

EL ARTE

DE VIVIR

COMO UN

ESTOICO

Desayunar con Séneca
para alcanzar una
vida buena

DAVID FIDELER

PAIDÓS



DAVID FIDELER

EL ARTE

DE VIVIR

COMO UN

ESTOICO

**Desayunar con Séneca
para alcanzar una vida
buena**

Traducción de Pablo Hermida Lazcano

PAIDÓS

Título original: *Breakfast with Seneca*, de David Fideler
Publicado originalmente en inglés por W. W. Norton & Company, Inc.

1.ª edición, abril de 2022

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.

© David Fideler, 2022
© de la traducción, Pablo Hermida Lazcano, 2022
© de todas las ediciones en castellano,
Editorial Planeta, S. A., 2022
Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona, España
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-3930-1
Fotocomposición: Pleca digital, SLU
Depósito legal: B. 3.643-2022
Impresión y encuadernación en Huertas Industrias Gráficas, S. A.

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

Impreso en España – *Printed in Spain*

SUMARIO

- Prefacio 13
- Introducción. Una vida verdaderamente
digna de ser vivida 19
1. El arte perdido de la amistad 39
 2. Valora tu tiempo: no postergues la vida 61
 3. Cómo superar la angustia y la ansiedad 79
 4. El problema de la ira 99
 5. Dondequiera que vayas, ahí estás: no puedes
escapar de ti mismo 123
 6. Cómo dominar la adversidad 135
 7. Por qué no deberías quejarte jamás 155
 8. La batalla contra la fortuna: cómo sobrevivir
a la pobreza y la riqueza extremas 171
 9. Las multitudes despiadadas
y los lazos que unen 191

10. Cómo ser auténtico y contribuir a la sociedad	217
11. Vivir con plenitud a pesar de la muerte	237
12. Da la importancia debida a la aflicción	261
13. Amor y gratitud	273
14. Libertad, serenidad y gozo perdurable	295
Agradecimientos 305	
Apéndice: Ejercicios filosóficos estoicos	307
Notas 311	
Para seguir leyendo: escritos filosóficos de Séneca	343
Escritos filosóficos de Séneca	345
Bibliografía de obras citadas	349
Índice analítico y de nombres	363
Acerca del autor	383



CAPÍTULO 1

EL ARTE PERDIDO

DE LA AMISTAD

Ni doctrina alguna me deleitaría, por más excelente y saludable que fuese, si tuviera que conocerla solamente yo. [...] sin compañía no es grata la posesión de bien alguno.

Séneca, Epístolas 6.4

Cuando Séneca era un sexagenario, su buen amigo Lucilio estaba luchando con un problema importante.

Lucilio era un poco más joven que Séneca y ocupaba un puesto en la administración de Nerón como gobernador de la región de Sicilia. Al igual que Séneca, Lucilio era ambicioso, talentoso, trabajador y exitoso. Había forjado una carrera de categoría e incluso se había granjeado la fama en el mundo social de su tiempo. Pero, en algún punto del camino hacia el alto nivel de éxito, Lucilio había desatendido su bienestar in-

terior. En términos modernos, estaba experimentando una crisis de sentido.

Al buscar el consejo de un amigo de confianza, Lucilio recurrió a Séneca. Lucilio deseaba retirarse y vivir una vida más reflexiva y plena, pero también se había acostumbrado a su opulento estilo de vida y al reconocimiento público que recibía con frecuencia. Y como muchas personas hoy en día, Lucilio se preguntaba si tenía los suficientes recursos financieros para retirarse y mantener su estilo de vida, o si debería continuar trabajando unos cuantos años más para aumentar sus ahorros. Aunque anhelaba ser libre, también temía las consecuencias de dejar su puesto bien remunerado.

Aunque los estudiosos de Séneca nunca lo mencionan, este es el trasfondo de la historia que subyace a las cartas de Séneca a Lucilio.

