

WALTER RISO

El camino de los sabios

Filosofía para la vida cotidiana



OCEANO

WALTER RISO

El camino de los sabios

Filosofía para la vida cotidiana



OCEANO

WALTER RISO

El camino de los sabios

Filosofía para la vida cotidiana

OCEANO

*Para Alberto Ferrer,
gran psicólogo y amigo.
A su capacidad de filosofar
en cada acto de la vida.*

Mi oficio y mi arte es vivir.
MICHEL DE MONTAIGNE

Prólogo

He tenido la fortuna de leer *El camino de los sabios. Filosofía para la vida cotidiana*. Forma parte de las buenas maneras que cuando alguien inicia una conversación y ofrece su palabra para ser escuchada o leída, también alguien la continúe, pues el pensamiento vive y consiste fundamentalmente en el intercambio de preguntas y de respuestas. Este prólogo es como una continuación en la conversación a la que Walter Riso nos invita. No es mi interés economizarle al lector el placer y la tarea de encontrar por sí mismo lo que el texto le dice y le sugiere de manera clara y ordenada, sino más bien narrarle el efecto, tanto intelectual como estético, que me ha producido la experiencia de la lectura. Digo que *intelectual* porque el libro remueve los esquemas, los prejuicios y las ideas con los que en la vida corriente uno acostumbra a interpretar y a valorar la propia existencia y la de los demás; y digo que *estético* porque el libro asume como centro de reflexión dimensiones de la vida afectiva y emocional a las que con frecuencia no prestamos la atención que es debida.

En el recorrido que he hecho por cada una de sus líneas me han sobrevenido inquietudes, preguntas y recuerdos, unas veces relacionados con el modo como los pensadores en la Antigüedad afrontaron las tensiones propias del tiempo en que vivieron; otras veces, de manera inevitable, estas reflexiones limpiaban mi mirada para orientarme en la complejidad propia de esta hora de la historia que nos ha correspondido vivir. *El camino de los sabios* tiene la virtud de mostrarnos que en un diálogo vivo con los filósofos antiguos podemos alcanzar y diseñar perspectivas sobre nosotros mismos, a pesar de la distancia que existe entre el mundo histórico en el que tuvieron lugar sus vidas y sus ideas y el mundo histórico en el que nosotros vivimos y deseamos seguir viviendo las nuestras. Tanto ayer como hoy, se trata de encontrar los medios y las razones que permitan que la vida humana no sólo sea vida, sino *vida buena*.

Entre las preguntas que el libro me ha suscitado destaco las siguientes: ¿qué pueden decir y enseñar los antiguos filósofos griegos y romanos a individuos que vivimos en sociedades cuyas dinámicas están condicionadas, entre otras cosas, por la cultura del consumo, la inseguridad afectiva, el miedo a no ser reconocidos y a ser excluidos, la incertidumbre frente al futuro, la precariedad laboral, la velocidad de nuestras rutinas, la maleabilidad de nuestras creencias y, en general, el carácter accidental y efímero de nuestras experiencias y acciones? ¿Puede una palabra que viene de tiempos remotos resonar y hacerse efectiva en el presente? ¿Cómo construir nuestros proyectos de vida en esta sociedad? ¿Cómo afrontar las preocupaciones, las ansiedades, los miedos, las frustraciones que a diario afloran en nuestras vidas, en nuestro trato afectivo con los demás y en nuestro deseo de vivir una vida decente, tranquila y equilibrada? ¿Cómo lograr y mantener activa una relación positiva con nosotros mismos? ¿Por qué, a pesar de los logros de la ciencia, la tecnología, los avances en la comunicación y los conocimientos sobre el ser humano, vivimos tan expuestos a la angustia, a la sensación de fracaso y de frustración y, sobre todo, por qué se ha vuelto tan complejo hacerse a una forma de vida en la que predomine el equilibrio entre las presiones sociales y nuestras capacidades?

En el libro *El camino de los sabios*, Walter Riso postula orientaciones para afrontar los desafíos personales que nuestra época nos plantea. No es un libro de recetas ni de técnicas sino de orientaciones que invitan a pensar nuestra relación con el presente y a actuar en él. Aunque no son escasas las propuestas que actualmente se ofrecen en el mercado de la felicidad para que las personas encuentren soluciones individuales a problemas que son producidos socialmente, el horizonte que estas páginas proponen se apunala en una convicción y en una acertada decisión: concederle la palabra a los *antiguos maestros en el arte de la vida* para que nos indiquen caminos y pautas para la acción.

El afortunado título que condensa esta exploración señala un camino que apunta en una dirección específica, a saber, hacia los sabios. Se les llama sabios por la relación inteligente que tuvieron con su propia vida y con la de sus contemporáneos. En su tiempo fueron vistos y reconocidos como maestros, dado que su sabiduría de la vida, es decir, el modo como vivían, la comunicaban y la compartían y con ella contagiaban a otros para cultivarla. También para nosotros hoy estos sabios son, como lo dice Walter, un *soplo refrescante*. Tal como lo sabían de manera clara los antiguos filósofos, la sabiduría no es algo dado y definitivo; hay que

buscarla, y tal búsqueda exige un camino, diseñar trayectorias, establecer unas rutinas, unas prácticas, unos hábitos, unos ejercicios. Así, la invitación que el autor nos hace es un acompañamiento en el camino hacia los sabios para que también nos ejercitemos en el arte de la vida.

Frente a la creencia de que la actividad filosófica se reduce a inventar teorías sobre la naturaleza, la estructura y el funcionamiento del cosmos, Walter Riso defiende la idea original que vio nacer el pensamiento en Occidente: la filosofía como modo de existencia humana, como forma de vida, como cuidado de sí mismo, como cultivo de los afectos, las pasiones y los placeres y no como actividad profesional para ganarse un salario. Los antiguos filósofos tenían varias expresiones familiares para nombrar esta preocupación por el *sí mismo*: a veces hablaban de *philautía*, que quería decir *amistad y contento con uno mismo*; otras veces hablaban de *oikoumene*, que significaba saberse orientar en el *mundo habitado*; asimismo era usual que emplearan el vocablo *ethos* para referirse al *modo de habitar el lugar* que nos es propio a los mortales. Todo esto nos dice que la sabiduría no consiste en especular sobre los misterios y enigmas del universo, sino, más bien, en hacerse cargo de la propia existencia.

En la mirada atenta que he realizado de los pensamientos que nos transmite este libro también me ha llamado la atención la intención con la que se ha elegido a los filósofos antiguos. En un diálogo intenso y apasionado con la vida y los pensamientos de Sócrates, Epicuro, Diógenes y Epicteto, Walter Riso establece unos puentes de comprensión beneficiosos para nuestra vida cotidiana, que no es una abstracción: tiene carne y sustancia. La componen nuestras relaciones, nuestros oficios y ocupaciones, los lugares que habitamos y transitamos —solos o en compañía—, el conjunto de decisiones diarias que tomamos, las necesidades de nuestra vida biológica y afectiva, nuestros anhelos y creencias, nuestros gustos y preferencias estéticas, nuestras reacciones ante lo que ocurre en la inmediatez de las situaciones. La vida buena no es algo abstracto, mucho menos un privilegio de algunos individuos excepcionales y afortunados; está definida y conformada por un conjunto de bienes alcanzables y practicables sin que necesariamente se requiera el entrenamiento académico.

En la tradición de la sabiduría antigua se distinguen tres tipos de bienes: los del cuerpo, los exteriores y los del yo o la mente. Cada uno es importante e indispensable para la vida buena. Los del cuerpo se refieren

a la salud, la autoconservación y el bienestar; los exteriores se refieren a las posesiones, el honor, el reconocimiento y la estima social; los del alma o del yo están relacionados con nuestras excelencias, nuestras capacidades —cognitivas, afectivas, emocionales—, pero, sobre todo, por la manera como las usamos. No hay duda de que una buena vida consiste en la articulación y el equilibrio de estos tres tipos de bienes. Uno de los aportes originales que hace Walter Riso en este diálogo con los filósofos antiguos es que pone como centro articulador de la buena vida los bienes referidos al mejoramiento del yo.

Como sabemos por la experiencia, los bienes corporales y los exteriores están expuestos al vaivén de las circunstancias: como cuando se pierden las posesiones o el empleo, o como cuando experimentamos cambios en nuestro cuerpo por efecto de la edad, la enfermedad o un accidente. También la reputación y el aprecio que alguien nos tiene pueden cambiar en el tiempo a pesar de que hagamos esfuerzos por impedirlo. Pero, en relación con los bienes del yo, se trata de una cuestión que sí depende de nuestra actividad. Y en esto se basa la insistencia de *El camino de los sabios*. En un mundo fluctuante como el nuestro existen factores objetivos que de un momento a otro pueden alterar dimensiones esenciales de nuestra vida. En sociedades altamente individualizadas como las nuestras es probable que no encontremos mecanismos colectivos o institucionales que salgan en nuestra ayuda. Como lo dice Zygmunt Bauman, ante el desmantelamiento de las instituciones que solían brindarle seguridad, protección y confianza al individuo, *el yo ha quedado solo en el campo de batalla*, abandonado a su suerte. Esto no nos debe conducir a una actitud pesimista, catastrófica o conformista. La vía que este libro propone es la del cuidado de sí mismo a través de ejercicios muy concretos que están articulados en cinco principios: la coherencia como forma de vida o la tarea de ser consecuente con uno mismo; ocuparse de sí mismo como tarea creativa de “esculpir la propia estatua”; la tranquilidad del alma como principio de equilibrio, medida respecto de las imprevistas alteraciones que provienen del contexto en el que vivimos; la práctica de la autosuficiencia que consiste en poner en el sitio justo los factores externos que pueden arruinar y hacer desdichada la relación con nosotros mismos; por último, el principio que recomienda “vivir conforme a la naturaleza”, es decir, de acuerdo con nuestra condición de seres que poseen sentidos, inteligencia e imaginación.

