

Javier G. Recuenco
Guillermo de Haro

El pequeño libro de la filosofía estoica



SABIDURÍA CLÁSICA PARA LA VIDA MODERNA

Aplica los principios del estoicismo en tu día a día
para lograr una vida más plena, consciente y feliz

EL PEQUEÑO LIBRO DE LA FILOSOFÍA ESTOICA

**Javier G. Recuenco y
Guillermo de Haro**


alienta
EDITORIAL

© Javier González Recuenco y Guillermo de Haro Rodríguez, 2022

© Centro de Libros PAPP, SLU., 2022

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1344-168-9

Depósito legal: B. 7.994-2022

Primera edición: junio de 2022

Preimpresión: María García

Impreso por Egedsa

Impreso en España - *Printed in Spain*

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 éste 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.

Sumario

Introducción	7
Qué es el estoicismo	17
Cómo aplicar el estoicismo en nuestro día a día	63
Grandes estoicos de la historia	105
¿Y ahora qué?	189
Bibliografía	195
Sobre los autores	205

Qué es el estoicismo

A primera vista, explicar con precisión qué es el estoicismo no parece complicado: es una escuela de pensamiento filosófico nacida en la Grecia clásica. Para ser más exactos, fundada alrededor del siglo III a.C. por Zenón de Citio. Su principal motivación fue plantear ideas nuevas y prácticas, enfrentadas a las de las escuelas epicúrea y cínica. Y cuyo nombre proviene del lugar donde Zenón impartía sus lecciones, la *stoá poikilè* o *stoá pécile*, el pórtico (*stoá*) pintado (*poikilè*) al norte del ágora de Atenas. Así, los estoicos eran los que se reunían en la Stoa a aprender de Zenón.

Pero algo más tiene que haber para haberse convertido en una de las disciplinas más importantes y crecientes del siglo XXI. Si miramos en Ngram, el buscador de palabras en libros que ha creado Google, podemos comprobar cómo el término «estoicismo» está en su máximo histórico. El tema ha llegado a captar el interés de personas de toda clase y condición. Académicos, por supuesto, que estudian la filosofía clásica. Pero también escritores, emprendedores, directivos, incluso famosos, leen, estudian y practican el estoicismo a diario. No encontramos gente declarándose «epicúrea» o «aristotélica», pero sí es posible descubrir gente que se define como «estoica».

Y cuando les preguntamos por la definición de estoicismo, o qué les hace estoicos, la cuestión ya no es tan sencilla.

Para simplificar, vamos a ver el estoicismo como una escuela de filosofía que intenta responder a la pregunta de cómo vivir una buena vida.

El empeño es grandioso y la tarea divina: alcanzar maestría, libertad, felicidad y calma.

EPICTETO

La respuesta del estoicismo a cómo tener una buena vida está relacionada con varios factores, siendo uno de ellos tomar buenas decisiones de manera racional. La toma de decisiones es una de las disciplinas en la que más hemos trabajado ambos autores durante toda nuestra carrera. Todos tomamos decisiones, pero no todos tenemos felicidad o tranquilidad cuando lo hacemos. ¿Dónde reside la diferencia?

Jonas Salzgeber explicaba en su libro sobre el estoicismo que «encontrar el estoicismo de una forma u otra [en nuestras vidas] es la parte fácil. Sin embargo, comprender y explicar exactamente qué es el estoicismo es la parte complicada. Reconocer exactamente cómo es relevante hoy día y cómo puede ser de ayuda, es la parte retadora. Finalmente, entenderlo completamente y ponerlo en práctica, es la parte ambiciosa: ahí es donde se esconde el gran valor».