Las preguntas de Lucilio sobre cómo ajustar su camino en la vida brindaron un pretexto a Séneca para crear sus maravillosas *Epístolas*, escritas no solo para Lucilio, sino también para un círculo más amplio de lectores. Al mismo tiempo, las *Epístolas* eran un curso introductorio, astutamente diseñado, a la versión de la filosofía estoica del propio Séneca. Pero a todo este proyecto subyace una creencia en el profundo y transformador poder de la amistad. A lo largo de sus *Epístolas*, Séneca discute numerosos aspectos de la amistad, pero este pasaje subraya por qué esta es tan esencial:

Una comunicación de todos los bienes entre nosotros la realiza la amistad. Ni existe prosperidad ni adversidad para cada uno por separado: vivimos en comunión. No puede vivir felizmente aquel que solo se contempla a sí mismo, que lo refiere todo a su propio provecho: has de vivir para el prójimo, si quieres vivir para ti.

Si cultivamos puntual y religiosamente esta solidaridad que asocia a los hombres entre sí y ratifica la existencia de un derecho común del género humano, contribuimos a la vez muchísimo a potenciar esa comunidad más íntima, de que te hablaba, que es la amistad. Lo tendrá todo en común con el amigo quien tiene mucho de común con el hombre».¹

Mientras que Séneca expresó a Lucilio su filosofía de la vida en cartas y correspondencia, escribió sus obras filosóficas anteriores para otros amigos, familiares e individuos a quienes conocía personalmente. Su objetivo era ayudarlos a alcanzar la tranquilidad mental, superar el dolor o afrontar diferentes desafíos. Como podemos ver, para Séneca, la filosofía, como el arte de vivir, no se basaba en la creación de un sistema abstracto para otros intelectuales. Antes bien, implicaba las relaciones personales, ya que, a juicio de Séneca, la filosofía debía ayudar a las personas que vivían en el mundo real.

Séneca criticó reiteradamente a los filósofos académicos de su tiempo, que reducían la filosofía a argumentos lógicos poco persuasivos. Su enfoque parecía poco convincente y resultaba irrelevante para responder a las necesidades humanas. Séneca hacía una distinción tajante entre la «filosofía

real» y su alternativa, que veía como un juego de palabras, un mero juego intelectual. Muchos filósofos de su tiempo, decía, se centraban en analizar sílabas y buscarle tres pies al gato en lugar de explorar las ideas vivas, capaces de mejorar la vida humana. Insistía en que el aprendizaje auténtico es para la vida, no para el aula.² Las ideas filosóficas de Séneca eran sistemáticas y consistentes, pero, como escritor, comprendía la importancia de presentar esas ideas de una manera atractiva y convincente. Al transmitir la filosofía con destreza literaria e impacto dramático, le infundía vida y la tornaba memorable.

Aunque Lucilio consideraba a Séneca un amigo íntimo, también lo veía como su mentor y consejero filosófico, un papel que Séneca desempeñaba de buen grado. A veces un amigo puede ser un magnífico mentor. Con frecuencia, alguien que te conoce bien puede hacerte unos comentarios francos, que parecerían fuera de lugar, o incluso hostiles, si vinieran de un desconocido. Por consiguiente, son numerosos los lugares de las *Epístolas* en los que Séneca rebatía enérgicamente todas esas opiniones falsas (vistas desde la perspectiva estoica de Séneca) que estaban provocando ansiedad mental a Lucilio.

Séneca conocía bien a Lucilio y, cuando era necesario, lo ayudaba a analizar seriamente las creencias subyacentes que estaban causando sus problemas. Lo animaba entonces a considerar las cosas desde otra perspectiva, ayudándolo a replantear la situación. Algunas de las cartas de Séneca se ase-

mejor mucho a las sesiones actuales de psicoterapia, en las que un terapeuta desafía a su paciente para que se cuestione sus patrones de pensamiento. En todos sus escritos filosóficos, Séneca desempeña un papel de mentor, ofreciendo consejos sensatos y argumentos racionales para afrontar las dificultades de la vida real. Lo hace para ayudar a sus lectores a reconsiderar sus creencias subyacentes. Para Séneca y los estoicos, a menos que podamos extirpar o deconstruir las falsas creencias que causan el sufrimiento mental, resulta imposible para cualquiera llevar una vida más feliz.³

Instrumentos de la amistad

Siempre que me llegan tus cartas tengo la impresión de estar en tu compañía, y dispongo mi alma de tal suerte que imagino no contestarte por escrito, sino responderte de palabra.

