por encima de mi sien derecha.

Tuve una serie de momentos de ensoñación a media luz: el amanecer; en la ambulancia y corriendo por La Rambla aturdida; los juerguistas volviendo a casa, tambaleándose por las calles y desplomados en los bancos; y los vendedores de los puestos de periódicos y de flores, llenos de energía, preparándose para el día siguiente. ¿Y qué más? Una lluvia suave en el parabrisas, una mancha de color, el Barrio Gótico, la plaza de Cataluña, una fuente, doblar una esquina, las calles ensanchándose, todo gris y dorado y hermoso. Estaba llena de amor. Estaba como desconectada.

Pensaba que probablemente moriría, a pesar de que me quedaban muchas cosas por hacer en mi vida y de que, en cierto modo, se podría decir que seguía siendo joven. Sin embargo, la certeza de que podría morir no me preocupaba en absoluto: me sentía curiosamente relajada. Entendí que no era nada personal. Estaba bien morir en aquel momento. Había tenido una buena carrera, tenía veintinueve años, casi treinta, no lo había hecho todo, pero había hecho lo suficiente...

Al final no morí. Tuve suerte. En lugar de eso, acabé con un montón de puntos (y más tarde, y aún hoy, una cicatriz) y niveles elevados de ansiedad. Doblar esquinas en calles desconocidas, los lugares oscuros entre las luces de las farolas, pasos acelerados detrás de mí por la noche... estas cosas me asustaron durante un tiempo hasta que, en algún punto apenas perceptible, lo superé.

Al cabo de un mes más o menos dejé de pensar en el asalto en sí y empecé a interrogarme sobre la reacción que tuve en la parte trasera de aquella ambulancia. ¿Por qué estaba tan *relajada* ante la idea de morir? ¿Me sentiría igual ahora que soy mayor? Solo había una forma de saberlo, y no quería volver a acercarme tanto al límite solo para satisfacer una curiosidad intelectual.

Pero sabía que, desde luego, no me sentía relajada ni desconectada cuando morían personas cercanas a mí.

Unos años después de aquella época en Barcelona, una vieja amiga murió por una sobredosis accidental. Fue un choque. Que se alejara del mundo de una forma tan repentina y arbitraria nos causó mucho dolor a mí y a sus seres queridos. Pero más que eso, sentimos rabia. Morir joven parecía algo terriblemente injusto. Se había alterado el orden natural de las cosas; se había roto un contrato implícito. Tomas una droga, pero siempre te despiertas..., ¿no?

La muerte de mi amiga me afectó mucho más profundamente que mi propio atisbo de la mortalidad. Originó los primeros indicios de que el universo no es una entidad benévola, no es un hogar para siempre, sino, más bien, un videojuego en el que los jugadores son eliminados sumariamente y la partida continúa. O un juego de ajedrez en el que las piezas que te rodean se capturan y se capturan y se capturan hasta que te llega el turno de ser eliminado... O el universo mismo no es redondo, sino plano, y alguien puede acercarse demasiado al borde y caerse, deslizarse, sin que puedas atraparlo (¡ni siquiera lo viste caer!), ni traerlo de vuelta. ¡Y eso es algo permanente! Ella se había ido para siempre.

En su entierro, que se hizo por el rito católico, el sacerdote de la familia dijo que nos volveríamos a ver en el cielo, pero yo ya no lo creía. La duda y el consuelo estaban juntos, aquella noche, en el *pub*. Bebí demasiado y la rabia se desbordó, y el único lugar para descargarla en la calle fue un cubo de basura cercano.

Furiosa, empecé a dar patadas a ese cubo de metal con mis zapatos de tacón alto, con lo que se creó un impacto casi satisfactorio, mientras le gritaba «jódete» una y otra vez, hasta que dos mujeres policías aparecieron de la nada y me dijeron que parara. «Ha bebido demasiado *chardonnay*», me dijo una de ellas, lo que me pareció a la vez condenatorio y extrañamente específico. ¿*Chardonnay*? Mi dolor, que me parecía grande, único, terrible,

formal y shakespeariano, fue visto por personas ajenas como los desvaríos de una mujer que había bebido demasiado vino.