¿Por qué esta complicación aparente? En primer lugar, porque la concepción moderna que tenemos de la palabra «estoico» y del «estoicismo» como filosofía es errónea. Es

muy normal considerar que un estoico es una persona indiferente a las principales emociones. Alguien que no se ve afectado por emociones negativas, como el dolor o la pena, ni tampoco por emociones positivas, como la alegría o incluso el placer. Según el *Online Etymology Dictionary*, creado por Douglas Harper, la primera referencia moderna al término en inglés *stoic*, fechada en 1570, nos dice precisamente eso mismo: «Indiferencia al placer o al dolor». La definición moderna de «estoico» en el diccionario Merriam-Webster en inglés es «alguien que aparentemente no se ve afectado, no muestra pasión ni sentimientos».

Pero no eran así realmente los antiguos estoicos, ni proponen ser así los modernos. Ni pretenden deshacerse de toda emoción, ni son ascetas. Su objetivo es alcanzar un estado de serenidad —*ataraxia*— que no pueda ser afectado por los inevitables altibajos de la vida. Pero esa tranquilidad básica que buscaban sí que les permitía momentos de gozo.

Es muy probable que hayamos encontrado en algún momento la siguiente plegaria, conocida como «Plegaria de la Serenidad»:

Dios, concédeme la serenidad para aceptar lo que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas que puedo cambiar y sabiduría para reconocer la diferencia.

Se atribuye al filósofo, ético y teólogo americano Reinhold Niebuhr, recogida por uno de sus discípulos en 1932. De hecho, existen textos parecidos en la obra de Epicteto, referente estoico, así como en el budismo. Como se pue-

de comprobar, no se centra en la idea de «poner la otra mejilla», sino más bien en ser activo y proporcionar una guía sobre cómo actuar, sin olvidar que hay cosas que no podemos controlar.

Pero esta concepción errónea no se encuentra únicamente en el mundo anglosajón. Nuestro diccionario de la RAE define el término en su primera acepción como adjetivo, con el sentido de «fuerte, ecuánime ante la desgracia». En la segunda y la tercera se centra en lo relativo o perteneciente al estoicismo, y quienes siguen la doctrina del estoicismo, de nuevo enfocado únicamente en situaciones negativas, alejado de su definición original y posterior evolución hasta nuestros días.

Así que para entender mejor el estoicismo y poder definirlo, vamos a dar un repaso a sus orígenes.

El nacimiento del estoicismo

Fundado por Zenón de Citio, nuestro héroe desarrolla sus teorías partiendo de dos grandes influencias. Por un lado, lo que aprende como cínico, es decir, miembro de la escuela filosófica de los cínicos. Por otro lado, desarrollando su pensamiento como contraposición a la escuela de Epicuro.

Este proceso de creación de una nueva escuela era bastante típico. Para estudiar a los filósofos y sus corrientes de pensamiento, es muy valioso entender su historia,

como haremos más adelante, su obra, por supuesto, pero principalmente con quién habían aprendido. Aunque quedan textos diversos, la mayor parte de su conocimiento se transmitía entonces de manera oral. Sus enseñanzas se hacían en un lugar característico. Así, tenemos la Academia (en los jardines de Academo daba clase Platón), el Liceo (un gimnasio donde impartía cátedra Aristóteles), la Stoa (el pórtico donde impartía docencia Zenón) y el Jardín (el huerto, más bien, de Epicuro). Con el tiempo, un estudiante de una determinada escuela, que acudía como oyente, podría comenzar a desarrollar nuevas ideas a partir de las ideas allí discutidas. De este modo, ampliando, detallando u oponiéndose a la misma, terminaba creando en algunos casos su propia corriente de pensamiento.

En el caso de Zenón, estudió con Crates de Tebas, quien a su vez había sido discípulo de Diógenes de Sinope, conocido referente de la escuela cínica. El término cínico viene de la palabra *kyon*, que significa «perro», y se los conocía así por su manera humilde de vivir. El caso de Diógenes era absolutamente extremo. Este filósofo se hizo famoso por convertirse en vagabundo e intentar vivir sin deseos y con lo mínimo imprescindible. Como dice el refrán, «predicaba con el ejemplo». En su caso hasta el extremo de llegar a vivir en una tinaja y prácticamente sin propiedades materiales.