Séneca, *Epístolas* 67.2

Estar con un amigo es la mejor forma de disfrutar mutuamente de la compañía y tener conversaciones significativas. Pero eso no siempre es posible. En la Antigüedad, una carta era un instrumento para forjar, mantener y fortalecer amistades, salvando la distancia de la separación. Como escribía Séneca a Lucilio: «Jamás recibo tu carta sin que estemos enseguida juntos».⁴ Las cartas continuaron desempe-

ñando esta función hasta que fueron reemplazadas en gran medida por el correo electrónico, lo cual no ocurrió hace tanto tiempo.

Por desgracia, creo que con la invención del correo electrónico perdimos algo vital. Aunque son rápidos y eficientes, tienden a parecer incorpóreos e insustanciales. En comparación, una carta física bien escrita puede ofrecer una experiencia significativamente diferente, que comunique con mayor profundidad la personalidad y los pensamientos íntimos de un individuo. Mientras que olvidamos enseguida los correos electrónicos, una carta interesante puede antojarse nutritiva y es algo que puedes guardar en un lugar especial.

El hecho de que la escritura de cartas haya pasado de moda supone, a mi parecer, al menos una pequeña contribución a la «epidemia de soledad» sobre la que tanto leemos hoy en día. Resulta irónico que, mientras las plataformas de medios sociales como Facebook nos conectan con centenares de personas, muchos individuos se sienten más solos que nunca. Yo creo entender por qué: el nivel de comunicación que se genera en los medios sociales es muy reducido, en comparación con las clases de conversaciones *reales* que necesitamos para ser felices y para florecer como seres humanos. Mientras las cartas pueden incorporar conversaciones en curso, los medios sociales están constituidos sobre todo por *comentarios*, y se trata de dos cosas muy diferentes.

Desde luego, es posible escribir una carta real a alguien por correo electrónico. Y por fortuna eso sucede algunas ve-

ces. Pero, dado que la mayor parte de los correos electrónicos son simples notas rápidas, el propio medio nos anima a comunicarnos menos concienzudamente que antes, en los tiempos en que la gente escribía cartas físicas. Dicho de otro modo, con el correo electrónico nos comunicamos mucho más deprisa y con más frecuencia, pero también con menos profundidad.

En sus cartas a Lucilio, Séneca nos ofrece un modelo de lo que podría ser una profunda amistad. Pero en nuestra cultura utilitarista y acelerada, con su foco de atención en el logro de resultados rápidos y en la gratificación inmediata, parecemos olvidar con frecuencia lo que requieren las amistades profundas y satisfactorias.

Tres niveles de amistad

Aristóteles (384-322 a. C.) enfatizó la importancia de la amistad hace más de dos mil años, cuando escribió que existían tres clases diferentes de amistad, y que no era posible vivir una vida feliz sin amistades significativas. Aunque hoy en día es poco probable que estudies la amistad en un curso universitario de filosofía, el asunto era tan crucial para Aristóteles que dedicó una quinta parte de su principal obra sobre ética, la *Ética a Nicómaco*, a explorar la naturaleza y el significado de la amistad.

El nivel más básico de amistad, explica Aristóteles, se basa en el beneficio mutuo. Estas clases de *amistades venta-*

josas se asemejan a las relaciones que puedes hacer en un evento de establecimiento de contactos laborales. Estos son los tipos de amistad más superficiales y efímeros. Dado que con frecuencia son egoístas, cuando desaparece la ventaja que alguien ofrece, también se disuelve la amistad. Personalmente yo no llamaría a estas personas *amigos*, sino *conocidos*. En palabras de Séneca: «Despoja a la amistad de su grandeza quien la procura para las situaciones favorables».⁵

La siguiente forma de amistad se basa en el placer mutuo. Estas *amistades placenteras* consisten en personas que disfrutan de su mutua compañía. Pueden incluir a un compañero de copas, alguien con quien te gusta ir al cine o cualquiera con quien te agrada pasar tiempo.