Me agrada que este libro no sea un tratado normativo ni un conjunto

de leyes prescriptivas y de obligatorio cumplimiento. La primera parte está estructurada según *cinco principios que no han pasado de moda*. Como lo indica la palabra, un principio es un comienzo, algo que impulsa el inicio de algo, en este caso, el inicio del camino de la vida buena. La segunda parte muestra la manera en que esos principios fueron la base de la vida y el pensamiento de los citados filósofos. En todo el texto el autor acude a ejemplos, de ayer y de hoy, para mostrarnos cómo es que tal vida buena fue realizada en aquella época y cómo puede ser cultivada hoy. Para cada uno de estos principios se proponen criterios, pautas, indicaciones que no tendrían sentido si el lector no pone en juego su propia experiencia vital, es decir, si él mismo no acoge la invitación de hacer su camino.

El mensaje que sirve de hilo conductor a estas páginas nos dice que podemos aprovechar la memoria viva de estos filósofos, así como sus ejemplos de vida que cristalizaron en textos, para apropiarnos de manera sana de nuestra cotidianidad, de modo que no sean factores externos los que decidan sobre nuestras vidas. Me agrada que este libro se haya preocupado por traducir, actualizar, recrear y hacer familiar la filosofía para la vida cotidiana y que haya esquivado la trampa de reproducir lo que de suyo ya se encuentra en los textos de estos pensadores. Esto se debe a que para el autor, la filosofía consiste en la *sana costumbre de hacer preguntas y conservarlas activas el tiempo que sea, así no haya respuestas*. Ya que en nuestro tiempo el arte de hacernos preguntas ha caído en desuso, recuperar esta antigua virtud es una cuestión definitiva para reorganizar nuestras creencias, imaginarios y representaciones de nosotros mismos. Por eso, este libro no hace una historiografía de las ideas de los filósofos antiguos, sino que *rejuvenece* las preguntas que ellos se hicieron para que nosotros fijemos la mirada en lo que hace que la nuestra sea agradable, buena y bella.

Me ha sorprendido y alegrado que Walter Riso, un investigador reconocido internacionalmente por sus escritos en el campo teórico de la psicología cognitiva, que ha dedicado sus energías a estudiar el comportamiento humano y a acompañar a sus pacientes a través de la experiencia clínica, haya encontrado que en una relación renovada con la filosofía antigua se adquieren perspectivas y horizontes para afrontar los dilemas de la existencia en la actualidad. En la introducción al libro queda claramente expresada esta relación práctica entre filosofía y psicología, la cual, a mi manera de ver, beneficia a ambas.

Un prólogo, que no es otro libro, debe fijar también su propio límite. La palabra de Kierkegaard es un buen recurso para confirmar lo que el libro *El camino de los sabios* nos ofrece a los lectores como compañía en el camino que es la existencia:

El que se ha elegido a sí mismo y se ha encontrado éticamente, se posee a sí mismo, determinado en toda su concreción. Se posee, pues, como un individuo que tiene tales capacidades, tales pasiones, tales disposiciones, tales costumbres que están bajo influencias externas y sufren su impronta, tanto en un sentido como en el otro. He aquí, pues, donde se posee a sí mismo como tarea propia, la que consiste sobre todo en regular, en formar, en moderar, en excitar, en una palabra, en producir en el alma —en el yo— una armonía que es el producto de las virtudes personales. [...] Para que un hombre pueda vivir éticamente es necesario que tome conciencia de sí mismo tan profundamente que ninguna contingencia se le escape. La ética no borra esa concreción, sino que ve en ella su tarea, ve la materia con la cual debe formar y lo que debe formar. [...] Por lo tanto, sólo cuando se considera la vida éticamente tiene ella belleza, verdad, importancia, seguridad, existencia; sólo cuando se vive éticamente tendrá la propia vida belleza, verdad, importancia, seguridad. [...] Por eso sólo veo la belleza de la vida cuando la miro éticamente; sólo cuando miro mi propia vida éticamente veo su belleza. [...] La vida se hace rica para mí en belleza... Veo mi vida con belleza —con placer, pero también con seriedad. [...] la belleza que yo veo es feliz y victoriosa y más fuerte que el mundo entero. Y veo esta belleza en todas partes.¹

MIGUEL ÁNGEL RUIZ GARCÍA

Filósofo

Profesor de la Facultad de Ciencias Humanas y Económicas
de la Universidad Nacional de Colombia, Medellín

¹ Kierkegaard, Søren. (1955). *Ética y estética en la formación de la personalidad*. Buenos Aires: Nova, pp. 133-134, 145, 157, 162-163.

Introducción

A partir del conocimiento actual que tenemos sobre la mente es posible afirmar que existen dos caminos para abrir las puertas de la “buena vida”: la filosofía y la psicología. Este cruce, cuando puede hacerse, resulta sorprendente. La primera tiende a generar las metas, la orientación, la significación y la reflexión general, la *sana costumbre de saber hacer las preguntas*. La segunda se interesa más en las técnicas, en lo operativo y en lo que la ciencia aporta, la *sana costumbre de buscar las soluciones*. Aunque preguntas y respuestas van juntas y cada una depende de la otra, ambas se complementan y alteran dependiendo de la situación: hay momentos en que la resolución de problemas es fundamental para la supervivencia y hay ocasiones en que las preguntas son más importantes que las respuestas.

La psicología moderna no es una disciplina centrada solamente en la patología y en los aspectos negativos de la vida, también se interesa por la creación y promoción de emociones positivas: no basta con salir del pozo, hay que empezar a caminar. No debemos conformarnos con vencer el miedo, hay que ser valientes. No basta con controlar la agresión, hay que ser pacífico. No es suficiente doblegar la ansiedad ante tal o cual situación, hay que aprender a vivir más en el presente. Y es precisamente en el salto hacia una existencia más plena y realizada donde la filosofía nos aporta su extraordinaria fuerza y su saber.

La filosofía a la que haré referencia no es para letrados ni ha sido concebida para académicos y especialistas; es una filosofía terapéutica, útil, pragmática, y principalmente aplicable a la vida cotidiana. Durante años he recurrido a ella para completar mi quehacer psicológico y desarrollar en mis pacientes esquemas mentales constructivos. No es una filosofía diseñada sólo para “comprender”, sino principalmente para mejorar la calidad de vida y ayudar al crecimiento humano. La siguiente frase de Epicuro¹ explica lo que quiero significar:

Vacío es el argumento de aquel filósofo que no permite curar ningún sufrimiento humano. Pues de la misma manera que de nada sirve un arte médico que no erradique la enfermedad de los cuerpos, tampoco hay utilidad ninguna en la filosofía si no erradica el sufrimiento del alma.

La aplicación de los principios de la filosofía antigua (griega y romana) que mencionaré puede generar un efecto transformador sobre la existencia individual. Nadie queda igual después de haber abrazado su sabiduría, de haber captado su mensaje y ejercitarse en ella.

Gran parte de este saber fue y es un *saber vivir*, un arte ejercitado por hombres y mujeres que no eran santos ni iluminados, sino simples buscadores de sabiduría, investigadores de la experiencia humana que no pretendían alcanzar el cielo sino una vida más feliz y sensata. Muchos de sus preceptos y pensamientos fueron concebidos para tiempos de crisis, para fortalecer el “yo”, enriquecerlo y sobrevivir a un mundo complejo donde los referentes perdían su significado. En una posmodernidad como la nuestra, donde el esfuerzo y la voluntad parecen estar perdiendo la batalla frente al facilismo, la sabiduría antigua llega como un soplo refrescante y una forma de retomar el camino perdido. Obviamente, no se trata de imitar a los viejos maestros ni de trasladar mecánicamente sus enseñanzas al mundo moderno; lo que sugiero es tomarlos como una inspiración, un norte o, si se quiere, como un legado que debemos traducir y actualizar. El filósofo Pierre Hadot² sostiene que la única manera de traer esta sabiduría exitosamente al presente es respetando su esencia y su significado profundo, sin perder de vista las nuevas condiciones históricas. Cada quien la reinventa a su antojo, cada quien la acomoda a su tiempo y necesidad: sus enseñanzas son una guía, nosotros definimos el modo en que transitaremos el camino.