En ambos casos —cuando me asaltaron y cuando murió mi amiga—, mi reacción a la mortalidad fue instintiva, profundamente primaria y no estuvo adulterada por nada ajeno a mí. Mis reacciones no fueron templadas, medidas ni filtradas por la racionalidad, la religión o la filosofía. Me salieron de las entrañas y las sentía antiguas y universales. ¿Cómo puede la gente soportar esto, ver la muerte de cerca una y otra vez?

Todos pasamos por ello tarde o temprano: esa primera muerte impactante de un amigo o de un familiar. Y todos acabamos teniendo un primer roce con nuestra propia mortalidad. Cuando nos sucede, algo cambia, como cuando nos cuentan un terrible secreto del que, al final, todos somos partícipes.

Saber que nosotros —y todos nuestros seres queridos— vamos a morir es, a la vez, lo más chocante y lo más natural.

Pero ¿por qué ante nuestra primera experiencia con la muerte sentimos como si nos estuvieran revelando un secreto?

Quizá porque durante la mayor parte del tiempo no vivimos en la realidad. En cambio, vivimos en una sociedad a la que le gusta fingir que nunca moriremos, ni enfermaremos ni envejeceremos. El *verdadero* secreto no es que vayamos a morir, sino que vivimos en una cultura que finge que no moriremos.

Nuestra cultura y estos tiempos funcionan con el algoritmo de la juventud, un torrente de imágenes en constante movimiento en nuestras redes sociales que glorifican lo trivial, lo próximo, lo tonto, lo superficial, lo candente, el meme, lo impactante, el *zeitgeist*. Me encantan los tiempos que vivimos —no son aburridos—, pero este constante *contenido* nuevo, la actualización incesante de la página, cada polémica más intensa que la anterior, tiene su lado negativo: nuestra cultura es demasiado inmadura para enfrentarse con la muerte.

Esta carencia (de mirar a la vida a la cara) está en todas partes. En nuestra sociedad ya no tenemos rituales, ni lenguaje, ni for-

mas de sentirnos cómodos con la muerte. Nuestras pantallas están inundadas de representaciones de violencia, de violencia real, rodeadas de muerte, y, sin embargo, no tenemos los mecanismos (ni el ritual ni la poesía) para procesar nuestra propia mortalidad. Uno de los ejemplos más claros de este hecho pudimos verlo en Estados Unidos cuando se disparó el número de muertes por COVID y el presidente Trump empezó a hablar con una especie de incredulidad como si la muerte fuera una *cosa*: «Ojalá pudiéramos recuperar nuestra antigua vida. Teníamos la mejor economía que jamás hemos tenido, y no teníamos muerte», dijo con una especie de ingenuidad atónita. ¿No era algo que nos pasaba a todos?

Luchamos por unos cuantos años más al final de la vida, gastando dinero, tecnología y medicinas para ganar más tiempo, cuando, en realidad, no apreciamos los años que tenemos mientras los estamos viviendo realmente.

A menudo pienso en el excelente libro de Kazuo Ishiguro, *Nunca me abandones*. Aparentemente trata la clonación y la donación de órganos, pero yo lo leí como una parábola de nuestra propia negación de la muerte (*teníamos la mejor economía que jamás hemos tenido, y no teníamos muerte*). La tragedia de *Nunca me abandones* es que los personajes fueron creados para morir. Y cuando ellos, y nosotros, los lectores, descubrimos que este conocimiento les había sido ocultado en su infancia, el efecto en el lector es una terrible melancolía. Todos encontrarán su fin. ¿Por qué no se les deja *vivir*? Y entonces —redoble de tambores— llega la segunda constatación, que es aún más impactante que la primera: ¡este es también *nuestro destino*, el destino del lector! Nosotros también nacemos para morir en un momento que no elegimos. ¿Por qué a *nosotros* no se nos permite seguir viviendo?