El nivel más profundo de amistad para Aristóteles, sin embargo, está basado en la admiración mutua, en la que cada persona descubre algo que admira en el carácter del otro. Estas *amistades caracteriales* se basan en algo bueno o virtuoso que adviertes en otra persona. Requieren confianza e inversión de tiempo, y son los tipos de vínculos que con facilidad pueden durar toda la vida. Aristóteles calificaba de «perfecta» esta clase de amistad, que implica compartir tu vida interior con otra persona. Como todas las amistades, conlleva desear genuinamente el bien a la otra persona. Y dado que requiere tiempo, el número de amigos auténticos que puedes tener es limitado.

Tanto para Aristóteles como para Séneca, ninguna vida humana puede ser plenamente satisfactoria de manera aisla-

da, sin verdaderas amistades basadas en el amor y el conocimiento de los otros.⁶ Una importancia similar reviste el hecho de que, al pasar tiempo con otros y entablar el diálogo con ellos, podemos desarrollar también nuestras cualidades internas. Los amigos son como espejos los unos para los otros, ya que, cuando ves buenas cualidades en otra persona que no están desarrolladas en ti, te inspira a mejorar tu carácter, a llegar a ser mejor persona.⁷

Este es el arte perdido de la amistad que Séneca y Lucilio practicaban, y que no era meramente filosófico, sino que estaba lleno de afecto genuino. Basada en el diálogo y en el deseo de bienestar para otra persona, esta es una clase de amistad que estoy convencido de que muchas personas anhelan hoy en día, pero para la que apenas disponemos de buenos modelos. Lo cierto es que, esas raras y más profundas amistades, que resultan interiormente significativas, hacen que nos sintamos más humanos y más vivos en un sentido pleno. Estas clases de amistades no solo mejoran la calidad de nuestra vida, sino que también nos vuelven mejores personas.

Progresar juntos

Séneca estaba muy animado cuando escribió una de sus primeras cartas a Lucilio. Como decía con entusiasmo en la primera línea: «Me doy cuenta, Lucilio, no solo de que mejoro, sino de que me transformo».⁸

En su calidad de mentor, Séneca no solo estaba intentando ayudar a Lucilio a mejorar su carácter. Como muestra esta frase, esperaba otro tanto *para él mismo*. Aunque Séneca estudiaba estoicismo desde su adolescencia, todavía sentía que tenía que hacer una inmensa cantidad de progresos personales.

Tras revelarle a Lucilio que estaba experimentando una transformación, Séneca explica esta idea con mayor profundidad. Sabe que tiene «muchas tendencias que deban refrescarse, atenuarse, realzarse».⁹ Cree que este descubrimiento es significativo. Es una prueba de una mente que se ha transformado para mejor, pues ahora es capaz de ver sus propios defectos.

Lo que Séneca estaba sintiendo es la clase exacta de transformación que deseaba ver asimismo en Lucilio. Tal vez, con su entusiasmo, Séneca intentara enfatizar e ilustrar estas ideas para su amigo. Para Séneca, si dos amigos podían ayudarse mutuamente a mejorar sus caracteres respectivos y a progresar juntos, ese sería un tipo ideal de amistad.

Las amistades y las relaciones significativas son cruciales en la filosofía de Séneca por otra razón (véase el capítulo 9, «Las multitudes despiadadas y los lazos que unen»). Y es que las personas de las que nos rodeamos ejercen un impacto enorme sobre nuestro propio carácter. Para Séneca, deberíamos elegir con cuidado a nuestros amigos, ya que es fácil adoptar o absorber de forma inconsciente malos rasgos de carácter de otros individuos. Por el contrario,

rodearse de personas con buenos rasgos de carácter nos ayuda a cultivar un buen carácter. Esas amistades nos ayudan a progresar.

