

ACEPTA lo INEVITABLE

Citas estoicas
para el
Autoconocimiento

Eva Margarita García

OBERON



ACEPTA *lo* INEVITABLE



Eva Margarita García

OBERON

Diseño de cubierta

Marta Amigo

Directora de arte

Celia Antón Santos

Diseño y maquetación

Marta Amigo

Responsable editorial

Eva Margarita García

1.ª primera edición digital: 2022

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeran, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de las imágenes: © 2022 iStockphoto LP/ Getty Images

© Copyright del prólogo: Marcos Vázquez García

© EDICIONES OBERON (G. A.), 2023

Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid

ISBN: 978-84-415-4686-8

Edición electrónica sobre la 1.ª primera edición impresa

Para Mora, bebé que solo estuvo un mes y diez días con nosotros, y que me hizo ver, una vez más, cómo todo puede cambiar de golpe.



PRÓLOGO, POR MARCOS VÁZQUEZ	9	Crisipo de Solos	51
		SABER MÁS...	52
INTRODUCCIÓN	13	<i>Secundum naturam vivere</i>	
		¡SACA TU LADO ESTOICO!	58
CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE LA FILOSOFÍA ESTOICA	19	<i>¡Vive conforme a la naturaleza... y en la naturaleza!</i>	
1. ESTOICISMO ANTIGUO	22	Aristón de Quíos	61
Zenón de Citio	23	SABER MÁS...	62
SABER MÁS...	24	<i>Circulus virtuoso</i>	
<i>Fateri errata</i>		¡SACA TU LADO ESTOICO!	68
¡SACA TU LADO ESTOICO!	38	<i>Sophrosune</i>	
<i>Ataraxia y control</i>	39		
		2. ESTOICISMO MEDIO	70
Cleantes de Asos	41	Panecio de Rodas	71
SABER MÁS...	42	SABER MÁS...	72
<i>Amor fati</i>		<i>Neutrom moralis</i>	
¡SACA TU LADO ESTOICO!	48	¡SACA TU LADO ESTOICO!	80
<i>Aprende a lidiar con la incertidumbre</i>	49	<i>Crea una rutina de meditación todas las mañanas</i>	



Posidonio	83	Epicteto	129
SABER MÁS...	84	SABER MÁS...	130
<i>Memento mori</i>		<i>Prohairesis</i>	
¡SACA TU LADO ESTOICO!	92	¡SACA TU LADO ESTOICO!	160
<i>Da un paseo por un cementerio</i>	93	<i>Experimenta privaciones</i>	161
Hecato de Rodas	95	Marco Aurelio	163
SABER MÁS...	96	SABER MÁS...	164
<i>¿Qué es el bien, qué es el mal?</i>		<i>Premeditatum malorum</i>	
¡SACA TU LADO ESTOICO!	100	¡SACA TU LADO ESTOICO!	182
<i>Relativiza los comportamientos ajenos</i>	101	<i>Comprehendo Adventu</i>	183
3. ESTOICISMO TARDÍO (IMPERIAL)	102	EPÍLOGO	185
Séneca	103		
SABER MÁS...	104	RESUMEN	187
<i>Infortunii vivemtem</i>			
¡SACA TU LADO ESTOICO!	126	DECISIONES	189
<i>Escribe tres cosas todos los días</i>	127		

*La totalidad de los derechos de autoría obtenidos por esta obra
será destinada a la asociación Ponts per la Pau, que ayuda a
mujeres afganas y a sus familias: <https://pontsperlapau.org/>.*



PRÓLOGO

En un mundo que glorifica el progreso y la tecnología, pocos tienen tiempo para la filosofía. Y, sin embargo, en los últimos años se ha popularizado el estoicismo entre todo tipo de colectivos.

¿Cuál es el motivo? ¿Qué puede aportar una filosofía de más de 2000 años de antigüedad a nuestras vidas? Mucho. A pesar de todo lo que ha cambiado el mundo, la naturaleza humana permanece intacta. Seguimos lidiando con los mismos problemas que hace miles de años: miedo, envidia, ansiedad, arrepentimiento, frustración, tristeza... Y el estoicismo ofrece herramientas concretas para ayudarnos a lidiar con todas estas emociones y canalizarlas de manera productiva.

