

# CRECIMIENTO INTERIOR

POR JOSÉ GREGORIO GONZÁLEZ



**CÓMO ENCARAR LA VIDA CON EQUILIBRIO Y RESILIENCIA**

## EL ESTOICISMO COMO CAMINO

TOMARSE LA VIDA CON FILOSOFÍA ES UNA MÁXIMA QUE DESDE EL LENGUAJE COTIDIANO EMERGE CUANDO HEMOS DE ACEPTAR LAS ADVERSIDADES AJENAS A NUESTRO CONTROL. EN CIERTA FORMA ES UNO DE LOS PRINCIPIOS, JUNTO A OTROS COMO VIVIR EN EL PRESENTE O SER LA MEJOR PERSONA POSIBLE, DEL ESTOICISMO, UN CAMINO MILENARIO ASOMBROSAMENTE VIGENTE QUE PROMETE APROXIMARNOS A LA FELICIDAD.

**A**l igual que sucede con otras escuelas filosóficas, el estoicismo surge para perfilar unas coordenadas que conduzcan al ser humano a una vida más plena y feliz. Lo hace de una forma singularmente práctica y con principios en su mayor parte fáciles de entender, lo que lo convierte en un modelo de ética personal muy atractivo en nuestros tiempos, accesible incluso para aquellos a los que la filosofía en general les parece, muchas veces por desconocimiento, algo anticuado y denso. Sin em-

bargo, la vigencia y comprensibilidad de sus planteamientos —como que nuestra felicidad no depende de las circunstancias externas sino de cómo las gestionamos, es decir, de cómo reaccionamos ante ellas— no debe llevarnos a engaño y hacernos pensar que es un camino llano y tapizado con rosas.

Su recorrido no acaba nunca y exige perseverancia y disciplina. Tampoco admite dispersión alguna, pues en el arte de vivir y ser feliz, en el objetivo de ser en cada momento nuestra mejor versión,

**PRACTICAR LA SERENIDAD Y LA ACEPTACIÓN ANTE EVENTOS DE LA VIDA QUE NO PODEMOS CONTROLAR ES UNO DE LOS CONSEJOS DE LA FILOSOFÍA ESTOICA QUE NOS PUEDEN AYUDAR A ENCAUZAR LA EXISTENCIA.**

PRÁCTICAS ESTOICAS

de discernir y actuar conforme a lo que podemos controlar y a lo que no, es necesario estar siempre presentes, conscientes, permanentemente atentos para obrar conforme a nuestra mejor versión y no siguiendo impulsos que quiebren nuestro bienestar. Su aceptación de cuanto sucede desde la serenidad, percibir la adversidad como una oportunidad, el uso constante de la razón, el cultivo de las virtudes, la manera en la que gestiona las emociones y el relativismo y desapego con el que desde el estoicismo se manejan los bienes materiales, sorprenderá a quienes estén familiarizados con el budismo por su similitud. A ello se refiere con su habitual desparpajo el economista y pensador Nassim Nicholas Taleb, cuando en *Antifrágil* reflexionaba al respecto asegurando que «un estoico es un budista con un punto de chulería que le dice al destino 'que te den'».

ESTOICISMO Y PSICOLOGÍA POSITIVA

Sacrificando la profundidad en favor de los aspectos prácticos, del origen y devenir histórico del estoicismo apenas diremos que fue fundado en Atenas allá por el 301 a. C. por Zenón de Citio, quien bebió de fuentes diversas como las so-

Salzgeber reúne un total de 55 prácticas en *El pequeño libro del estoicismo*. Algunas de ellas son:

● **Recuérdate la impermanencia de las cosas.** Nos

ayuda a vivir en el presente valorándolo, sin apegos. Ser conscientes de que todo cambia, de que las cosas y personas van y vienen, nos ayuda a disfrutarlas y agradecerlas con intensidad.