Trazar una senda: el estoicismo como progreso

Como descubrió Séneca, solo cuando cobras conciencia de tus defectos o de tus posibles carencias resulta posible el auténtico progreso.

Esta idea se asociaba en primer lugar con Sócrates. Este la aprendió de una sabia sacerdotisa llamada Diotima. Como esta explicó a Sócrates, los dioses poseen una sabiduría perfecta, por lo que no la buscan. La mayoría de las personas ni siquiera saben que carecen de sabiduría, de modo que tampoco la persiguen. A la postre, solo es posible buscar la sabiduría si te percatas de la carencia de algo.¹⁰

Dicho en otros términos, si no eres consciente de tus defectos, si no emprendes la autoindagación o si no examinas en serio tus valores, realmente no eres consciente de estas cosas y apenas es posible progreso alguno.

Para los estoicos romanos como Séneca, todo se centraba en avanzar hacia la sabiduría y perfeccionar el carácter, con el objetivo último de llegar a ser un sabio estoico o una persona sabia.

Aunque esto parece del todo razonable, una de las ideas

más extrañas y más nocivas de los primeros estoicos griegos (a mi juicio) era que la virtud misma, o la posesión de un buen carácter, era una cuestión de todo o nada. Ello significaba que solo el sabio estoico era virtuoso, en tanto que todos los demás eran descritos como necios, viciosos e incluso dementes. Esa idea provenía de los cínicos, lo cual ayudaba a explicar su naturaleza inusual y cuestionable.

Zenón de Citio, el fundador del estoicismo, estaba muy influenciado por la vida y el pensamiento de Sócrates. Pero sobre Zenón pesaba asimismo la influencia de otra escuela filosófica griega, los cínicos. Al buscar un estado radical de libertad, los cínicos vivían en las calles de Atenas como mendigos y tenían mala fama por sus máximas extremistas y sus conductas personales, que desafiaban de manera abierta las convenciones sociales. (Platón describió supuestamente al filósofo cínico Diógenes como «un Sócrates enloquecido».)¹¹ Casi todas las ideas más radicales de Zenón se remontaban a los cínicos. La idea de que la virtud es un asunto de todo o nada (y la idea del sabio) provenía de aquellos.¹²

No hay nada malo en la idea básica del sabio estoico. En realidad, se trata de un concepto muy útil. El problema radica en la idea de que la virtud es una cuestión de todo o nada: alguien puede *o bien* ser un sabio perfectamente virtuoso *o bien* carecer por completo de virtud. Por consiguiente, en mi opinión, la noción de Zenón de una dicotomía extrema entre el sabio y el resto de la humanidad no era una idea útil.

Pese a llamar la atención, resultó perjudicial para la escuela estoica e hizo que otros filósofos antiguos ridiculizaran un tanto a los estoicos.¹³

Dicho de otra forma, la mayoría de los filósofos modernos identificarían la idea de que la virtud ha de ser «todo o nada» como una *falsa dicotomía*, que es una falacia lógica. Del mismo modo, un filósofo moderno no esperaría que alguien fuese perfectamente virtuoso; antes bien, buscaría una excelencia de carácter global.

A este respecto, los estoicos romanos posteriores, como Séneca, se me antojan hartos más realistas que los griegos originales. Mientras que los estoicos griegos habían descrito al sabio como un ser distante y emocionalmente desapegado, Séneca hacía que el sabio pareciera más humano. Asimismo, recalca que el sabio estoico se halla sujeto, como todo el mundo, a los sentimientos humanos normales. Lo que es más importante, los estoicos romanos ponían el acento en las personas que intentaban progresar hacia la virtud o hacia el perfeccionamiento de su carácter. Esto significaba que existen tres grupos de individuos en relación con la filosofía estoica: los *sabios*, los *progresores* o personas que progresan hacia la sabiduría y un tercer grupo de individuos que no hacen progresos. Aunque podríamos designar este tercer grupo como los *no progresores*, los estoicos romanos no dieron un nombre a esta categoría, ni siquiera la definieron.¹⁴ A pesar de ello, como podemos apreciar con claridad en los escritos de Séneca, este grupo está integrado por personas inconscientemente atadas a, o

esclavizadas por, las creencias falsas y no examinadas. Para nuestros propósitos, llamaremos a este grupo los *no inquisidores* (véase figura 1), haciéndonos eco de Sócrates, para quien «Una vida sin examen no merece ser vivida».