Al contrario de lo que algunos piensan, el estoicismo no va de suprimir nuestras emociones, sino de entenderlas y usarlas a nuestro favor. Reduciremos así el sufrimiento innecesario y llevaremos vidas más satisfactorias.

Pero el estoicismo es mucho más que un bálsamo mental. Ofrece también dirección a nuestras vidas. Nos guía sobre cómo comportarnos en cada momento. Nos ayuda a separar lo vital de lo trivial, algo especialmente importante en un mundo repleto de ruido y distracciones. Estamos rodeados de muchas más tentaciones que en cualquier momento anterior de la humanidad, y la capacidad de controlar nuestra atención para dirigirla



hacia nuestros verdaderos objetivos determinará en gran medida nuestra felicidad.

Sócrates decía que una vida no explorada no merecía la pena ser vivida. No hay progreso sin autoconocimiento. El estoicismo nos da las herramientas necesarias para explorar nuestra vida y orientarla en la dirección adecuada. De esta manera reduciremos la posibilidad de llegar al final sin haber vivido en realidad. Como decía Marco Aurelio, no deberíamos tener miedo a la muerte, sino a no haber empezado nunca a vivir.

Por último, el estoicismo nos ayuda a aceptar lo inevitable, y es precisamente esta idea la que da título a esta nueva obra. De hecho, los estoicos no solo proponían aceptar todo lo que no podemos cambiar, sino que afirmaban que cualquier cosa que el destino pusiera en nuestro camino podría ser usada a nuestro favor.

En resumen, el estoicismo da dirección a nuestras vidas y nos regala una rica caja de herramientas mentales para lograr más y sufrir menos.

Por desgracia, pocos tienen tiempo para la filosofía en un mundo que gira tan rápido. Esa es la paradoja. Precisamente cuando más nos podrían ayudar estas ideas milenarias menos tiempo tenemos para ellas.

Por suerte, este nuevo libro de Eva Margarita ofrece la solución. En menos de 200 páginas resume los principales conceptos estoicos y aporta ideas prácticas para su aplicación. *Acepta lo inevitable* es un recorrido fascinante por las gran-



des figuras del estoicismo y sus grandes enseñanzas. A través de citas cuidadosamente seleccionadas entenderás las bases de esta filosofía y te adentrarás en la mente de sus máximos exponentes.

Los estoicos eran auténticos alquimistas mentales, capaces de convertir la adversidad en crecimiento personal y la frustración en aceptación. Muchas de las terapias psicológicas actuales beben de las enseñanzas del estoicismo, pero siempre es recomendable viajar a la fuente de la sabiduría, y este libro es una gran guía en ese camino.

Más que un libro para leer en una sentada es un libro para saborear y reflexionar. Cada página transmite un mensaje, cada cita encierra una enseñanza. Los estoicos recomendaban tener a mano frases cortas o aforismos para revisar a diario y empapar sus mentes gradualmente con estas ideas. Mejoramos gracias a la repetición y a la práctica constante.

El *Enquiridión* de Epicteto era literalmente un breve manual con las ideas principales de este gran filósofo estoico. Este libro que tienes en tus manos, *Acepta lo inevitable*, podría entenderse como una versión moderna de los manuales estoicos clásicos. Sumérgete en su lectura y empápate de su sabiduría. ¶

MARCOS VÁZQUEZ

fitnessrevolucionario.com

Septiembre 2022



INTRODUCCIÓN

Hoy en día existen en el mercado innumerables libros sobre la filosofía estoica, algunos más generales y otros enfocados a determinados objetivos. El propósito de este que sostienes entre tus manos es acercar la filosofía estoica de la manera más sencilla posible: *a través de citas escogidas para meditar sobre ellas y profundizar en nuestro autoconocimiento*. Pero bajo su aparente simplicidad, estas páginas esconden el inicio de un camino importante, de un trabajo progresivo hacia la transformación. Aun así, en tanto que libro de citas, se le supone cierta ligereza, cierta accesibilidad, cierta estética limpia y casi minimalista. Sin embargo, sí que nos parecía imprescindible una pequeña introducción histórica para contextualizar mínimamente esta filosofía que ha vuelto para quedarse, este movimiento que, a pesar de sus 2000 años de antigüedad, sigue hoy igual de vigente. O más incluso.