No dejó enseñanzas escritas, pero sí se escribió mucho sobre él. Hay numerosas leyendas sobre Diógenes y su comportamiento. En psicología su nombre se asocia a un síndrome, un trastorno del comportamiento que impli-

ca abandono de la higiene, desconexión social, aislamiento voluntario y, lo más llamativo, acumular desperdicios. Paradójicamente, más que guardar cosas sin tino ni medida, el objetivo de Diógenes en su vida era buscar la virtud, y consideraba que para conseguirlo el camino era renunciar a las posesiones materiales. Hasta el extremo de negarse a poseer casi cualquier cosa, por básica y necesaria que pudiera ser. Por ejemplo, entre sus pocas posesiones mantenía un báculo, un zurrón, un manto y un cuenco. Un día vio a un niño beber agua de lluvia usando sus manos como recipiente. Avergonzado al ver al muchacho, decidió deshacerse del cuenco en ese mismo momento. Ni siquiera podemos asociar su interés a la economía circular de compartir. Diógenes era muy radical en ese sentido.

Sus ideas y modo de vida pueden parecer complicadas de seguir como para crear una corriente de pensamiento importante, pero más allá de su entrega personal a la causa, Diógenes planteaba ideas muy jugosas para la época. Por ejemplo, abogaba por atacar las «costumbres», ya que las consideraba el disfraz de la falsa moral. La gente no se preocupaba de ser buena en el fondo, sino de cumplir con las formas, usos y costumbres. En un mundo políticamente correcto, Diógenes era políticamente incorrecto y llevaba al extremo su manera de vivir austera para resaltar este contraste.

Otros perros sólo muerden a sus enemigos, mientras que yo también muerdo a mis amigos con el fin de salvarlos. ¿De qué sirve un filósofo que no hiere los sentimientos de nadie?

Poco convencido con las enseñanzas de la escuela cí-nica, Zenón amplió su campo de estudio a filósofos platón-icos y aristotélicos. El resultado de todas estas influencias fue su definición de una nueva escuela de pensamiento filosófico, la última gran escuela de la filosofía helénica, que se extendió hasta el año 500 d.C. primero, y hasta nuestros días después. No fue únicamente ampliando o desarrollando a partir de la influencia directa del cinismo, que había conocido desde dentro siguiendo las ya comen-tadas enseñanzas de Crates y las referencias de Diógenes. Zenón plantea una visión de cómo vivir la vida en contra-posición al epicureísmo, que era hedonista y materialista, y tenía como objetivo buscar el placer. Siendo más es-pecíficos, un estado de calma, tranquilidad y ausencia de miedo y dolor corporal. Por eso se suele considerar en el imaginario colectivo moderno que el estoicismo es un movimiento antagonista del epicureísmo. Veremos cómo no es así en realidad, y que esa tranquilidad interior o ata-raxia es también muy importante para los estoicos. Pero sí es innegable que la influencia indirecta de Epicuro llevó a Zenón a sentar las bases del estoicismo. Conozcamos un poco más a Epicuro:

No es posible vivir feliz si no se lleva una vida bella, justa y virtuosa, ni llevar una vida bella, justa y vir-tuosa sin ser feliz.

EPICURO

Epicuro también desarrolla una filosofía por oposición. Concretamente, se oponía a la moda de su tiempo de utilizar la intervención divina, el *deus ex machina* y la su-

perstición para explicar los fenómenos de la vida y la naturaleza. Para ello Epicuro decide apoyarse en los estudios de Demócrito sobre los átomos y la materia. Esto le lleva a desarrollar un marcado materialismo, que deriva en su versión ligera del hedonismo. Ligera en el sentido de que buscaban el placer, pero entendido también como ausencia de dolor y miedo, y no como gozo sin tino ni medida. Epicuro no busca el exceso. El camino para conseguir ese placer era paradójicamente una vida simple. En contraposición, de nuevo, con los hedonistas y materialistas que alardeaban de acumular riquezas.