Intentaré ahora perfilar este modelo con más detalle para ayudar a explicar por qué los estoicos romanos veían el estoicismo como una especie de camino y cómo creían posible progresar un poco cada día mediante la autorreflexión, la práctica y el entrenamiento. Aunque resulta improbable que cualquier persona alcance el nivel del sabio estoico, mantenían que es posible avanzar en esa dirección.



Fig. 1: Tres tipos generales de personas en la senda filosófica, según los estoicos romanos.

En el vértice de la figura 1 encontramos la figura del sabio estoico, una persona perfectamente sabia. En circunstancias normales, el sabio estoico se siente feliz, lleno de júbilo y tranquilo, y exhibe ecuanimidad psicológica. Además, el sabio no experimenta pasiones (*pathē* en griego) ni emociones violentas, como la ira extrema, porque esas clases de emociones intensas surgen de los juicios internos errados. Lo que mantiene al sabio estoico libre de las emociones negativas es que solo hace juicios sensatos, de suerte que las emociones violentas jamás tienen siquiera la oportunidad de aflorar. (Dicho esto, el sabio estoico sí experimentará los sentimientos humanos normales, un tema discutido en los capítulos 4 y 12.)

Como podemos ver, el sabio estoico es una especie de criatura filosófica rara en extremo. Séneca decía que es tan rara que solo aparece un sabio cada quinientos años, como el fénix egipcio. (Por eso he incluido un pequeño fénix en la parte superior del diagrama, a modo de recordatorio de su rareza.) Y aunque casi todos los filósofos estoicos hablaban del sabio, ni uno solo de ellos afirmaba ser un sabio estoico. Dentro de la escuela estoica, que se extiende a lo largo de los siglos, la persona más identificada como un verdadero sabio era Sócrates.¹⁵

Así pues, si el sabio no es imposible, pero sí increíblemente extraordinario, ¿qué valor práctico posee la idea? En última instancia, el sabio es una especie de modelo: una brújula o estrella polar, que brinda a los estudiantes algo a lo que

aspirar y les permite continuar avanzando en la dirección correcta. En palabras de Emily Wilson, la biógrafa de Séneca: «La figura del perfecto sabio estoico reviste interés para Séneca no tanto como una abstracción, sino como una herramienta que permite que sus lectores se comporten mejor los unos con los otros».¹⁶

El propio Séneca no se consideraba un sabio. Como él reconocía: «Disto mucho de ser un hombre soportable, mucho menos, perfecto».¹⁷ Pero se refería con frecuencia a la persona sabia, por tratarse de una útil herramienta. De hecho, Séneca define tan bien la naturaleza del sabio en sus escritos que un estudiante del estoicismo podría hallarse en cualquier situación y preguntarse: «¿Cómo respondería a esta situación un sabio estoico?» Aun cuando podría no ser perfecta, la herramienta funciona.

En el nivel opuesto, y con menos inclinación filosófica, de mi pirámide, los *no inquisidores* corresponden al grupo de personas que Sócrates describía como inconscientes: dado que no advierten su falta de sabiduría, jamás desearán buscarla. (Peor aún, algunos integrantes de este grupo podrían creer que *ya* son sabios, lo cual supone una auténtica limitación.)