La palabra «estoico» procede del griego Στοά, «pórtico», porque el fundador del estoicismo, Zenón de Citio, impartía sus enseñanzas en un pórtico. Esta corriente surgió alrededor del siglo III antes de Cristo y siguió existiendo durante mucho tiempo, ejerciendo una notable influencia en muchas otras corrientes filosóficas posteriores. Se trata de una de las principales escuelas filosóficas surgida, junto con el epicureísmo y el escepticismo, en el período helenístico, época convulsa y en crisis donde se favorecieron filosofías más prácticas y morales. Podemos dividir el estoicismo en tres etapas principales:



1. Estoicismo antiguo

(entre los siglos III y II a. C.)

Fue fundado por Zenón de Citio, que llegó a Atenas sobre el año 314 antes de Cristo, y en esa época coexistían varias corrientes filosóficas importantes: la Academia de Platón (dirigida por Polemón), el Liceo de Aristóteles, la escuela cínica, la escuela cirenaica o la escuela megárica. Los principales seguidores fueron Aristón de Quíos, Cleantes de Asos (primer sucesor de Zenón como escolarca) y, especialmente, Crisipo de Soles (segundo escolarca), que sistematizó las doctrinas principales de la escuela y llevó el peso de las controversias contra los académicos, por lo que se le considera como un segundo fundador de esta.

Tuvo un carácter más bien **dogmatista**, tratándose de una tendencia en contra del epicureísmo. Su fondo doctrinal ético se asemejaba bastante al cinismo, complementándose con la física de Heráclito y con algunos elementos aristotélicos. ¶



2. Estoicismo medio

(s. II-I a. C.)

Representado por Diógenes de Babilonia, Panecio y Posidonio. En esta etapa el estoicismo tiende al sincretismo y al eclecticismo, incorpora muchos elementos platónicos, aristotélicos y se preocupa, sobre todo, de la ética, manteniendo un cierto contacto con concepciones religiosas orientales.

Durante esta etapa el estoicismo cambió debido al cansancio de las luchas, hasta el punto de que los estoicos silencian las **tesis ontológicas** y **lógicas** del estoicismo dogmático anterior y se limitan a temas de carácter **ético**. ¶



3. Estoicismo nuevo

(s. I-III d.C.)

Conocida como la época del **Imperio romano**, se acerca más bien al estoicismo antiguo, pero centrado especialmente en un pensamiento de tipo moral y religioso que tuvo una gran influencia política y social: lo importante ahora serán la ética y los problemas morales.

En este periodo los estoicos se verán influenciados por diversas corrientes: en física, por el **hilemorfismo** aristotélico; en teología, por Platón y Aristóteles; en ética, por los cínicos. Sus representantes más característicos en la época imperial romana fueron Séneca, Epicteto y Marco Aurelio. ¶

CARACTERÍSTICAS

La filosofía es más
importante que la
religión

La conducta
correcta es
mediante una
vida tranquila, sin
perturbaciones

sentido y finalidad
del hombre y del
cosmos: aspectos
importantes

No se ve el hombre
desde la polis:
cosmopolitismo

La ética no forma
parte de la política

No podemos
controlar nuestro
destino

PRINCIPIOS

LA NATURALEZA
es siempre *racional*

LA LEY DE LA RAZÓN
es lo que *rige* el
universo

vivir de acuerdo a la razón
es vivir según la naturaleza

VIRTUD
una vida dirigida
según la naturaleza
racional es virtuosa

SABIDURÍA

VALOR

JUSTICIA

TEMPLANZA

VIRTUDES



CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE LA FILOSOFÍA ESTOICA

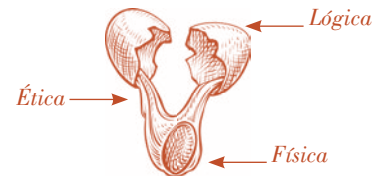
Podemos distinguir dos grandes ideas principales en el estoicismo:

El logos es la razón universal y divina y que infunde a todas las cosas racionalidad. Este logos sería Dios, que organiza el universo. Hay también una idea panteísta del cosmos, el universo sería como un mismo organismo vivo con un alma racional. Las ideas principales de la física estoica tienen precisamente que ver con esto, con el fundamento de la realidad, considerándolo como un logos. El mundo está racionalmente organizado, nada sucede sin una razón.