Argumenta nuestro héroe que el placer es el eje principal de una vida plena, pero que debe ser obtenido de manera moderada para evitar sufrimiento por su exceso o su defecto. También que son más valiosos los placeres de la mente que los del cuerpo, y los deseos innecesarios se deben eliminar. Paradójicamente no consideraba el sexo necesario y estaba en contra del amor apasionado, lo que nos puede dar una idea de por qué algunas corrientes perduran en el tiempo y otras lo tienen más difícil en su batalla contra las hormonas, salvo que deriven en secta o religión.

Joven, entiendo que tu disposición natural es proclive hacia la pasión sexual. Sigue tu inclinación como quieras, siempre que no violes las leyes, perturbes costumbres bien establecidas, hagas daño a tus vecinos, hagas daño a tu cuerpo o desperdicies tus posesiones. Es imposible que no seas afectado por una o más de estas condiciones, pues un hom-

bre nunca consigue bien alguno de la pasión sexual, y es afortunado si no recibe daño.

EPICURO, *Exhortaciones*

Zenón beberá de esta corriente para desarrollar su propia visión de cómo enfrentarse al mundo y a la vida, con sus propios matices. Explicaba Bertrand Russell en *Historia de la filosofía occidental* (1946), que mientras Epicuro dejó fijada su doctrina de manera clara, como hemos comprobado, Zenón se centró más en sentar unas bases que después se han ido desarrollando a través de otros filósofos y seguidores, llegando incluso hasta nuestros días. De hecho, una característica del epicureísmo fue su excesivo personalismo, que nos ha llevado a recordar la corriente tanto como a su fundador. El propio Epicuro celebraba su cumpleaños con sus seguidores, y dejó estipulado que a su muerte siguieran ellos celebrándolo. Su objetivo inicial era terminar con la superstición mediante la explicación del origen y estructura del universo, y llevó esto a unas prácticas de vida que no fueron la parte principal del movimiento. Desarrolla un culto a su persona muy similar a los que podemos encontrar en otras corrientes (socráticos, aristotélicos), y muy similar al que los Monty Python ridiculizaban en *La vida de Brian*. No la religión, ni la figura de Jesucristo, sino una época en la que los gurús y los mesías fueran casi una industria más. Como puede serlo en el siglo XXI el lanzamiento de un nuevo producto de Apple, por ejemplo.

Este fenómeno mesiánico, sin embargo, no se reprodujo en el estoicismo. Lo explicaba muy bien Donaldson:

aunque al inicio se conoció la escuela brevemente como *zenoísmo*, el término fue rápidamente abandonado, ya que los propios estoicos querían evitar que su filosofía se convirtiera en otro culto a la personalidad más. Como resultado, su nombre viene del lugar público de encuentro elegido, probablemente otra de las claves de su éxito por pura diferenciación.

La filosofía no asegura nada externo para el hombre, de lo contrario estaría admitiendo algo que está más allá de su propia materia. Porque, así como el material del carpintero es la madera y el del escultor el bronce, así el objeto del arte de vivir es la vida de cada uno.

EPICTETO, *Discursos*

El estoicismo vivió en la Antigüedad tres épocas principalmente. Primero el estoicismo antiguo, que se centra en la época de Zenón y la creación de la escuela filosófica como hemos comentado ya. Le siguió el estoicismo medio, avanzando la difusión de sus enseñanzas en paralelo con el crecimiento del Imperio romano, gracias a su adopción por las élites. De estas dos primeras épocas apenas quedan documentos escritos. Es de la tercera, el alto estoicismo, estoicismo tardío o estoicismo romano, de la que quedan más documentos. Este periodo es recordado principalmente por las obras de Lucio Anneo Séneca, Epicteto y Marco Aurelio, de quienes hablaremos con más detalle en la parte de autores de referencia. La llegada del cristianismo supone un freno en seco para ésta y otras escuelas helenísticas. Su final oficial se suele fechar en el

año 529 d.C., cuando Justiniano I el Grande cierra las tres principales escuelas, la Stoa (estoicismo), el Liceo (aristotélica) y la Academia (platónica), aunque ya desde poco después de la muerte de Marco Aurelio el estoicismo fue clara y paulatinamente cayendo en el olvido.