En términos modernos, diríamos que las vidas de los no inquisidores son profundamente moldeadas por las creencias absorbidas mediante la socialización y el condicionamiento social, que todavía no han comenzado a cuestionar de manera activa. Por este motivo, tienden a dar las cosas por

sentadas, tal vez cosas tales como los mensajes implícitos de los anunciantes: «La compra de este producto elevará tu estatus y tu autoestima». Desde la perspectiva del estoicismo antiguo, las falsas creencias muy arraigadas como esta inspiran a los individuos a buscar los lujosos placeres, la riqueza, las posesiones, la fama y la aprobación social. Pero, para los estoicos, todas estas cosas son falsos bienes, en lugar del *auténtico bien* de poseer un carácter interior excelente, que nos permitiría asimismo utilizar las cosas exteriores de una manera sabia y beneficiosa. Por añadidura, las falsas opiniones profesadas por los no inquisidores los llevan a experimentar con frecuencia emociones negativas extremas como la inquietud, el temor, la ansiedad y la ira.

Habida cuenta de que estás leyendo este libro en estos momentos, es casi seguro que eres una persona curiosa, interesada en aprender cosas nuevas, y que *no* eres del todo inconsciente (ni tampoco del todo sabio), sino que caes en el grupo intermedio de individuos a los que llamamos *progresores*. Un progresor es alguien consciente de que *no* es todavía un sabio y, por ende, es capaz de perfeccionarse y llegar a ser mejor. Estos son los lectores para los que escribía Séneca, quien también incluía en esta categoría a Lucilio y a sí mismo.

Progresor es una traducción de un término griego antiguo para un estudiante del estoicismo, un *prokoptōn*, o «alguien que hace progresos». Dado que ninguno de los filósofos estoicos afirmaba ser un perfecto sabio, sino que todos ellos trataban de progresar a diario mediante el uso de la au-

torreflexión y varios ejercicios, todos los filósofos estoicos eran progresores.

En última instancia, para progresar como ser humano, primero has de reconocer tu imperfección (o tener motivos para mejorar) y, en segundo lugar, tienes que desear mejorar. No es casual que una de las palabras utilizadas con más frecuencia por Séneca en sus cartas sea *progresar* o *hacer progresos* hacia la sabiduría. Y, como él concluía: «Una gran parte del aprovechamiento estriba en querer aprovechar».¹⁸ Pues, sin ese deseo, el progreso mismo resulta imposible.

Curiosamente, una pregunta que los estoicos, como escuela, nunca exploraron en profundidad es *qué lleva a alguien de entrada a convertirse en un progresor*. Si bien la respuesta precisa a este interrogante variará de persona a persona, resulta obvio que se necesita alguna clase de «llamada de atención», como decimos hoy. Podría tratarse de una crisis personal, una pérdida, fracasos reiterados o una sencilla constatación paulatinamente creciente de que la vida es demasiado valiosa como para desperdiciarla en los falsos bienes que el mundo no cesa de intentar vendernos. La llamada de atención también podría ser un sentimiento persistente de infelicidad o depresión porque las auténticas necesidades internas de una persona no están siendo satisfechas por sus creencias o su estilo de vida actuales.

Progresar a diario

Así pues, exige de mí no que sea parecido a los perfectos, sino mejor que los malos: para mí es bastante mermar cada día un poco de mis vicios y reprocharme mis errores.

Séneca, *Sobre la vida feliz* 17.3

El estoicismo romano es una especie de camino que se centra en hacer progresos pequeños y graduales cada día, paso a paso. Nadie es perfecto, y por eso el estoicismo, al menos en parte, es una *práctica*; y no es solo una práctica que emprendemos, sino algo que practicamos —a la manera en que practica el músico o el atleta— para llegar a ser mejores en aquello que hacemos.

Cada día se presentan nuevas situaciones que ponen a prueba nuestro carácter, de forma leve o importante, y nos brindan continuas oportunidades de ser cuidadosos, virtuosos y emitir los mejores (o más sabios) juicios posibles.