Hay que vivir de acuerdo con la naturaleza, amoldándose a lo que el logos decide. Esto quiere decir que debemos vivir de acuerdo con la razón. Para ello, tenemos que acatar lo que el destino nos depara:

si algo ocurre es porque el logos así lo quiere, pero nosotros no tenemos la perspectiva completa y por eso no siempre entendemos las razones. Nuestra libertad no está en controlar cómo tienen que ser las cosas sino en decidir cómo nos enfrentamos a dichas cosas.

Los estoicos dividían la filosofía en una unidad indisoluble compuesta por lógica, física y ética. Si la filosofía fuera una ciudad amurallada, la lógica sería la muralla, la física la tierra fértil, la ética los frutos que esa tierra da. Si la filosofía fuera un huevo, la **lógica** sería la **cáscara**, la **física** la **yema** y la **ética** la **clara**.¶



1. Lógica ❧

Rama que estudia el conocimiento para poder distinguir ideas correctas y verdaderas. En este campo, desarrollan la teoría sensualista del conocimiento, según la cual todos los conocimientos son suministrados por las percepciones sensoriales. El alma es una *tabula rasa* antes de la experiencia, y las ideas serán impresiones de los objetos en el alma. La inteligencia realizará una reelaboración inmediata de las representaciones sensibles, de este modo se forman los conceptos y los juicios. Y es que, en el alma, que es una sustancia de tipo especial (el «pneuma», combinación de aire y de fuego), se depositan todos los procesos del conocimiento. A diferencia de la lógica de los predicados (Aristóteles), los estoicos crean la lógica de los enunciados como doctrina de la formación de los enunciados complejos a partir de los simples y desarrollan sobre esta base la teoría proposicional de la conclusión. Además, establecen los tipos de conexión de los juicios, que la lógica moderna llama conjunción, disyunción e implicación material. ¶

2. Física ❧

Ciencia que estudia la estructura del mundo, de la naturaleza y de los seres humanos: ¿cómo se estructura la realidad y cuál es su origen? En este terreno se muestran como materialistas, aunque su materialismo se engrana con el nominalismo. Desarrollan la teoría de Heráclito. Ven la naturaleza como un todo íntegro y material, y a la vez racional y vivo, cuyas partes están en movimiento. De esta filosofía naturalista se deriva la regla fundamental del «hombre prudente»: «vivir en conformidad con la naturaleza», es decir, en conformidad con la razón mundial e individual. En el mundo no hay más que cuerpos de densidad diferente, pero es necesario distinguir lo verdadero y la verdad: en verdad existen solo cuerpos; lo verdadero, en cambio, es incorpóreo y no existe, es solo enunciación. Los sentidos perciben la realidad como algo singular. La ciencia tiende a conocer lo general, pero en el mundo lo general como tal no existe. Los estoicos admiten cuatro categorías: 1) substrato (lo que existe), 2) cualidad, 3) estado (por ejemplo, «encontrarse»), 4) estado relativo («encontrarse a la derecha de alguna cosa»). La materia es un principio pasivo y Dios un principio activo. ¶



DECISIONES

Como ves, a pesar de lo complejo que pueda resultar, y a pesar de que sin duda nos equivocaremos muchas veces, hay que seguir intentándolo. Porque en el progreso está el camino, porque el obstáculo es el camino: la vida está en el proceso mismo. No olvides que lo que nos daña se debe a un error de juicio, cuando no hemos entendido las reglas del orden natural del universo y hemos ido en contra de ellas.

La felicidad se logra cuando alcanzamos la virtud, así que hay que buscar la excelencia siempre, y es este realmente un camino de construcción de nuestro carácter mediante el dominio de las pasiones, la vida de acuerdo a la naturaleza y el desarrollo de emociones positivas, buscando además lograr la ataraxia (imperturbabilidad).

Así que acércate al estoicismo, porque podrás conocerte mejor y lograrás vivir en una mayor armonía contigo mismo y con los demás: el hombre conquista el mundo al conquistarse a sí mismo, que decía Zenón. Atrévete a conquistarte. Atrévete a progresar. *Abstine et substine*. Y sobre todo: *moderatio*, siempre. ¶