Neoestoicismo

Hasta el Renacimiento. En esta época se produjo un resurgir del estoicismo, denominado «neoestoicismo». Más concretamente a principios del siglo XVI y parte del XVII. El término se asocia a un intento de revivir este movimiento filosófico, pero adaptado a la época, o más concretamente al cristianismo. Aunque pueda parecer lo contrario, en este caso no aplica el famoso refrán de «si no puedes vencerlos, únete a ellos». La idea no era tanto volver a poner de moda a los clásicos estoicos en su totalidad, sino más bien recuperar la aplicación de sus enseñanzas prácticas, adaptada al pensamiento del momento.

El creador e impulsor del neoestoicismo fue Justo Lipsio, un humanista belga. En su obra *Sobre la constancia* (1583) se centra en cómo enfrentarse a los problemas externos reforzando su carácter, a partir de las calamidades vividas por él, y con un enfoque práctico. En el resto de su obra intenta apoyarse abiertamente en el estoicismo antiguo, adaptándolo a sus propias creencias cristianas. Sobre todo, su objetivo era encontrar consuelo y ánimo ante la adversidad, centrándose más en la parte moral y virtuo-

sa que en la argumentación filosófica de la escuela estoica, que veremos más adelante.

Lipsio adapta muy bien el estoicismo alto, el desarrollado bajo el imperialismo romano, así como las referencias de Marco Aurelio. El motivo es que era más fácil para una Europa imperial interesarse primero y asimilar después las disquisiciones de un idolatrado emperador romano. Cualquier tiempo pasado, ya se sabe. Pero no sólo él, la intelectualidad europea revivió a los Séneca, Epicteto y Cicerón, buscando en los estoicos consuelo para su vida. En situación de inquietud permanente, una Europa sacudida por las miserias de las incesantes guerras y los resultados de éstas, necesitaba de alguna fuente de consuelo.

Lipsio había dedicado dos años a perfeccionar su latín y estudiar a Séneca, se encontraba en el centro del continente y era más aséptico promover una filosofía de dos mil años atrás, en medio de los turbulentos tiempos vividos y por vivir en la Vieja Europa. Así, se centraba en el cultivo de la mente y una vida interior como medio para encontrar la verdadera bondad y desarrollar una resistencia voluntaria, o resiliencia, para enfrentar todas las contingencias humanas.

El impacto de Lipsio cabalga, como suele ser habitual en estos casos, sobre otras obras recientes que allanaron el camino para su posterior éxito. Antonio de Guevara había publicado una biografía de Marco Aurelio, considerado en la época el referente de las virtudes estoicas. También se atribuyen referencias al estoicismo a Calvino en 1536,

incluso acuñando el término neoestoicismo, previas a los trabajos de Lipsio. El editor de Lipsio, Christophe Plantin, publicaba una adaptación de la obra de Tito Lucrecio, *De rerum natura* (*De la naturaleza de las cosas*), en 1565, traducida por Hubert van Giffen (por si alguien quiere saber más quizá lo encuentre como Obertus Giphanius, latinizado). Lucrecio pertenecía a una escuela epicúrea que compartía con el estoicismo su visión de la filosofía natural. Diferían en la ética, pero ambas eran materialistas y deterministas.