Las *Meditaciones* de Marco Aurelio hacen hincapié en el hecho de que el estoicismo es una práctica gradual diaria. Durante muchos días, Marco Aurelio reflexionó en su diario privado sobre cómo vivir una vida mejor. Al escribir esas notas para sí mismo, ensayaba sus creencias estoicas y reflexionaba sobre la manera de aplicarlas en su vida.¹⁹ Esa es también una de las razones por las que Séneca escribía su filosofía en cartas. Cada día ofrece una nueva oportunidad de auto-

rreflexión y progreso, y una serie de cartas es en sí misma un «trabajo en curso», como lo es también el cultivo de nuestro carácter.

Otros ejercicios estoicos muestran que el progreso es gradual, como la revisión diaria de nuestras actividades antes de acostarnos, que era practicada por Séneca y otros filósofos. En este ejercicio, los estoicos acostumbraban a examinar los errores que habían cometido durante el día y a considerar cómo obrar mejor en el futuro. Como explica Séneca, después de que se hubiera dormido su esposa, «examino toda mi jornada y repaso mis hechos y mis dichos: nada me oculto yo, nada paso por alto. ¿Por qué razón, pues, voy a temer algo a consecuencia de mis errores, cuando puedo decirme: “Mira de no hacer eso más, por ahora te perdono”?».²⁰

En las diversas formas de esta sencilla práctica, uno se hacía varias preguntas:

- ¿En qué me he equivocado?
- ¿En qué he acertado?
- ¿Qué he dejado inacabado?
- ¿Qué podría hacer mejor en el futuro?

No era esta la única clase de «ejercicio filosófico» practicado por los estoicos. Otros se mencionan a lo largo de este libro y se ofrece un breve listado en el apéndice «Ejercicios filosóficos estoicos». Pero, como podemos apreciar, en particular con este ejercicio, se animaba al estoico romano a re-

visar a diario su comportamiento con el fin de hacer progresos continuos y graduales.

Experimentar un momento de sabiduría

Aunque ninguno de los filósofos estoicos afirmaba ser un sabio perfecto, cuando estudio en profundidad las obras más fascinantes de los estoicos romanos —Séneca, Epicteto y Marco Aurelio—, no puedo creer que no experimentaran *momentos* de sabiduría. En esos momentos habrían sentido una absoluta tranquilidad de espíritu, se habrían sentido en armonía con el universo, se habrían sentido capaces de emitir los mejores juicios y habrían sentido un profundo gozo. De hecho, yo también he saboreado de vez en cuando esos momentos de sabiduría, por más que fuesen efímeros.

Según los argumentos estoicos tradicionales, ser un sabio es una cuestión de todo o nada. Pero, a mi parecer, en esos argumentos falta algo. ¿Qué sentido tiene aspirar a ser un sabio si no es posible paladear siquiera de forma ocasional un estado semejante? Aunque nuestra vida cotidiana pueda distar de la perfección, existen esos momentos excepcionales, a veces experimentados en la naturaleza, en los que vislumbramos la sublime belleza y perfección del mundo, pese al sufrimiento o al caos que puedan imperar por doquier.

Aparte de experimentar esos momentos, que creo que están al alcance de cualquiera, no importa que llegemos a

ser sabios perfectos. Para Séneca y los estoicos romanos, lo importante es que hagamos algún tipo de progreso constante, realzando la excelencia de nuestro carácter, de suerte que podamos vivir una vida buena y significativa, al margen de las circunstancias externas a las que nos enfrentemos.

Para Séneca, los progresos en la vida no suponen una experiencia aislada: implican amistad, pasar tiempo con almas gemelas y recibir la ayuda de las manos amigas. Los estoicos creían con firmeza en el valor de la comunidad humana. En teoría, la clase más elevada de amistad sería la existente entre personas perfectamente sabias. Ahora bien, habida cuenta de que no existen esas personas (o bien son muy raras), la siguiente clase preferible de amistad es la existente entre las personas dedicadas a ayudarse mutuamente a hacer progresos internos, a llegar a ser mejores seres humanos. Aunque todas las amistades poseen valor, las más notables son aquellas que nos ayudan —y ayudan a los demás— a entender el mundo y a nosotros mismos con más profundidad.