En una reseña del libro para *The Telegraph*, Theo Tait escribió: «Poco a poco, el lector se da cuenta de que *Nunca me abandones* es una parábola sobre la mortalidad. Las voces terriblemen-

te adoctrinadas de los estudiantes de Hailsham, que se cuentan patéticas historias para protegerse de la espeluznante verdad sobre el futuro, nos pertenecen; nos han dicho que todos vamos a morir, pero realmente no lo hemos entendido».

Realmente no lo hemos entendido, pero los estoicos se pasaron sus vidas intentando comprender que iban a morir.

Y luego está el duelo. Sufrimos en soledad, y a menudo profundamente, sin más apoyo que las páginas *in memoriam* de Facebook y la oferta de antidepresivos del médico de cabecera. ¿Cómo hacer esto, cómo enfrentarnos a este dolor —estos fragmentos de cristal, este muro de fuego, esta gélida estepa— que todos debemos atravesar? Los estoicos reflexionaron profundamente sobre la cuestión de la mortalidad y el duelo, y escribieron algunas de sus obras más perdurables al respecto. Séneca lo expresó de la siguiente forma en su libro *Sobre la brevedad de la vida*: «Aprender a vivir requiere toda una vida, y... se necesita toda una vida para aprender a morir».

Lo que *podemos* hacer es prepararnos para la muerte. Podemos afrontar la realidad. Esa tarea, a veces sombría, a veces liberadora, de prepararnos para la muerte siempre ha estado a nuestro alcance y, sin embargo, la rechazamos. No *queremos* prepararnos. Sigue existiendo la superstición profundamente arraigada de que si nos preparamos para morir es como si estuviéramos invocando a la muerte, deseándola de alguna manera: una versión oscura de un mapa de objetivos. No nos preparamos porque, en nuestro pensamiento mágico, creemos que si no nos enfrentamos a la muerte, entonces nadie a quien amemos, incluidos nosotros mismos, morirá.

Pero debemos prepararnos, porque la muerte es algo que ya nos está sucediendo en cada momento que pasa. Nos está sucediendo a todos mientras escribo estas palabras. Todos los días estamos muriendo.

La conciencia de la brevedad de la vida, de nuestra propia mortalidad y de la de los demás es una piedra angular de la filoso-

fía estoica. También es crucial para dominar parte del caos que acompaña al duelo, a las pérdidas repentinas y a la confrontación con nuestra propia mortalidad.

Así que empezaremos por ahí.

Los antiguos filósofos estoicos vivieron en tiempos peligrosos. Las madres y sus hijos morían en el parto; las enfermedades asolaban a las poblaciones; había plagas, una enorme desigualdad y esclavitud. Si te dedicabas a la política, como Séneca, tenías que estar siempre en guardia contra tus enemigos, que podían intentar matarte o condenarte al exilio (Séneca fue exiliado dos veces y su antiguo jefe, el emperador Nerón, le ordenó que se suicidara).

Para poder vivir con cierta tranquilidad en tiempos tan inciertos, los estoicos tenían que enfrentarse a la realidad: esto es, que eran seres mortales que habían nacido para morir.

Para un estoico, poder morir bien estaba íntimamente ligado a poder vivir bien. Si te dabas cuenta de lo corta y arbitraria que era la vida, no desperdiciabas ni un segundo.

Además, al reconocer continuamente la inexorabilidad de la muerte, cuando llegabas al final de tu vida (tanto si eras joven o viejo como si estabas en una edad intermedia) no tenías los remordimientos que perseguían a las personas que actuaban como si fueran a vivir para siempre.

Los estoicos utilizaban varias herramientas para reflexionar sobre el impacto de su mortalidad y vacunarse contra él. Al pensar a menudo en la mortalidad (lo que les proporcionaba una pequeña dosis de la enfermedad, como hacemos con una vacuna), los estoicos se acostumbraban a esa idea, por lo que no sería tan impactante cuando llegara el final. En otras palabras, se preparaban para lo peor, a menudo durante toda la vida.