Cuando hablamos de “filosofía antigua” no debemos imaginarnos algo caduco o una biblioteca lúgubre repleta de telarañas; por el contrario, la Antigüedad fue especialmente lúcida, brillante y explosiva en cuanto a sabiduría y conocimiento. Los historiadores la ubican entre el siglo VI a. C. y el siglo VI d. C.: unos mil años de experiencias vitales e ideas acumuladas que increíblemente siguen impactando nuestra vida cotidiana cuando nos acercamos a ellas.³ El filósofo Karl Jaspers⁴ se refiere al comienzo de este momento histórico como la “era axial” o el “tiempo-eje”, donde se concentran y coinciden hechos extraordinarios.

En China viven Confucio y Lao Tse y aparecen todas las tendencias de la filosofía china, entre ellas, la del genial Chuang Tzu. En la India predica Buda; en Irán, Zaratustra, y en Grecia, los presocráticos y Sócrates. ¿Será que hay que descartar sus enseñanzas porque no son “modernos”? La sabiduría nunca está out y menos en los momentos difíciles de la historia social y personal.

¿Qué mantiene su vigencia? ¿Por qué nos siguen impactado las anécdotas, el modo de vida y los preceptos de aquellos filósofos y maestros de vida? Me he preguntado, en más de una ocasión, cómo reaccionaría un sabio griego de la Antigüedad si pudiéramos traerlo mágicamente desde aquella época al mundo actual. Y mi conclusión es que después de quedar atónito por los avances científicos y algunas de nuestras barbaridades “civilizadas” terminaría diciéndose a sí mismo: “¿Cómo hace esta gente para ser feliz y vivir de acuerdo con la naturaleza?”. La modernidad le generaría las mismas incógnitas que hace miles de años, porque las cuestiones fundamentales sobre quiénes somos y cómo hemos de vivir siguen tan actuales como siempre. Las preguntas fundamentales sobre la propia existencia, el sentido de la vida, la felicidad, la libertad interior, la relación con el cosmos no son una moda pasajera; son las preguntas que nos hacen humanos y de las que no podemos prescindir.

Aunque este libro mira más a Occidente que a Oriente no intento minimizar las disciplinas y preceptos de la sabiduría oriental, su riqueza espiritual e incluso terapéutica.⁵ Tampoco desconozco la existencia de una sorprendente afinidad entre la sabiduría griega y determinadas prácticas orientales.⁶ Aun así, mi intención como psicólogo es indagar en el conjunto de los ideales, valores, imaginarios y actividades que constituyen una visión del mundo occidental. Como ya dije, los filósofos de la antigua Grecia no estaban investidos de ninguna gracia especial ni tocaron el cielo con las manos; muchos eran vagabundos que practicaban lo que predicaban y se ejercitaban en el arte del buen vivir. No buscaban la inmortalidad o la eternidad, porque consideraban que ya estaban en ella.

Recuerdo que hace unos años, paseando por las montañas de Colombia, me topé con un campesino que andaba en mula. Me detuve a conversar con él y casi de inmediato pude apreciar en su mirada esa serenidad que sólo vemos esporádicamente en algunas personas. Cuando le pregunté sobre su vida, buscando alguna clave sobre la paz que transmitía, el hombre frunció sus arrugas y me dijo: “¿Usted quiere saber

por qué ando tan despreocupado? Pues bien, un día decidí que sólo haría lo que quiero hacer... No fue tan fácil porque primero tuve que tener claro qué quería y después solamente anhelar eso que quería... A veces flaqueo, pero no dejo que la debilidad me gane”. Luego le murmuró algo a la mula y se fue por la misma vereda por la que había llegado. Estuve a punto de irme detrás, pero me faltó valor. Decidió “no desear” lo que no tenía. Insisto: *decidió*. No fue una experiencia mística, sino producto de su voluntad, de su razón, de su “libre albedrío”, diría Epicteto. No se despreocupó de los problemas ni dejó que el universo se encargara de los detalles; más bien, adoptó una posición realista, se empoderó de sí mismo y definió su futuro. Pensó qué debía hacer y actuó en consecuencia, como un hombre psicológicamente libre: realizó una elección de vida consciente y se mantuvo en ella. No era un ser trascendente, era un luchador. He conocido infinidad de hombres y mujeres que obran como “sabios escondidos”, ocultos tras una actitud aparentemente intrascendente, lejos del poder, el prestigio o la posición.

Este libro consta de dos partes. En la parte I muestro cinco principios generales de la filosofía antigua, principalmente griega, que, a mi entender, no pasan de moda y que nos incitan a *vivir con sabiduría*. Estos principios son la coherencia como forma de vida: practicar lo que se predica; ocuparse de sí mismo; la tranquilidad del alma; la autosuficiencia del sabio, y vivir conforme a la naturaleza.

En la parte II me refiero concretamente a las enseñanzas de cuatro filósofos de la Antigüedad y cómo aplicarlas a nuestra vida cotidiana: Sócrates, Epicuro, Diógenes y Epicteto. Esta elección, además de estar motivada por una preferencia y simpatía personal, obedece al hecho de que todos comparten los siguientes aspectos: a) una vida austera y totalmente coherente con lo que predicaban; b) la idea de que la filosofía debía tener un tinte terapéutico y eliminar el sufrimiento de quienes se acercaran a ella; c) un énfasis en la ética y en cómo alcanzar una vida feliz, y d) una personalidad extraordinaria y carismática.

Cada uno de ellos, independientemente de la época en que haya vivido, nos indica un derrotero para liberar la mente y tener una vida más apacible y realizada:

- **Sócrates** nos abre la puerta del autoconocimiento y nos enseña a tomar conciencia de quiénes somos, de nuestras fortalezas y debilidades. Vivió en la Grecia clásica, en el siglo V a. C.

Sócrates generó una revolución espiritual y ética sin precedentes. Fue un provocador, un incitador del autoconocimiento y la reflexión crítica para contrarrestar la ignorancia de los que “creían saber lo que no sabían”. La virtud era entendida por él como un perfeccionamiento continuo del “yo”, y la felicidad como el producto de la mente ordenada y virtuosa. Sus métodos, tal como veremos, producen agitación y una remoción profunda en la manera de pensar, invitan a ponerse a prueba y a ser dueño de uno mismo.

- **Epicuro** nos enseña a disfrutar de la vida y a crear un espacio vital donde el placer y la felicidad no sean excluidos por la culpa o el miedo irracional. Vivió en la Grecia helenística, [Z](#) entre los siglos IV y III a. C.

Epicuro fue el líder que dio origen a la escuela que lleva su nombre (epicureísmo). Fue un materialista lúcido y un prolífico escritor, aunque la mayoría de su producción literaria se ha perdido con el tiempo. Su propuesta fue básicamente hedonista: el fin de la vida es el placer, pero no el placer libertino e insaciable, como ha querido mostrarse a veces, sino el placer de la quietud, que se obtiene por la ausencia del dolor. Propuso que la filosofía debía ser una medicina para el alma, que la infelicidad de los hombres se debía a las supersticiones y las falsas creencias, que el azar nos hacía libres. También afirmó que no puede haber sabiduría sin autosuficiencia (autogobierno) y que la amistad era una de las mayores fuentes de felicidad.

- **Diógenes de Sinope** nos enseña a ejercer el derecho a la protesta, a ser fundamentalmente libres y autónomos. Como veremos, fue el principal representante de la escuela cínica. Vivió en la Grecia helenística, en el siglo IV a. C. El término cínico, tal como lo usaremos en el libro, nada tiene que ver con el sentido peyorativo que se le otorga hoy a la palabra.

El cinismo fue un movimiento de contracultura que atacó las convenciones y los valores de la época de manera radical; no

mediante modelos académicos, sino con el ejemplo de sus propias vidas. Sus seguidores eran vagabundos y filósofos callejeros que escandalizaban a sus conciudadanos debido a las conductas desvergonzadas, irreverentes y muchas veces impúdicas que esgrimían en contra del establecimiento. Su proceder se oponía abiertamente al consumismo, la masificación y las convenciones. Proclamaban un regreso radical a lo natural, defendían la libertad absoluta y decían haber encontrado un atajo hacia la sabiduría. Se declaraban ciudadanos del mundo y se pronunciaron a favor del pacifismo.

- **Epicteto** nos abre la puerta del pensamiento racional y cómo orientarlo adecuadamente para alcanzar la paz interior. Como veremos, fue un fiel representante de la escuela estoica. Vivió a comienzos del imperio romano, entre los siglos I y II d. C.

El estoicismo fue un movimiento que se inspiró fundamentalmente en las ideas de Sócrates y de los cínicos. Para los estoicos, la sabiduría surge de la voluntad, de hacer un buen uso de la racionalidad y de discernir qué cosas dependen de uno y cuáles no. El ser humano es considerado una “chispa divina” porque comparte su raciocinio con la razón universal (logos). Pregonaron la coherencia del “yo”, el autocontrol, la autonomía y el autocuidado, sin desconocer el aspecto social del hombre. Defendieron la idea de que para sentirse bien y controlar las pasiones (imperturbabilidad) hay que pensar adecuadamente y con sensatez.

Aunque desde el punto de vista histórico primero está Diógenes y luego Epicuro, he invertido el orden para hacer más amena la lectura, siendo consciente de que este cambio no afecta la comprensión de los contenidos.