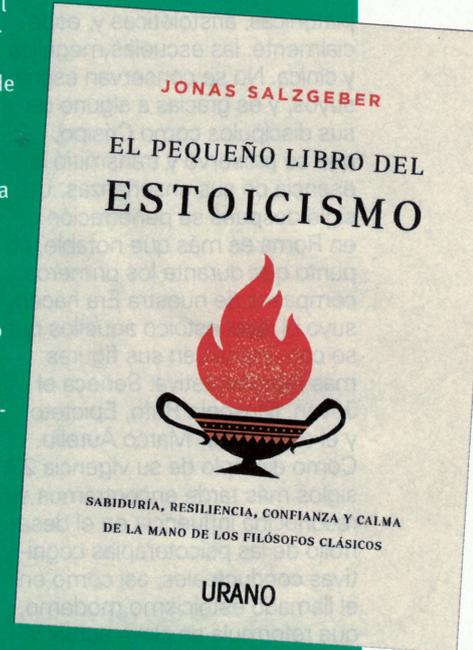
● **Visualización negativa.** Incluso cuando las cosas van bien, los estoicos se entrenan en visualizar las posibles adversidades que pueden presentarse, para prepararse ante ellas y reaccionar de forma ecuánime y sin perder el control.

● **Prepárate para el día y revisalo en la noche.**

Los estoicos dedicaban cada mañana un tiempo a pensar sobre aquellas cosas en la que deseaban mejorar, además de recordar y dar las gracias por aquello que ya son y de lo que disfrutaban. Al llegar la noche hacían lo propio analizando lo acontecido en el día, la manera en la que lo gestionaron conforme al ideal estoico y las mejoras logradas.

● **Vive con sencillez.** La verdadera riqueza consiste en querer menos. Los estoicos apuestan por lo necesario, no por lo superfluo, situándose lejos de los apegos y la acumulación. El éxito y las posesiones pueden estar presentes como una consecuencia pero no como un objetivo. «La idea –escribe Salzgeber– es poder disfrutar de algo y al mismo tiempo ser indiferente a ello».

● **Recupera tu tiempo.** Le damos importancia a aquello a lo que le dedicamos tiempo, pero muchas veces esas cosas no son realmente importantes. Prioricemos con lo esencial, la familia, los amigos, la mejora personal... elige conscientemente en qué invertir tu tiempo.



Marco Aurelio



### El estoico logra que los obstáculos no le bloqueen, y evita que las emociones negativas que generan esas coyunturas **le dominen y determinen una forma de actuar ajena a la virtud**

platónicas, aristoléticas y, especialmente, las escuelas megálica y cínica. No se conservan escritos suyos, y es gracias a alguno de sus discípulos como Crisipo, que se preservó y transmitió la esencia de sus enseñanzas. Un siglo después su penetración en Roma es más que notable, al punto que durante los primeros compases de nuestra Era hacen suyo el ideal estoico aquellos que se convertirían en sus figuras más representativa: Seneca el Joven, Musonio Rufo, Epicteto y el emperador Marco Aurelio. Como ejemplo de su vigencia 23 siglos más tarde encontramos su reconocida influencia en el desarrollo de las psicoterapias cognitivas conductuales, así como en el llamado estoicismo moderno, que reformula en clave actual la filosofía estoica.

De hecho, el estoicismo parece hecho a medida de estos tiempos convulsos en los que vivimos, a modo de manual para ser feliz y crecer cada vez más a través de la adversidad. Es precisamente al abrigo de este último enfoque que autores como el sueco Jonas Salzgeber, artífice de *El pequeño libro del estoicismo* (Urano 2021), estiman que «su sabiduría resulta sorprendentemente moderna y fresca», defendiendo con mucha razón que hay muchos puntos en común, como queda de manifiesto en estas páginas, entre esta filosofía y la psicología positiva, centrada en el estudio y potenciación de los rasgos, experiencias y emociones positivas que incrementan nuestro bienestar.

A partir de su propia experiencia, Salzgeber asegura que «sea cual sea la situación por la que estés pasando, hay consejos de los estoicos que pueden ayudarte

(...) Puede ayudarte a desarrollar resistencia y fuerza ante los desafíos de la vida. Puede ayudarte a ser emocionalmente resiliente para que no te dejes engañar por los acontecimientos externos ni permitir que los demás te saquen de tus casillas. Puede enseñarte a controlarte y a mantener la calma en medio de la tormenta. Puede ayudarte a tomar decisiones y, por tanto, a simplificar mucho tu vida cotidiana (...) Practicar el estoicismo te ayuda a mejorar como persona; te enseña a vivir conscientemente según un conjunto de valores positivos como el valor, la paciencia, la autodisciplina, la serenidad, la perseverancia, el perdón, la bondad y la humildad». Psicología positiva en estado puro, apenas cabe añadir por nuestra parte.

