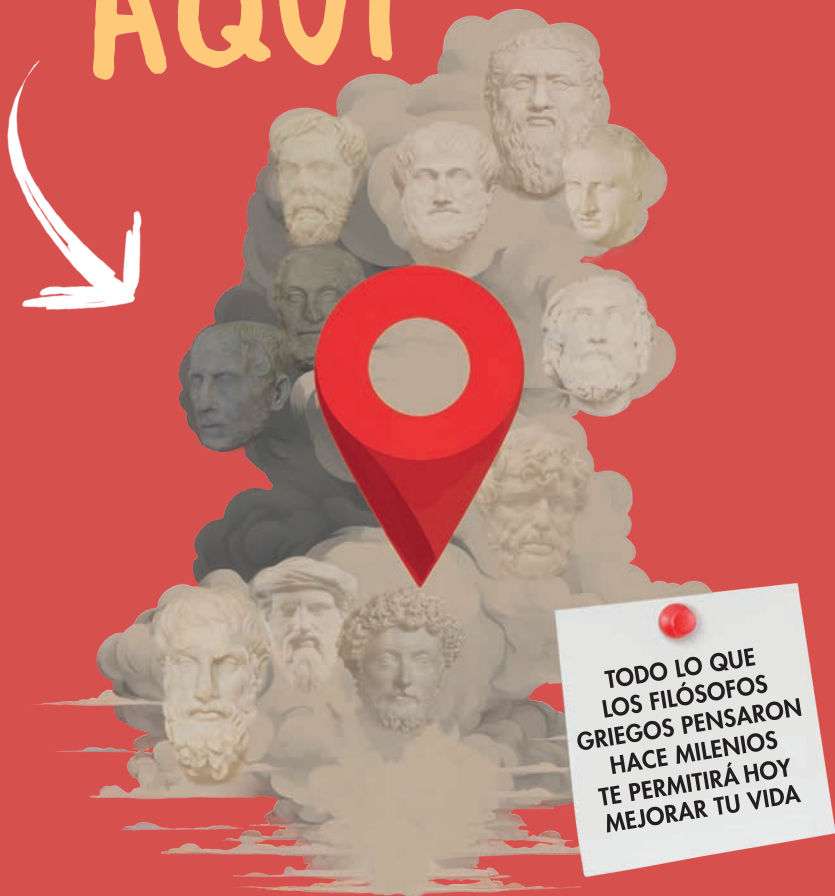


USTED SE ENCUENTRA AQUÍ



TODO LO QUE
LOS FILÓSOFOS
GRIEGOS PENSARON
HACE MILENIOS
TE PERMITIRÁ HOY
MEJORAR TU VIDA

FABIÁN C. BARRIO

Fabián C. Barrio

Usted se encuentra aquí

*Todo lo que los filósofos griegos pensaron hace
milenios te permitirá hoy mejorar tu vida*



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.

© Fabián C. Barrio, 2024

© Centro de Libros PAFP, SLU., 2024

Deusto, un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.edicionesdeusto.com

www.planetadelibros.com

Adaptación de la cubierta: Booket / Área Editorial Grupo Planeta a partir de la idea original de Sylvia Sans Bassat

Primera edición en Colección Booket: noviembre de 2025

Depósito legal: B. 18.424-2025

ISBN: 978-84-234-3971-3

Impreso en España

Sumario

Introducción. De cómo robarle el título de tu libro a un aprendiz de monje.	13
---	----



PRIMERA PARTE

No estás solo

1. Frontispicio	21
2. Tú eres bastante griego, aunque no lo sepas.	25
3. La importancia de los griegos en el diapasón de la historia.	33
4. La cornucopia de las ideas obsesivas	39
5. Una agónica búsqueda de placer químico.	47
6. La maldición de una vida estéril.	55
7. El improbable viaje hacia la felicidad	63



SEGUNDA PARTE

Explorando conceptos básicos

8. Alcanzar la calma: la <i>ataraxia</i>	75
9. Fortuna: una compañera indeseable	81
10. La perspectiva temporal: impermanencia y <i>kairós</i>	89
11. El arte de sentirse pleno: la <i>eudaimonía</i>	99
12. La importancia de saber no opinar: <i>epoché</i>	107

13. Podando el jardín de las emociones: <i>apatheia</i>	115
14. El punto justo: <i>mesotés</i>	121
15. Bastarse a sí mismo para hacer frente al mundo: <i>autarquía</i>	129
16. Duerme tranquilo por las noches: la <i>areté</i>	135