El libro está escrito en un lenguaje asequible para el público en general y, por lo tanto, puede considerarse un texto de divulgación. Aun así, en el apartado de *Notas* es posible hacer otra lectura y profundizar en las referencias respectivas. A lo largo del texto aparecen frases, pensamientos, premisas y anécdotas de los distintos filósofos de la época, que están concebidos como espacios de reflexión. He tratado de

que el contenido de las mismas sea amigable y comprensible, respetando las fuentes y las traducciones originales. En el apéndice aparecen las biografías resumidas de los filósofos que cito en las páginas precedentes. En cuanto a Sócrates, Epicuro, Diógenes y Epicteto, he preferido hacer una breve reseña biográfica al comienzo de los capítulos correspondientes a cada uno de ellos.

El camino de los sabios es una invitación a reflexionar sobre uno mismo y a elegir conscientemente una opción existencial que nos aproxime a una vida mejor, más plena y feliz. Hacernos cargo de nosotros mismos es quizás el principal legado de los antiguos, que no podemos desaprovechar.

PARTE I
VIVIR CON SABIDURÍA
Cinco principios de la Antigüedad
que no pasan de moda

Los siguientes principios de vida no parecen haber pasado de moda. Aunque han soportado las vicisitudes del tiempo y los avances científicos, permanecen en los imaginarios colectivos como un saber que no se agota y que pugna por expandirse. Para la mayoría de las escuelas antiguas, estas premisas generales constituían un andamiaje sobre el cual construían sus proyectos de vida. Para nosotros son una orientación, un motivo de reflexión o quizás una manera de recuperar el camino perdido. Aunque en la práctica todos estos preceptos se entrelazan, para fines didácticos analizaré cada uno por separado.

Primer principio: la coherencia como forma de vida; practicar lo que se predica

La mayoría de los filósofos de la Antigüedad eran buscadores de sabiduría, experimentadores dispuestos a jugarse por las ideas que defendían. Para ellos, la coherencia pesaba más que la originalidad y, por eso, sus planteamientos iban más allá del mero discurso y se plasmaban en un modo de vida afín a sus pensamientos. Los antiguos, además de hablar, hacían lo que decían y las lecciones se observaban en el trajinar del día a día. Un aprendizaje no sólo auditivo, sino visual: “No me digas qué es la sabiduría, no me hables de cómo vivir bien: ¡muéstramelo!”; ésta era la premisa.

Séneca, el filósofo estoico de origen romano, afirmaba que para tener una vida feliz no hay que desviarse de la propia esencia, de lo que nos define profundamente: “Éste es el cometido más importante de la sabiduría: que las obras concuerden con las palabras, que el sabio sea en todas partes coherente e igual a sí mismo. ¿Quién logrará esto? Algunos pocos, y aunque la tarea es ciertamente difícil, no pretendo que el sabio haya de caminar siempre al mismo paso, sino por la misma ruta”.⁸

Por la misma ruta... Más rápido o más despacio, con buen humor o refunfuñando, no interesa, lo que verdaderamente importa es dirigir el barco a buen puerto, ser fieles a las metas que nos proponemos mientras no pierdan su valor.

La sabiduría silenciosa

Hace unos años, en un resguardo indígena en el Amazonas, le pregunté a

un nativo qué pensaba sobre la felicidad. El hombre se levantó y me pidió que lo siguiera. Anduvimos un trecho hacia el interior de la selva, hasta que de pronto me señaló un lugar donde infinidad de ranas de colores saltaban y croaban alrededor de unas aguas termales naturales enclavadas en un espeso paisaje de intensos verdes. A medida que los vapores se elevaban y los rayos del sol las atravesaban, las gotas de agua tomaban un color tornasolado que se iba perdiendo en las distantes copas de los árboles. No dijo nada, sólo extendió la mano como ofreciendo un regalo. Luego de observar un rato aquel maravilloso paraje, regresamos en el más profundo silencio. No había mucho que agregar, su respuesta había sido más que elocuente: “Eso que preguntó, es esto”.

Debemos reconocer que a veces el lenguaje sobra. Cuando tocamos lo esencial y el núcleo duro de la existencia, es mejor callar, afirmaba el filósofo Ludwig Wittgenstein. Esta sabiduría silenciosa puede generar en el que la vive un verdadero terremoto psicológico. Su invitación es maravillosamente sencilla: “Ven y observa”. No más, nada más. Experiencia pura. Si fuéramos íntegros, internamente coherentes, nuestro comportamiento hablaría por nosotros.

Cuentan que cuando alguien trató de convencer a Diógenes el Cínico de que el movimiento de los objetos era una ilusión, mediante argumentos complicados y silogismos de todo tipo, éste, para refutar tanta retórica, simplemente se levantó y comenzó a caminar en silencio de un lado a otro. No dijo nada más, pero el mensaje implícito fue contundente: el movimiento se demuestra andando.⁹

Inisto: a veces, una acción o una observación sentida hasta los huesos vale más que cien explicaciones.

Zenón (el padre del estoicismo), a propósito del suicidio de un sabio hindú, decía que prefería ver a un solo indio dejarse quemar lentamente antes que aprender de manera abstracta todas las demostraciones sobre el dolor.¹⁰

Los artistas del verbo

La verborrea siempre ha sido sospechosa, aunque a veces nos seduzca.

No digo que hagamos un culto al mutismo y a la falta de expresión; lo que sostengo es que no deberíamos sacrificar el *qué* decimos por el *cómo* lo decimos. La carta de presentación de cualquiera, el *curriculum vitae* que tanto nos exigen, debería incluir antes que nada nuestro modo de vida: “Dime lo que haces y te diré quién eres”, “Dime qué haces y veré si puedo aprender algo” o, sobre todo: “Dime qué haces y te diré cuánto te creo”.

Epicuro decía que el conocimiento serio y bien sustentado de las cosas no forma fanfarrones ni artistas del verbo y que, por el contrario, el verdadero saber forma “hombres dignos e independientes que se enorgullecen de sus propios logros y no de aquellos resultados que se obtienen por azar o por cualquier otra circunstancia externa”. En fin: cuanto más sepas, menos querrás hablar por hablar.¹¹

¿Cómo practicar el silencio inteligente? Empezar modestamente, intentar por unos días decir sólo lo justo y lo que vale la pena. Concentrarse en lo esencial y poner la palabra al servicio de la racionalidad y la sensatez. Pensar antes de hablar, así sacrifiquemos un poco la espontaneidad. Una de las consecuencias de que hables menos es que los otros te escucharán más atentamente.

En cierta ocasión, Diógenes estaba exponiendo un discurso serio y provechoso para la gente; pero como no se acercaba nadie a oírlo, suspendió lo que estaba diciendo y comenzó a cantar. Entonces, cuando las personas se volvieron a congregarse a su alrededor, dejó el canto y los reprendió diciéndoles que acudían presurosos a escuchar a los charlatanes de feria, pero que iban de mala gana donde aquellos que enseñaban cosas inspiradas por la sabiduría.¹²

Hablar con uno mismo

Coherencia del “yo”: pensar, sentir y actuar para un mismo lado, bajo una misma dirección... ¿cuántos lo logran? He conocido gente que de tanto decir “sí” a los demás deja de ser ella misma. Se especializan en agradar y acoplarse a las exigencias externas, creando un verdadero síndrome del camaleón. El mensaje es muy claro: si no sabemos qué queremos y para dónde vamos, habremos perdido la capacidad de autorregular nuestro comportamiento. ¿Cómo ser psicológica y

afectivamente coherente si he puesto el control fuera, si me he desconectado de mí mismo?

En la Antigüedad, los filósofos y los sabios hacían una elección de vida razonada, sabían qué estaban haciendo y por qué. Esto implicaba un esfuerzo consciente y una gestión de los recursos mentales disponibles: es coherente quien trabaja para ser coherente.

Epicuro recomendaba en una de sus cartas:

Estos consejos y otros similares, medítalos noche y día en tu interior y en compañía de alguien que sea como tú, y así nunca, ni estando despierto ni en sueños, sentirás turbación, sino que, por el contrario, vivirás como un dios entre los hombres.¹³

Muchos de mis pacientes no saben por qué han elegido la vida que llevan, independientemente de que sea buena, mala o regular. Cuando los interrogo al respecto suelen responderme que ellos no han elegido nada y que la vida simplemente se ha ido dando sin que se dieran cuenta. Más aún, la mayoría tiene la triste sensación de que los hechos cotidianos van transcurriendo como si fuera una película donde el intérprete es otro. Sin embargo, una vez que comienzan a revisar seriamente su existencia, sus objetivos, las relaciones que establecen con su entorno y sus hábitos, el sentimiento de “despersonalización” se va extinguiendo. No puede haber coherencia sin que exista un empoderamiento del “yo” y un diálogo interno donde podamos estar “noche y día”, momento a momento, cara a cara con nosotros mismos.

Tres ejemplos:

Una vez le preguntaron al cínico Antístenes qué había aprendido de la filosofía después de tantos años, y su respuesta fue: “El ser capaz de hablar conmigo mismo”.¹⁴

Algo similar dicen de Cleantes, un filósofo estoico que además era boxeador, quien solía hacerse reproches a sí mismo en voz alta. Al oírle, alguien le preguntó: “¿A quién haces esos reproches?”, y él, sonriendo, dijo: “A un viejo que tiene canas, pero no entendimiento”.¹⁵

También cuentan que Pirrón seguía hablando aunque sus oyentes ya no estuvieran allí. En cierta ocasión en que lo vieron platicando solo, le preguntaron por qué lo hacía y respondió: “Me ejercito en ser virtuoso”.¹⁶

¿En cuánto te vendes?