Lipsio decide ignorar el materialismo y el determinismo que sustenta el pensamiento estoico original, para diseñar un estoicismo compatible con las creencias cristianas predominantes en el momento. O al menos hasta cierto punto. Como explica John Sellars, el estoicismo cristiano es una contradicción, forzada por este movimiento, ya que introduce a Dios eliminando precisamente esos dos preceptos básicos. Los intentos de Lipsio de construir una ética secular basada en el estoicismo romano terminaban siempre relacionando la moralidad con la religión. El neoestoicismo se basaba en que la regla básica para llevar una vida moralmente buena era no ceder a las pasiones, como planteaba el estoicismo. Eso sí, en lugar de ceder a las pasiones era imprescindible someterse a Dios, lo que chocaba con el estoicismo clásico.

El punto de vista estoico se enfocaba en controlar las pasiones. No hacerlo implicaba verse afectados por ellas, incurriendo en razonamientos defectuosos. Controlar las pasiones permitía evitar los errores que éstas pudieran

causar en la toma de decisiones. Para conseguirlo era necesario estar en calma, algo que era posible alcanzar porque placeres y sufrimientos materiales eran irrelevantes. Aquí podemos comprobar la conexión con el cristianismo dominante.

En general se hizo una interpretación nueva e interesada de la ética estoica, para que encajara en el cristianismo imperante, tanto protestante como católico.

Un compuesto ecléctico de elementos clásicos y cristianos, implicando un recurso más frecuente y más general a máximas morales y principios de los estoicos, un intento más sistemático de adaptarlos al sentimiento ortodoxo cristiano.

ANTHONY LEVI

También se asocia a este movimiento a Guillaume du Vair o Pierre Charron en Francia, y a Francisco de Quevedo y Villegas en España, quien tradujo en su momento la *Doctrina Estoica* de Epicteto en 1635. Junto con la traducción de *Sobre la constancia*, fueron las dos primeras obras estoicas publicadas en español.

Que los dioses te den años: lo demás correrá por tu cuenta.

FRANCISCO DE QUEVEDO Y VILLEGAS, *Carta a Justo Lipsio*

El movimiento neoestoico es relevante porque su objetivo no era simplemente revivir el interés por los filóso-

fos clásicos de esta escuela en particular, sino aplicar sus enseñanzas para que se practicasen en el día a día. Si el objetivo de una filosofía es ayudarnos a vivir la vida, el objetivo de Lipsio y el neoestoicismo era facilitar sobrellevar el pesar cotidiano de sus vidas. Un sentir muy parecido al que nos encontramos en el estoicismo contemporáneo. Surge en un momento particular, como respuesta a una situación de crisis y con un enfoque muy práctico.

Primero descubre la persona que quieres ser, después haz lo que tengas que hacer.

EPICTETO

El estoicismo contemporáneo o moderno

El estoicismo ha resurgido con fuerza desde la segunda mitad del siglo xx. En 1971 se publicaba *Problems in Stoicism* de Anthony Arthur Long, dando el pistoletazo de salida al interés en la sociedad moderna por la ética y la virtud de los primeros estoicos. Otro importante impulso vino propiciado en el siglo xxi tras la crisis financiera del año 2007. Se puede comprobar su impacto tanto por la aparición de un creciente número de autores y textos, de los que hablaremos en un capítulo posterior con más detalle, como por el creciente contenido sobre el tema en Internet, junto con la aparición de multitud de eventos, como la celebración de numerosas Semanas Estoicas por todo el mundo. El motivo de su éxito se sencillo. El estoicismo ofrece una guía eminentemente práctica

para alcanzar una vida de felicidad y plenitud. Como hemos visto con el neoestoicismo, lo bastante plástica para adaptarla a tiempos y situaciones específicas y que siga funcionando. Por ejemplo, aunque obtener riquezas materiales no es su objetivo principal, el estoicismo no reniega de ellas e incluso las acepta como un efecto colateral del proceso. Este nuevo estoicismo también adapta los clásicos al lenguaje moderno. Por ejemplo, a través de los memes y los mensajes cortos y contundentes en diversos medios sociales.