TERCERA PARTE

Epicureísmo

17. De cómo el control de los placeres puede cambiar tu vida	139
18. En un jardín a las afueras de Atenas	145
19. De cómo evitar el miedo a la muerte	151
20. De cómo evitar los deseos	155
21. No olvidemos rendirnos ante la belleza.	159
22. Epicuro contra los lujitos burgueses	167
23. De cómo superar los deseos.	175
24. Introducción al existencialismo de la mano de Epicuro, Sartre y Camus.	179
25. Qué le diría Epicuro a Elon Musk	187
26. Los seis compromisos epicúreos con uno mismo	189



CUARTA PARTE

Cinismo

27. El bípedo implume	195
28. Qué le diría un cínico a una <i>celebrity</i> de Instagram	205
29. Otros cínicos memorables alrededor del globo	207
30. Vestigios cínicos	213
31. Explorando la autarquía para ser un feliz cínico	219
32. Entonces, ¿hay que reírse de todo?	225



QUINTA PARTE

Estoicismo

33. El nacimiento accidentado de un arte de vida	229
34. Y, entonces, apareció Marco Aurelio	235
35. Hacia un decálogo de la virtud estoica	237

36. Qué le diría Marco Aurelio a una baronesa de personalidad anal-retentiva a la que no le gusta su habitación de hotel.	253
37. El legado de la sangre.	255
38. Breve guía práctica para el autocontrol estoico.	263
39. El viaje del estoicismo a la tradición cristiana.	271
40. Estoicismo contemporáneo.	275
41. El estoicismo como talismán contra el fracaso.	279
42. Rebajar las expectativas puede ser la clave.	285
43. De aprender a no quejarse y pasar a la acción.	289
44. Estoicos exquisitos.	293
45. Prácticas estoicas para equilibrar tu vida.	299



SEXTA PARTE Escepticismo

46. La breve historia de un cerdito feliz en un mundo de mierda.	307
47. Los popes de la antifilosofía.	311
48. Fundamentos del escepticismo.	317
49. Qué le diría un escéptico a un tuíestar.	323
50. ¿Y si todo esto al final es un sueño?	325
51. Qué significa «saber algo».	331
52. Abraza el escepticismo con los cinco modos de Agripa.	335
53. ¿Es la <i>epoché</i> fuente de felicidad?	341
54. Qué puede aportar el escepticismo a tu vida.	345
 Occipucio. Queda terminantemente prohibido buscar la felicidad.	 351
 Bibliografía.	 359

Frontispicio

Usted se encuentra aquí. Sentado en el vórtice del universo, con las piernecitas colgando como si fuera una atónita y desconsolada marioneta de trapo a merced de vientos cósmicos contra los que no hay resistencia posible.

Mira a su alrededor y todo parece confuso y sin propósito. Tal vez esté observando con un leve acceso de pánico el vertiginoso crecimiento de sus hijos, que anteaer no querían tragarse el puré de verduras y hoy exigen el último iPhone para compensar las meteduras de pata que ha cometido debido a su torpeza como padre. Quizás contempla con un leve destello de pánico el lento declive de mamá, y la observa, con una mezcla de ternura y preocupación, cuando ella se unta las rodillas con bálsamo del tigre y chilla cosas inconexas a la televisión. Es posible que esté deseando que llegue el fin de semana para que dejen de atosigarlo las llamadas de clientes furibundos o la cara de dogo de su jefe. Es muy probable que esté recargando las páginas de vuelos a bajo precio que le ofrezcan un leve destello de libertad a cambio de las horas de su libertad que le ha tomado conseguir el dinero que le proporcione esa libertad. Puede que sienta un leve acceso de pánico al comprobar que ni siquiera el porno le resulta estimulante.

Usted se encuentra aquí. Apuntándose a cursos inverosími-

les, que resultan ser un verdadero coñazo, para engañarse pensando que está dotando de contenido su vida. Convenciéndose de que cinco euros por un café es un precio razonable porque le han puesto cardamomo. Observando furtivamente cómo cuelga las bragas la vecina, un ser genéticamente superior que bajo cualquier punto de vista está fuera de su alcance. Rechinando los dientes en el metro o saltándose religiosamente la dieta, contando agónicamente los días hasta la jubilación, luchando contra la senectud a base de dominadas, de estiramientos, de trotecillos cochineros, de bótox y de minoxidil, probando todo tipo de remedios naturales para poder dormir bien de una puñetera vez, alargando conversaciones intrascendentes junto a la máquina de café de la oficina, echando de menos a alguien que ya se fue y al que no puede decirle las cosas que quiso decirle, llenándose de fugaz motivación con algún pódcast que inundó de endorfinas su entumecido cerebro, pero que olvidó al día siguiente porque le cayó un marrón en el trabajo y todo lo que le contaron los presuntos expertos le pareció una patraña.