Uno de mis pacientes había consentido ser “espía” de su jefe en el trabajo. Le prometieron un ascenso y más dinero si llevaba información a los directivos sobre “quiénes mostraban poca pertenencia a la empresa y creaban un mal ambiente laboral”. El hombre aceptó; pero debido a su formación religiosa y familiar, rápidamente apareció una contradicción moral muy difícil de manejar: *sentía* que debía responder económicamente por su esposa y sus hijos, *pensaba* que era un traidor y *actuaba* llevando y trayendo información. Este desajuste entre mente, emoción y conducta se hizo cada vez más insoportable y, al poco tiempo, un cuadro depresivo empeoró las cosas. En semejante situación, decidí introducir al tratamiento algunas lecturas de Epicteto. Una frase en especial llamó su atención y dio pie a que pudiéramos confrontar el problema desde una perspectiva ética. La filosofía no siempre brinda soluciones concretas, pero abre puertas que conducen a nuevas maneras de ver el problema.

La premisa de Epicteto es como sigue:

Eres tú quien debe examinar lo que es digno de ti, no yo. Eres tú quien se conoce a sí mismo, quien sabe cuánto vales para ti mismo y en cuánto te vendes: cada uno se vende a un precio.¹⁷

A medida que avanzó la terapia, descubrió algo que a simple vista puede parecer elemental, pero que mi paciente no había asimilado correctamente: su familia prefería pasar necesidades a verlo envuelto en hechos de corrupción moral; prefería comer menos a verlo sufrir; preferían trabajar más y verlo sonreír con la cabeza en alto; en fin, querían que “no se vendiera”, en términos de Epicteto. A medida que avanzaba el proceso terapéutico se hizo más consciente de cuál era el estilo de vida que quería llevar y cuáles los principios que no debía ceder. Finalmente, no lo echaron de la empresa: renunció y salió por la puerta grande.

Coherencia de línea dura

Cuando existe una contradicción irreconciliable entre dos creencias se crea una tensión que en psicología se conoce como *disonancia*

cognitiva.¹⁸ Las investigaciones muestran que la inconsistencia interior produce altos niveles de ansiedad, miedo a tomar decisiones e hipocresía. Los estoicos sabían sobre estas consecuencias y por eso eran tan estrictos frente al manejo de las contradicciones internas.

Zenón afirmaba:

El fin de la vida es vivir de modo coherente, esto es, vivir según una sola norma y de acuerdo con ella.¹⁹

Y casi cuatro siglos después, la fórmula seguía inmodificable, esta vez en boca de Séneca:

Así pues, dejando a un lado los viejos conceptos de sabiduría, y para abarcar la vida humana en toda su dimensión, me puedo contentar con esta definición: ¿en qué consiste la sabiduría? En querer y rechazar siempre las mismas cosas.²⁰

Un punto de vista más moderado y actual lo encontramos en el psicoanalista Erich Fromm,²¹ quien reconocía que las discrepancias cognitivas y el intento por resolverlas son inseparables para el ser humano. Lo que resulta evidente es que para la mayoría de los filósofos de la Antigüedad, menos condescendientes que Fromm en este tema, la congruencia entre mente y conducta era una condición imprescindible para alcanzar la paz interior.

Diógenes vivía sorprendido de las contradicciones que algunos mostraban entre el decir y el hacer. Por ejemplo: de los gramáticos que escrutaban los trabajos literarios de otros y no hacían lo mismo con los propios; de los músicos que afinaban las cuerdas de la lira y tenían desafinadas las del alma; de los matemáticos porque mirando el Sol y la Luna no veían lo que tenían bajo sus pies; de los oradores porque decían preocuparse por lo justo y no lo practicaban jamás; de los avaros, quienes reprochaban el dinero y lo adoraban a más no poder.²²

El punto de impacto

La coherencia interna aumenta la eficiencia y potencia de nuestras capacidades. Hay gente que funciona como una escopeta de perdigones: piensa una cosa, siente otra y sus actos se dispersan sin dirección.

Obviamente, esta “desbandada” disminuye el impacto de la conducta y sus resultados. Recuerdo que en una época de mi vida practiqué karate. Mi maestro siempre se quejaba porque mis golpes eran “dispersos”, es decir, no concentraba mi potencia en los nudillos del índice y el anular, sino que el puño entraba de frente y el efecto era pobre. “Golpeas como una niña”, me decía. Visto que yo no mejoraba, me sugirió que consiguiera un *makiwara* y ensayara en mi casa. Un *makiwara* es una tabla que se ancla al piso y se cubre con una almohadilla en la parte superior, forrada generalmente con cuero grueso. Entonces, uno tiene al frente un contendor que no se mueve y recibe todo tipo de ataques sin protestar. Así que me dediqué a practicar obsesivamente el golpe: rotar un poco la mano hasta concentrar todo en un punto, como si el brazo se adelgazara y la fuerza pasara por un embudo y explotara en la madera; la diferencia fue impresionante. El impacto multiplicó mi eficiencia hasta niveles que yo nunca hubiera sospechado.

Algo similar ocurre con la coherencia. Si nos comprometemos con todo nuestro ser a participar en lo que hacemos, cada parte actuará mancomunadamente con la otra haciendo que se produzca una reacción en cadena, una expansión de la conciencia. A este proceso comúnmente lo denominamos “entusiasmo”, que en griego significa: sentir *la fuerza o la ira de dios en el pecho* (en *theós thimós*, ἐν θεός θυμός). Quizá no tengamos certeza de ganar, pero sí la convicción profunda de que llegaremos hasta el final, pase lo que pase. No ocurre siempre, es verdad, pero cuando en ocasiones se da y nos fusionamos internamente, algo se magnifica en nuestro ser, algo nos recuerda que estuvimos muy cerca de los dioses.

El ejemplo admirable

Practicar lo que se predica (obviamente, si el fin es noble) genera admiración en casi todas las culturas, porque las personas con una manera de ser congruente inspiran confianza y respeto. Desde Sócrates hasta Nelson Mandela, pasando por Giordano Bruno, quienes se juegan por sus ideas nos producen cierta fascinación y nos confrontan. Como si existiera un gen de la honestidad (que a veces se nos pierde o no se activa) reconocemos lo auténtico y lo celebramos. En la Antigüedad le rendían honores estatales a la coherencia.

Cuando falleció Zenón, los atenienses sacaron una ordenanza para celebrar su memoria y le mandaron construir un sepulcro público y una corona de oro para dignificarlo. El decreto comenzaba diciendo: “Por cuanto Zenón de Citio, hijo de Mnaseo, ha estado muchos años filosofando en la ciudad y se ha portado como hombre de bien, ha exhortado a la virtud y templanza con sus lecciones a los jóvenes concurrentes a instruirse, proponiendo a todos su propia vida como el mejor modelo, siempre conforme a su doctrina”.²³

En la actualidad, aunque existen hombres y mujeres ilustres y a veces se los condecora, la virtud no suele ocupar las primeras páginas de los periódicos ni recibir grandes reconocimientos, a no ser que superemos un récord Guinness o estemos en alguna lista de los “10 mejores”. Exaltamos más a los exitosos o incluso a los que “saben mucho” de algún tema, que a los que simplemente “saben vivir” y no ostentan cargos de poder. La señora a quien le compro las verduras y la fruta merecería ocupar los encabezados de los periódicos más importantes del mundo. En diez años de conocerla nunca ha dejado de sonreír. Pese a tener que cuidar a cinco hijos, porque es viuda, cuando alguien llega de mal humor, le compre o no, lo ayuda a relajarse, le cuenta un chiste o alguna fábula que ha ido inventando sobre los productos que vende: la “manzana infeliz”, la “zanahoria dispersa”, el “perejil envidioso del cilantro” y cosas por el estilo. Estar con ella es tranquilizador y reconfortante. No tiene discos de oro, no ha escrito ningún *best seller*, no ha descubierto la pólvora, sólo es ella misma, a cada instante, en cada gesto, en cada pensamiento.

Por fortuna, todavía quedan personas que reconocen y se asombran ante lo auténtico. La sabiduría sosegada del buen ejemplo, la que ocurre lejos de la parafernalia y la alharaca mediática, no pasa desapercibida para los que poseen esta capacidad.

¿Cómo no admirarse ante la perfecta concordancia de Epicuro, al no dejarse seducir por los placeres peligrosos y llevar una vida frugal?

En una de sus cartas, escribía que tenía suficiente con algo de pan y agua. Y luego, a raíz de un pequeño desliz gastronómico, decía:

Envíame un pedazo de queso para que pueda darme un festín cuando me apetezca.²⁴

¿Cómo permanecer impávido ante la siguiente anécdota de Diógenes, donde se destaca la autosuficiencia del sabio cínico y el imperativo de

vivir con el menor número de necesidades?