El medio es el mensaje.

MARSHALL McLuhan

Cualquiera que haya estudiado filosofía en el instituto o la universidad recordará con pesar que gran parte de los escritos de los pensadores de cualquier época son complicados de entender. Los textos originales son a menudo ininteligibles para un lego, con una gran dependencia de las traducciones para poder seguirlos. Además, el lenguaje de épocas anteriores no es siempre fácil de actualizar ni de adaptar. En esos textos, a menudo se discute sobre complicadas abstracciones. Temáticas necesarias, por supuesto, como la existencia de la verdad absoluta o el sentido de la vida. Sin embargo, de lejana aplicación para la vida cotidiana de alguien que no se quiera dedicar al tema y que no disponga del contexto o conocimiento necesario para seguirlas y entenderlas.

Por el contrario, los escritos de los estoicos son notablemente accesibles y tremendamente prácticos. Los dife-

rentes estoicos nos han dejado una colección de principios y técnicas sencillos y útiles, enfocados en cómo vivir una buena vida. Faro y referente moral, pero de clase media, acomodaticios. Especialmente Séneca, Epicteto y Marco Aurelio. Autores didácticos, sencillos y prácticos, reconocidos más por la fácil aplicación de su trabajo que por sentar las bases fundamentales filosóficas del estoicismo. Sus escritos, cartas y charlas están además pensados para la difusión. Normalmente en un ágora, a una audiencia cercana, pero estos magos del *storytelling* (de la narración) consiguieron que sus textos no pierdan impacto y foco con los años. Muchas de sus técnicas se podían encontrar en nuestro día a día. Son aplicadas o adaptadas por psicólogos modernos, siguiendo diferentes corrientes que las han incorporado por su facilidad para proporcionar herramientas prácticas y generar hábitos de comportamiento saludables. Tampoco se puede negar que los medios sociales y el consumo de contenidos más cortos y de rápido impacto han facilitado la difusión de sus textos y enseñanzas. Así, tanto Twitter como Instagram para empezar, y posteriormente otras redes sociales, se han llenado de perfiles que difunden enseñanzas estoicas, directamente clásicas o sus propias versiones modernas.

En su blog, Eric Scott explicaba que «la potente combinación de redes sociales y unos pocos libros y artículos muy publicitados [...] ha relanzado recientemente al estoicismo con una curva de crecimiento exponencial». Grupos en Facebook, eventos presenciales denominados «Stoicon», campamentos estoicos, podcasts, y comunidades de interesados en la temática por todo el mundo. Australia, EE. UU.,

Irlanda, Escocia, Canadá, Finlandia, Portugal, Reino Unido, Polonia y España, entre otros muchos países, cuentan con comunidades de estoicos notables y crecientes.

¿Por qué se ha dado este fenómeno? Conozcamos un poco mejor las bases del estoicismo.

Principios del estoicismo

El estoicismo es una filosofía racional, basada en la ciencia y la razón. De hecho, los estoicos se vanaglorian del uso de leyes como la de causa y efecto. Sin embargo, el objetivo de esta filosofía es subjetivo y emocional: alcanzar la felicidad. O, más bien, la «eudemonía». ¿Quién no quiere ser feliz? ¿Cómo no vamos a querer saber más de una disciplina que nos ayuda a ser felices y vivir una buena vida, pero además lo va a hacer de manera lógica, racional, científica? Es la combinación perfecta en el momento perfecto.

El proceso para conseguirlo implicaba como paso imprescindible el autocontrol, basado en la sabiduría. El control de las emociones personales, basado en el coraje y la capacidad de raciocinio, era absolutamente necesario para poder enfrentarse a la realidad, que no se puede controlar. Y es que una idea básica que debemos aprender en el estoicismo es que en la vida hay cosas que podemos controlar y otras que no. Pero lo que sí podemos hacer respecto a las segundas, es controlar cómo nos afectan. Controlar nuestras emociones.