IMAGINA QUE TUS AMIGOS MUEREN

Los estoicos creían que había que llorar a los seres queridos mientras vivieran. Aconsejaban pensar con frecuencia en su muerte mientras la persona aún vivía, con el fin de prepararse para lo inevitable. Séneca dijo: «Disfrutemos con avidez de nuestros amigos», como también deberíamos disfrutar de nuestros hijos, «porque no sabemos cuánto tiempo será nuestro este privilegio».

Cuando empecé a conocer la filosofía del estoicismo, imaginar a la gente muriendo mientras estaban vivos, ajenos a la muerte y disfrutando de su vida, me sonaba algo macabro. Pero como es una práctica muy arraigada en las enseñanzas de los tres estoicos romanos que estaba estudiando (Séneca, Epicteto y Marco Aurelio), le di una oportunidad.

El objetivo del ejercicio es valorar a tus amigos en el aquí y ahora, en lugar de llenarte de tristeza, dolor y pesar cuando mueran.

Séneca dice: «Procuremos que el recuerdo de aquellos a quienes hemos perdido nos resulte agradable». Es agradable porque los hemos apreciado plenamente mientras vivían, y no nos sentimos atormentados por el sufrimiento ni nos sorprendemos cuando se mueren (a un estoico no debe sorprenderle la muerte).

Para prepararse para el duelo, los estoicos utilizaban una técnica llamada *visualización negativa*, o *futurorum malorum præmeditatio* (en latín significa literalmente «estudiar de antemano el mal futuro»).

Con la visualización negativa, imaginas que alguien a quien quieres mucho va a morir al día siguiente o esa misma noche. El tiempo que pasas hoy con ellos es el último día que tienen en la Tierra (o, quizá, el último día que *tú* tienes en la Tierra). El tiempo que pasas con ellos es increíblemente precioso si reconoces que es finito.

Todavía tengo un recuerdo muy claro de la última vez que vi a mi compañera de colegio antes de que muriera. Trabajaba en una cafetería de una ciudad costera y un día fui a verla. Me senté en

una mesa mientras ella trabajaba a mi alrededor, y se paraba en los momentos tranquilos que tenía para poder charlar. Tenía un bollito de salchicha de la panadería de enfrente y le pregunté si podía comer algo que no hubiera comprado en la cafetería. «Por supuesto —dijo riendo—. Pero escóndelo.» Pedí un café y me senté allí, feliz, *discretamente*, a comer mi bollito de salchicha de contrabando mientras ella iba y venía, interrumpiendo la conversación para poder atender a los clientes. Pero al charlar me di cuenta de que mi amiga estaba inusualmente ansiosa. La consolé e intenté que se sintiera bien. Pero me pregunté más tarde, después de su muerte: ¿la consolé y la apoyé como si fuera *la última vez que la viera*? No. No fue tiempo de calidad. Intentaba hablar con ella mientras trabajaba en una cafetería muy concurrida. Fue un encuentro cariñoso pero distraído. Es comprensible. Pensé que habría muchas muchas más conversaciones, y muchas muchas más tormentas (pero también tiempos de bonanza) para las dos. La necesidad de hacer que el momento fuera realmente especial, su urgencia, no existía.

Pero los estoicos dicen que debemos tratar cada encuentro, con todo el mundo, especialmente con las personas cercanas, como si pudiera ser el último. Es una píldora difícil de tragar, sobre todo si estás contemplando la muerte de un hijo, y especialmente si ese hijo es el tuyo.

PREPÁRATE PARA LA MUERTE DE TUS HIJOS

El pasaje más escalofriante del estoicismo (o quizá de cualquier obra literaria) es el de Epicteto aconsejando a sus estudiantes que practiquen la visualización negativa de la muerte de su hijo. «Recuérdate a ti mismo que lo que amas es mortal [...]. En el mismo momento en que te alegres de algo, proponte las representaciones contrarias. ¿Qué daño hace, justo cuando estás besando a tu hijo pequeño, decir: “Mañana morirás”, o a tu amigo de forma similar: “Mañana uno de los dos se irá, y no nos veremos más?”.»