Mientras Diógenes tomaba el sol, se le acercó Alejandro Magno y le dijo: "Pídeme lo que quieras y te será concedido", a lo que el filósofo, luego de meditar un rato el ofrecimiento, respondió: "Muévete, que me estás tapando el sol". No quería otra cosa.²⁵

Segundo principio: ocuparse de sí mismo

Hagamos este simple ejercicio: sumemos las horas del día en que estamos ocupados en cosas ajenas a la mente (trabajar, comer, asearnos, movilizarnos, dormir) y veamos qué tiempo real nos ocupamos psicológicamente de nosotros mismos. El resultado sorprende y preocupa. La mayoría invierte en su autoconocimiento menos de un diez por ciento del tiempo disponible. La consecuencia de este adormecimiento cognitivo y emocional es la automatización: movernos por el mundo sin conciencia y en la más profunda distracción de lo que hacemos y sentimos. En el mundo actual, este “adormecimiento del alma” adopta muchas formas.

Recuerdo que en cierta ocasión se atrasó el vuelo en el que iba a viajar y los pasajeros tuvimos que esperar a que el problema se resolviera. En la sala donde estábamos, se sentó a mi lado una mujer de unos veinticinco años con un teléfono móvil de última generación. En las dos horas que estuvimos allí, nunca se despegó del aparato: no exagero, nunca. Jugó, llamó, mandó mensajes, configuraba y desconfiguraba, se reía, en fin, estaba totalmente absorbida por el teléfono. Pero había algo más. Se comunicaba *con* el aparato: lo animaba cuando estaba lento, peleaba con él cuando se bloqueaba y lo felicitaba si se “portaba bien”. Siguiendo la jerga de los sabios griegos, podía decirse que ella no manejaba el celular, sino que el celular la manejaba a ella. No levantó la cabeza ni supo quiénes estaban a su alrededor; lisa y llanamente, se “desconectó” de cualquier comunicación humana y de ella misma. Como en aquella maravillosa película de Peter Sellers, *Being There* [Un jardinero con suerte], su mundo era una pantalla.

Llegar a ser cada día mejor

Si estamos focalizados exclusivamente en las motivaciones externas y olvidamos las internas, nuestro verdadero ser siempre estará a la sombra del ego. A muchos les preocupa más la tarjeta de crédito que el estado de su mente, y eso ya dice mucho sobre quiénes somos y para dónde vamos. Necesitamos hacer un cambio de dirección en nuestra atención, un giro que nos lleve a mirar más hacia dentro, sin despreciar categóricamente lo de fuera. Lo que sirva para el crecimiento personal se toma; lo que no, se hace a un lado.

Cuando se acusó a Sócrates de corromper a los jóvenes y de fomentar la creencia en otras divinidades y se le pidió que renunciara a la filosofía para ser perdonado de la sentencia a morir, respondió que jamás dejaría de filosofar y buscar la verdad. Y los exhortó a una reflexión: “Mi buen amigo, siendo ateniense, de la ciudad más grande y prestigiosa en sabiduría y poder, ¿no te avergüenzas de preocuparte de cómo obtendrás las mayores riquezas, la mayor fama y los mayores honores, y, en cambio, no te preocupas ni te interesas por la inteligencia, la verdad y por cómo tu alma pueda llegar a ser cada día mejor?”.²⁶

No creo que hayamos cambiado mucho en este punto. El ideal soñado de un ciudadano promedio es vivir en una gran ciudad, tener un buen empleo, ascender de estatus social, ser reconocido por los demás, en fin, como dice Sócrates: “mayores riquezas, mayor fama, mayores honores”, pero muy pocos tienen por objetivo principal ser mejores personas. El autoabandono existe y el organismo lo asume como una pérdida: “Me he olvidado de mí y no me encuentro”. Debería existir un “antivirus” para mentes “despreocupadas de sí mismas”, aunque, a veces, siento que los maestros de la Antigüedad cumplen este papel.

[Ir feliz hacia la meta](#)

En cierta ocasión fui testigo de algo que podríamos llamar una “pedagogía basada en resultados”. Estando en una piscina, observé a un niño que jugaba con un pequeño avión de juguete. Lo subía y lo bajaba imitando el sonido de los motores, una y otra vez. Incansable y feliz, pasaba entre las personas, esquivándolas como un piloto experimentado. De pronto, se le acercó el padre, lo miró con ternura y le

dijo: “¿Quién va ganando?”. Recuerdo la expresión del niño. Apagó motores, detuvo el vuelo y se quedó mirando el aparato tratando de entender qué cosa debía responder. El adulto insistió: “¿Quién gana, tú o los otros?”. El niño buscó nuevamente una respuesta, esta vez a su alrededor, pero lo único que encontró fue el espacio libre para seguir volando. Su padre, vaya a saber si influido por algún imperativo de alta competitividad o qué, había intentado agregar una motivación extra al “vuelo artístico” y aparentemente sin sentido del infante. Incluso buscó recrear una miniguerra donde habría vencedores y vencidos, pero su hijo, afortunadamente, estaba concentrado en el proceso mismo de juego, en la sensación de una acrobacia rebosante de imaginación, sin rumbo y sin más interés que el placer por el placer. Estaba ajeno a todo resultado.

Epicuro afirmaba que el acto de filosofar poseía el don de ir a la par del disfrute. Decía que en todas las demás ocupaciones la satisfacción llegaba *después* del trabajo, pero que, en la filosofía, el placer iba surgiendo *al mismo tiempo* que el conocimiento, “de tal manera que aprendizaje y placer van juntos”.²⁷

Procesos más que resultados. Ir feliz hacia la meta, disfrutar del paisaje, que el objetivo sea el viaje. Si bailamos por bailar, nos divertiremos, sólo necesitaremos movernos al compás de lo que sentimos: no tendremos que hacerlo ni bien ni mal, sólo hacerlo. Pero si nos presentamos a un concurso de baile y queremos obtener el primer puesto, bailar se convertirá en un problema. ¿Alguna vez hemos sembrado árboles sin esperar frutos? Ir feliz hacia la meta: el placer surge mientras vamos andando. Es el gerundio el que nos mueve, el presente que va ocurriendo y no el futuro el que nos arrastra. El mundo no está hecho, se está haciendo, y nosotros con él.

Esculpir la propia estatua

El crecimiento personal también puede verse como una estética de la existencia: recrearme a mí mismo como una obra, en la que soy arte y parte. Por eso, algunos filósofos establecían analogías con ciertas actividades artesanales y sus destrezas asociadas. La idea radica en ser

capaz de moldearse a sí mismo, ya sea para ser libre o para que asome el verdadero ser que anida en nosotros.

Plotino, un filósofo romano del siglo III d. C., aconsejaba un método para hallar la belleza interior: “Regresa a ti mismo y mira: si aún no te ves bello, haz como el escultor de una estatua que debe llegar a ser hermosa: quita, raspa, pule y limpia, hasta que hagas aparecer un bello rostro en la estatua. También retira todo lo superfluo, endereza todo lo que sea tortuoso, limpia todo lo que esté oscuro, abrillántala y no ceses de esculpir tu propia estatua hasta que aparezca en ti el divino esplendor de la virtud. Hasta que veas la sabiduría en pie sobre su sagrado pedestal. ¿Has llegado a esto? ¿Has visto esto?”.²⁸

Quizá no estemos acostumbrados a mirar la cosa de este modo. La idea que tenemos es que el aprendizaje implica “agregar” algún tipo de conocimiento, más que eliminar o depurar el que ya poseemos. ¿Qué le sobra a la mente, qué debemos echar a la papelera de reciclaje? Cuando *eliminamos* un miedo, *prescindimos* de un mal hábito, *extirpamos* una adicción, sin darnos cuenta, en términos de Plotino, estamos esculpiéndonos a nosotros mismos.

Tercer principio: la tranquilidad del alma

Las distintas escuelas filosóficas de la Antigüedad tuvieron como uno de sus principales objetivos obtener la paz mental y la “serenidad del alma” (*ataraxia*): no sufrir, sufrir lo menos posible o sólo cuando fuera necesario. Cada una de ellas proponía un camino y una serie de prácticas destinadas a disminuir las perturbaciones emocionales y las preocupaciones asociadas. Las estrategias eran muchas y variadas: detener el pensamiento y alcanzar la “indiferencia”, controlar las emociones negativas y ser cada vez más “imperturbable”, eliminar todas las necesidades superfluas y volver a lo natural, integrar el placer y el hedonismo a la vida cotidiana, razonar adecuadamente, conocerse a sí mismo, sentirse partícipe del universo, y así. No obstante, todas partían de un supuesto básico: *para obtener la ataraxia había que estar con todos los sentidos puestos en el presente*. La tranquilidad del alma sólo es posible si nos liberamos de la carga del pasado y la incertidumbre que genera el futuro.

Cuando le preguntaron a Crates, discípulo de Diógenes, qué había sacado de la filosofía, respondió: “Un cuartillo de lentejas y no preocuparme por nada”.²⁹ ¿Para qué más? Quizás el plato de lentejas no sea importante, pero “no preocuparse por nada” es estar muy cerca de la sabiduría. Luego veremos con más detalle los caminos que proponían los maestros de aquella época para alcanzar la *ataraxia*.