#### FUERZA INTERIOR

Para el estoicismo, tan importante es vivir una vida feliz como saber conservarla cuando aparecen las dificultades, que en su mayor parte son inevitables y surgen fuera de nuestro control y voluntad, y en torno a ello desarrollaron sus principios y estrategias los estoicos. Todo el potencial para ser felices, para vivir una buena vida y con sentido, está en nosotros, en nuestro interior, como un diamante en bruto o una semilla. Ahí residen todas las herramientas que necesitamos y no fuera. Esa es una verdad incuestionable para el estoicismo, que ve en la felicidad o eudaimonía el vivir en armonía y conforme a nuestra mejor versión, algo así como un camino de vuelta a nuestra naturaleza más pura. Un itinerario que para el estoicismo debe desarrollarse con fluidez, favoreciendo en el individuo un



constante florecimiento que no solo no se detenga, sino que se potencie con las adversidades que se presentan en la vida.

El estoico logra que tales obstáculos no le bloqueen, y evita que las emociones negativas que generan tales circunstancias no deseadas le dominen, y de esta forma determinen una manera de actuar ajena a la virtud. En la antigüedad para un estoico la adversidad era deseable, pues era un reto, una prueba que les ayudaba a crecer ofreciéndoles la oportunidad de dominar sus emociones negativas, mantenerse imperturbables y actuar ante la misma con sabiduría y conforme

decepción sentimental o social, o cualquier otro evento que sucede y es ajeno a nuestro control. Tales hechos generan emociones, y entre ellas y nuestras reacciones se encuentra el territorio donde anida nuestro poder, un espacio clave que muchas veces pasamos alto y que es donde tenemos nuestro margen de acción. Es ahí donde se nos presenta la oportunidad, a través del control racional de las pasiones, de ser nuestra mejor versión a la hora de afrontar las adversidades. No se trata de reprimir, negar o no sentir emociones negativas. A semejanza de lo que afirma la psicología positiva, para el estoicismo tales emociones son necesarias y una brújula que señala donde hemos de actuar.

### CONTROL EMOCIONAL

Como lúcidamente expresa Nicholas Taleb, «el estoicismo trata de la domesticación –no necesariamente la eliminación– de las emociones. Su objetivo no es convertir a los seres humanos en vegetales. Mi ideal de sabio estoico moderno es alguien que transforma el miedo en prudencia, el dolor en información, el error en iniciación y el deseo en acción». Nuestra capacidad para pensar y poner ese pensamiento al servicio de la virtud personal y el bienestar común es inherente al estoicismo. Pues bien, para conseguirlo es esencial ser conscientes, estar presentes, vivir en el aquí y en el ahora. Y de nuevo encontramos aquí una confluencia con la psicología positiva, los principios de las experiencias de flujo descritas por el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi, el *mindfulness* popularizado por Jon Kabat-Zinn o el propio budismo, del que la atención plena es deudora. «Para afrontar lo que ocurre con eficacia y ser conscientes de nuestras reacciones, tenemos que ser conscientes de lo que ocurre. Tenemos que ser capaces de no dejarnos llevar por nuestros impulsos, sino dar un paso atrás y observar la situación con objetividad», nos advierte Salzgeber, quien añade con toda lógica que el «estoicismo nos pide que seamos conscientes de lo que hacemos en cada momento».



## ACCIONES Y VIRTUDES

al bien. Es vital tener claro que en el estoicismo la felicidad no tiene relación con la mayor parte de las cosas externas, que por motivos diversos suceden y se cruzan en nuestro camino, para bien o para mal. En esto coincide con uno de los hallazgos más llamativos de la psicología positiva, que ha corroborado que ganar la lotería o hacerse con muchos bienes materiales apenas proporciona un chute fugaz de mayor bienestar.

Para el estoicismo, el verdadero poder radica en nuestra mente, en nuestra capacidad de razonar sobre tales circunstancias, como pueden ser la pérdida de un ser querido, un trabajo, una

Los padres del estoicismo describieron entre sus principios compromisos como el de ser la mejor persona posible en cada momento; aceptar lo que sucede centrándonos en lo que podemos controlar; y asumir la responsabilidad de que serán nuestras elecciones las que determinen en última instancia nuestra felicidad. Además contemplaron cuatro virtudes cardinales que han de brillar en el estoico: la sabiduría práctica para discernir entre lo que está bien y lo que no; la justicia para obrar siempre de forma ética, ecuánime y honesta; el coraje, que nos ayudará a hacer lo que es correcto, especialmente cuando ello nos resulte desfavorable; y la templanza o autodisciplina, esencial para dominar nuestras reacciones.