Usted tal vez se encuentra aquí. Ratonando tiempo de donde no lo hay para mantener con un hilillo de vida alguna relación que en su momento fue el epicentro de su vida y hoy se reduce a hablar sobre la subida de la hipoteca o qué gimnasio tiene una cuota más asequible. Sintiendo que cobra demasiado o demasiado poco, que está engañando a sus clientes o éstos están aprovechándose de usted, flirteando con un compañero de oficina que no le hace ni puñetero caso, frustrándose porque a pesar de todos sus esfuerzos las plantas aromáticas agonizan en su balcón, desinflándose ante el volumen de ropa que tiene para planchar, teniendo un acceso de pánico porque no le viene la regla, decidiéndose sobre la marca de gato más adecuada para sobrellevar la soledad, mintiendo sobre la edad en Tinder, contando calorías en la isla de congelados, decidiendo que diecinueve días son pocos para las quinientas noches que después hay que pasar mojando la almohada.

Usted quizás se encuentra aquí. Sintiendo leve culpabilidad al comprar obsesivamente productos chinos o vestir ropa cosida por un pobre diablo en Bangladés. Enganchado a series

turcas, consultando sus dudas existenciales a un motor de búsqueda estadounidense, desayunando tacos y cenando sushi, lo que le provoca un desconcierto vital al no saber exactamente a qué mundo pertenece.

Echando de menos estar bien incluso cuando está bien, porque sabe que pronto se habrá acabado lo de estar bien. Asumiendo la certeza de que nunca será tan joven y bella como hoy, que su piel sólo va a empeorar, y que el día se ha esfumado sin que haya podido aprovechar semejante baza. Sintiendo que la vida se desliza a una velocidad de vértigo y que no hay nada que pueda hacer para atraparla.

Usted se encuentra aquí, pero es probable que no sepa para qué.

Es posible que usted sea una víctima más de la soledad, a pesar de estar constantemente rodeado de semejantes. No importa cuánta gente tengamos a nuestro alrededor, todos podemos sentirnos solos de vez en cuando. Puede que nos falte una conexión genuina, o que nos sintamos incomprendidos. La soledad no buscada puede ser muy dolorosa y puede aislarnos y desconectarnos del mundo. Del mismo modo, cuando se rodea de esos semejantes y consigue establecer una tímida chispa de conexión con ellos, le parecen unos gigantes capaces de casi cualquier cosa, y puede que le intimiden con gestas que en apariencia llevan a cabo sin esfuerzo alguno. La presión para ajustarse a las expectativas de la sociedad puede ser muy intensa. O quizás le resulten insoportablemente huecas, y esto le provoque una angustiada sensación de vacuidad e indefensión.

Puede que haya tanteado un bulto sospechoso en algún rincón de su anatomía y hayan saltado todas las alarmas. O tal vez ni siquiera eso, y le baste con sentir un inexorable declive y que subir una cuesta se le hace, nunca mejor empleada la expresión, demasiado cuesta arriba. Lidiar con el dolor, la fatiga o la incapacidad puede ser muy difícil, en especial si estos problemas de salud interfieren con las cosas más simples.

Usted se encuentra aquí: ahogado por el miedo a lo desconocido, a no saber qué nos depara el futuro. A la incertidumbre sobre la solidez de nuestras relaciones más significativas, sobre el

hilo trémulo del que pende nuestra carrera. Sobre el qué dirán si su mujer descubre ese rincón del disco duro en que se guardan sus más inconfesables secretos o si se entera del desliz que tuvo con la camarera.

Usted, aunque le cueste reconocerlo, se encuentra aquí. Entumecido por el exceso de trabajo, desconcertado por la aridez de las relaciones con los demás y la burocracia, sobrepasado por la complejidad que supone criar a un hijo estable e independiente, enfrentado a un cruel tribunal íntimo que siempre lo juzga con excesiva severidad, desafiado por un espejo despiadado. Incapaz de encontrar un momento para refugiarse en la ternura que se debe a sí mismo.

Usted puede que se encuentre aquí, pero desde luego, no está solo.