Mientras se espera vivir, la vida pasa

Epicuro decía: “Nacemos una vez, pues no es posible nacer dos veces, y no es posible vivir eternamente; pero tú, no siendo dueño de tu futuro, intentas postergar tu felicidad. De este

modo, la vida se consume en una espera inútil, y nos sorprende la muerte sin haber podido disfrutar de la tranquilidad”.³⁰

La “espera inútil”, la esperanza ilimitada... No digo que debamos desprendernos totalmente del futuro, eso sería estúpido; lo que sugiero es ponerlo en su sitio y tenerlo a mano por si acaso. Una mente que fluctúa negativamente se debate entre lo que podría haber hecho y no hizo (arrepentimiento) y lo que podría dejar de hacer y no es capaz (pensamiento catastrófico). Y mientras tanto, la vida pasa.

Séneca sugería que, antes de dormir, debíamos decirnos a nosotros mismos, alegres y contentos: “He vivido, he recorrido el camino que me ha asignado la fortuna. Y si algún dios nos regala un mañana, recibámoslo también con júbilo, porque aquel que espera el mañana sin inquietud es plenamente feliz y dueño de sí mismo. Todo el que se dice: ‘he vivido’, al levantarse recibe cada día una ganancia”.³¹

Si supieras que vas a morir dentro de unas horas, ¿de qué te arrepentirías? Cuando les hago esta pregunta a las personas, la mayoría se reprocha “lo que dejó de hacer” y no tanto “lo que hizo mal”. Y todos ellos reconocen, sin excepción, que si volvieran a empezar correrían más riesgos, serían más atrevidos y estarían más atentos a los detalles. Menos futuro y más presente.

Hace dos años, en el vestíbulo de la estación L’Enfant Plaza del Metro de la ciudad de Washington, a muy temprana hora de la mañana, un hombre de jeans y camiseta desenfundó su violín, colocó su sombrero en el suelo para recibir los donativos y comenzó a tocar. Permaneció por un espacio de cuarenta y cinco minutos interpretando seis piezas de Bach. En ese lapso, pasaron por el lugar más de mil personas, de las cuales siete se detuvieron a escucharlo por unos minutos y veintisiete le dejaron algo de dinero (concretamente, 32 dólares). Todo lo anterior no tendría nada de extraño si quien estuviera tocando fuera un músico callejero cualquiera, pero se trataba de Joshua Bell, uno de los violinistas más afamados del mundo y quien es considerado un superdotado. El violín con el que tocaba era un Stradivarius de su propiedad, valorado en tres millones de euros, y la música que interpretó fue magistral. El periodista que ideó este experimento social y luego escribió un artículo al respecto fue galardonado por este trabajo con el Pulitzer en el año 2008. ¿Qué pasó con la gente que circuló por donde estaba Bell esa mañana?

Sorprende ver el video. La gente pasaba a su lado sin detectar la belleza de aquellas melodías extraordinarias. Algunos niños repararon en el músico e intentaron quedarse, pero sus madres los arrastraron rápidamente. Mientras tanto, Bach sonaba en todo su esplendor ante una audiencia sorda. La conclusión es triste: la vida a veces pasa de largo, acontece como si la cuestión no fuera con nosotros. Estamos físicamente presentes, pero nuestro cuerpo y nuestra capacidad de percepción parecen disociados. No tenemos tiempo ni espacio para el paisaje. No sé si somos pobres de espíritu, ignorantes musicales o personas insensibles que han perdido el rumbo, pero aquel día y en aquel lugar la gente no captó la belleza. Durar no es vivir. Por eso pregunto: a esta hora exactamente, en el preciso instante en que estás leyendo este libro, ¿podrías decir a ciencia cierta y con la más profunda convicción: “Estoy viviendo”?

El carácter dulce

Muchos filósofos pensaban que la “paz interior” es imposible de alcanzar si no se establece una convivencia pacífica con las personas que nos rodean. La idea no obedecía tanto a una cuestión altruista como pragmática. Si tratas bien a las personas, habrá menos motivos de perturbación: no molestes y no te molestaré, no te incito ni te provoco emociones negativas y tú haces lo mismo conmigo.

Para que el prójimo no active su “lado malvado”, Séneca propuso algunas estrategias de autocontrol. Por ejemplo: no poseer nada llamativo para no crear la “injusta codicia de los demás”; no exponerse a la mirada de los otros haciendo ostentación de los bienes y evitar así la envidia; no provocar a nadie, para no ser odiado, y no infundir miedo a los demás. Y sugería: “Una modesta fortuna y un carácter dulce lograrán que no infundas temor: los hombres deben saber que eres de tal condición que pueden herirte sin riesgo de represalia; que la reconciliación contigo sea fácil y segura”.³²

Cuando originamos envidia, codicia, odio o miedo en los demás, creamos un nicho ecológico destructivo para todos. No digo que debamos ser sumisos (como vimos, nada más lejos de las enseñanzas antiguas), sino

que sería mejor hacer a un lado la actitud pendenciera y crear, cada vez que nos sea posible, microclimas de paz.

Muchas veces somos nosotros mismos quienes creamos las condiciones para una vida infeliz y no nos damos cuenta. Un hombre supremamente desconfiado se lamentaba porque la gente no era amable con él, sin considerar que su conducta provocaba las actitudes negativas en las demás personas: la suspicacia atrae suspicacia. Una mujer se quejaba porque sus amigas no la tenían en cuenta, cuando en realidad era ella misma, con sus comparaciones constantes y sus demostraciones de “grandeza”, la que generaba el rechazo. Un emigrante se la pasaba criticando el país donde estaba y a su gente, y luego se asombraba de lo mal recibido que era. Si desarmamos el ánimo y lo hacemos más amable, desarmaremos a muchos. El intento vale la pena.

La indiferencia creativa

En determinadas circunstancias, decir: “Ya no me importa” lleva a un alejamiento creativo (el famoso “ajá”) que opera como un efecto de rebote, y vemos la luz al final del túnel. Un ejemplo típico de esta “despreocupación productiva” ocurre en el caso del miedo a los exámenes: si pienso que me estoy jugando la vida en cada evaluación, la ansiedad será tanta que bloqueará mis capacidades cognitivas y no obtendré una buena nota, pero si cambio la dirección del pensamiento y me digo: “Me importa un rábano el resultado”, podría ocurrir que la ansiedad baje y todo empiece a fluir mejor. En psicología, esta técnica se conoce como *intención paradójica*.

Cuentan que los filósofos escépticos, quienes no creían en la posibilidad de obtener un conocimiento confiable y cierto de la realidad, el día en que se dieron por vencidos y decidieron no buscar la verdad, hallaron la paz al dejar de pensar en ello. Sexto Empírico, filósofo y médico del siglo I d. C., nos dice: “La verdad es que a los escépticos les ocurrió lo que se cuenta del pintor Apeles. Afirman, en efecto, que estando pintando un caballo y, queriendo imitar en la pintura la baba del animal, tenía tan poco éxito en ello que desistió del empeño y arrojó contra el cuadro la esponja donde mezclaba los colores del pincel. Y cuando ésta chocó contra el lienzo, plasmó la forma de la baba del caballo”.³³

¿A quién no le ha pasado alguna vez? “Ya no me importa”, y entonces, como magia, se nos muestra lo que tanto buscábamos. “Ya no me interesa buscar la paz interior, ya no la anhelo, ya no la necesito”, y entonces llega la calma. “Ya no busco a Dios”, la mente descansa y Dios entra. Un maestro budista me dijo alguna vez: “Cuando quieres algo desesperadamente, lo alejas. Haz la prueba. Arroja una tapita de refresco en la mitad de un estanque y trata de atraerla hacia ti moviendo el agua. Rápidamente verás que en vez de acercarse, la tapita se desplaza en sentido contrario. Pero si dejas de mover el agua y te olvidas de ella, en algún momento el viento la traerá hacia ti”. He hecho el ejercicio varias veces y la experiencia se repite. La tapita llega sola, si soy paciente y no me desespero.

El amor fraternal

No hay que imaginarse a los sabios antiguos como sujetos egoístas, antipáticos y sin corazón. La mayoría pensaba que los actos de amor hacia los otros, desconocidos y familiares, tenían un efecto búmeran, y aunque no necesariamente ésa sea la intención, la calma o la alegría que logramos transmitir se nos devuelve.

La muerte de Demócrito, un filósofo griego materialista, contemporáneo de Sócrates, estuvo acompañada de un hecho especial. El hombre ya estaba muy viejo y a punto de expirar, y su hermana estaba triste y acongojada porque moriría precisamente durante la fiesta de las Tesmoforias (una celebración anual dedicada a la fertilidad y a Deméter, diosa de la agricultura) y, de ser así, ella no iba a poder cumplir su deber para con la diosa. Demócrito le dijo que confiara y le pidió que le trajera panes calientes cada día. Y acercándose éstos a la nariz, logró mantenerse vivo durante la fiesta. Cuando pasaron tales días, que eran tres, abandonó la existencia sin ningún pesar, tras haber vivido ciento tres años.³⁴

Tardó el tiempo exacto para que su hermana pudiera cumplir sus ritos religiosos y estar en paz consigo misma. Suponemos que Demócrito murió tranquilo. En vida sostenía que el alma adquiere la serenidad y la armonía cuando sabe elegir los placeres que producen bienestar. Encontrarse bien con uno mismo y los demás (bienestar, como él lo

llamaba) se logra con una justa medida entre lo ventajoso y lo perjudicial: prolongar tres días más el sufrimiento (lo perjudicial) para obtener la dicha de ver feliz a la persona que amaba (lo ventajoso). Como veremos más adelante, este “cálculo” de los deseos con el fin de obtener la serenidad y el equilibrio interior será una de las premisas básicas de Epicuro.

Cuarto principio: la autosuficiencia del sabio

Los griegos llamaron *autarquía* a la capacidad de gobernarse a sí mismos. Epicteto decía: “¿Puede obligarte alguien a desear lo que no quieres o a no pensar lo que se le antoje?”. La consigna de ser autosuficiente nada tiene que ver con actitudes arrogantes y narcisistas, se trata de algo más básico y esencial: vivir sin “amos”. Cualquiera puede convertirse en tu amo, si éste posee algo que tú no tienes y quieres tenerlo a toda costa: “Necesito que me apruebes”, “Necesito que me ames”, “Necesito tu dinero”, “Necesito tu prestigio” o “Necesito tu protección”. La clave del autogobierno psicológico se puede resumir en esta expresión: *si sólo deseo lo que depende de mí, ¿quién podrá esclavizarme?*

Duros de doblegar

No todo da lo mismo; hay principios que tenemos que defender, creencias por las cuales vale la pena luchar. La mayoría de los maestros griegos eran asertivos y enfáticos a la hora de expresar sus opiniones y sentimientos, y esta actitud de firmeza se veía reflejada en un sinnúmero de situaciones y anécdotas que todavía hoy golpean nuestros esquemas.

Cuentan que Diógenes tenía por costumbre entrar al teatro chocando con la gente que salía de ver el espectáculo. Al preguntarle por qué hacía esto, se limitaba a decir: “Esto es lo que trato de hacer toda mi vida”.³⁵

Aristipo, uno de los discípulos de Sócrates, había asistido a un banquete y, siendo requerido de mala manera por el anfitrión para que hablara de filosofía, le respondió: “Sería ridículo que siendo tú el que aprendes de mí, me digas cuándo

debo hablar”. Ante esta respuesta, el hombre se enojó y lo envió a ocupar el último extremo de la mesa. Entonces, Aristipo expresó: “Comprendo, has querido dar más realce al último puesto”.³⁶

Los antiguos filósofos no tenían espíritu de mártires y, si había que dejar sentado su punto de vista o protestar por algo, lo hacían abiertamente y de frente. Dos ejemplos:

En cierta ocasión, Diógenes asistió con la cabeza a medio afeitar a un banquete, donde unos jóvenes lo agredieron y apalearon. Entonces, en protesta, comenzó a pasearse con una tablilla blanca colgada al cuello, donde había escrito los nombres de los que le habían pegado. De esta manera reivindicó la injuria, exponiéndolos a la censura y el desprecio de todos.³⁷

Crates, posiblemente siguiendo el ejemplo del maestro, hizo algo similar: “Habiendo irritado al músico Nicódromo, recibió un bofetón y le dejó la cara marcada. Entonces se pegó en la frente una tablilla que decía: ‘Obra de Nicódromo’”.³⁸

Nunca he tratado de hacer este ejercicio, pero no me han faltado ganas. Y no pienso en los agresores físicos, sino en los timadores, los maleducados y los que nos utilizan o manipulan en el mundo de la compra y venta. Creo que el sueño de cualquier consumidor “maltratado” es poder pasearse de lado a lado de la acera, con cara de manifestante circunspecto y ofendido, frente al lugar donde fue agraviado con un cartel que diga: “Si eres masoquista, entra”. Desplazarse en el más absoluto silencio y esgrimiendo la consigna escrita. ¿La meta? Sentar un precedente, ahorrarse varias horas de terapia, ser solidario con las nuevas víctimas.

La libertad de los peces

“¿Cuánto vale tu libertad?”, preguntaba Epicteto, que era esclavo. Es evidente que nadie es completamente libre y, por eso, la consigna que parece haber funcionado por siglos es la de la reciprocidad: ajustas tu libertad para no afectar la mía y yo hago lo mismo. Un doble autocontrol sincronizado. El problema se presenta cuando la vida es aprisionada y limitada en lo fundamental y los acuerdos son imposibles.

Epicteto comentaba acerca de los intentos de Diógenes para que el rey de los persas no invadiera la ciudad de Atenas:

DIÓGENES: No puedes esclavizar a la ciudad de Atenas; no más que a los peces.

REY: ¿Pretendes que no los capture?

DIÓGENES: Si los capturas, te abandonarán y se irán, como los peces. Y es que si atrapas un pez se te muere. Piensa entonces: si los atenienses se mueren al ser capturados, ¿qué beneficios sacas de tu expedición?

Y luego Epicteto agrega: “Ésa es la voz de un hombre libre”.³⁹

Los pájaros no hacen huelga de hambre; sería absurdo atribuirles intenciones ideológicas; sin embargo, he visto algunos que dejan de comer si no los sueltan. Un pájaro “Epicteto”: “Tendrás mis plumas, mi pico, mis garras, pero no a mí, no mi vuelo ni mi alegría ni mi canto”. Algunas aves que a simple vista parecen desesperanzadas y resignadas, apenas se les abre la jaula, se lanzan al vacío, veloces y llenas de fuerza. No dudan un instante, brincan y se alejan. La genética tiene algunos principios no negociables: la libertad es uno.

El mayor desapego posible de las riquezas

Las personas que no son capaces de desprenderse de los placeres o se identifican con las cosas materiales crean un lazo enfermizo, en tanto ponen su valía personal en lo que tienen y no en lo que ellos son. La premisa que nos llega de la Antigüedad es clara y contundente: cuantos menos “apegos” tengas, es decir, cuantas menos cosas sean imprescindibles para ti, más cerca estarás de la felicidad. El apego es la *incapacidad de renunciar* a determinadas cosas cuando nos hacen daño, nos quitan libertad y generan malestar emocional.

Una anécdota sobre la vida sexual de Aristipo reafirma lo anterior. Cierta vez fue a una casa de citas, y como uno de los muchachos que lo acompañaba se ruborizó al ver el lugar, Aristipo le dijo: “El problema no es entrar, sino el no poder salir”.⁴⁰

Entre los filósofos griegos y romanos había quienes defendían el dinero

como algo “preferible”, pero no imprescindible (si lo tenemos, bien; y si no, también), y había quienes pensaban que el dinero y los bienes materiales no eran necesarios e incluso podían ser un estorbo si se tomaba seriamente el camino de la filosofía o del crecimiento espiritual. Veamos estas dos posiciones en detalle:

a) “Si tenemos riquezas, mejor”

Séneca fue criticado por ser poseedor de una gran fortuna y tener una vida demasiado refinada, lo que hizo que se defendiera de la acusación en varios de sus escritos. Así discute con uno de sus críticos: “¿Quieres saber hasta qué punto tú y yo no le damos el mismo valor a las riquezas? Para mí, las riquezas, si se pierden, no me quitarán nada de mí mismo; tú, en cambio, te quedarás pasmado y te parecerá que estás perdiendo algo fundamental si se alejan de ti. En mí, las riquezas tienen algún lugar; en ti, el más alto; en suma, las riquezas son mías, pero tú eres de las riquezas”.⁴¹

Un amigo, luego de tener una quiebra y recuperarse económicamente al cabo de años de esfuerzo y trabajo sostenidos, optó por el siguiente ejercicio psicológico. Una vez por semana, cuando su mujer y sus hijos estaban dormidos, daba inicio a un curioso ritual. Ponía sobre la mesa dinero en efectivo, las llaves de su automóvil, algunos bonos bancarios, una que otra joya, la pluma fuente de marca, el teléfono de última generación, dos corbatas de seda italianas y otros objetos representativos de su “estatus personal”. Los miraba fijamente, como si estuviera practicando una meditación y, al cabo de un rato, se repetía a sí mismo en voz baja y por unos cuantos minutos: “Yo los tengo a ustedes, ustedes no me tienen a mí”. Lo que podría decirse en otras palabras: “Sería capaz de prescindir de ustedes sin traumatizarme”. No sé cuán cerca habrá estado de la sabiduría, pero sin ser un Séneca moderno, el hombre se sentía bien con el acto de soberanía que se había inventado.

b) “El dinero sobra”

Crates, el cínico, fue un hombre muy rico, y cuando se sintió atraído por el cinismo vendió su hacienda y repartió su fortuna entre los conciudadanos. Sin embargo, confió parte de su dinero a un banquero, con instrucciones de que si sus hijos resultaban personas corrientes, se lo entregara; pero que si se hacían filósofos lo repartiera entre el pueblo; pues aquellos, al

dedicarse a la filosofía, no necesitarían nada más.⁴²

Matthieu Ricard es un biólogo molecular que hace treinta años decidió convertirse al budismo y actualmente es el asesor personal del Dalái Lama. Este hombre de sesenta y un años, que vive en un pequeño cuarto en Nepal con las mínimas comodidades, es considerado por los científicos de la Universidad de Wisconsin el hombre más feliz de la Tierra. Los puntajes de “felicidad” obtenidos por él mediante los métodos más modernos de la neurociencia y en sesiones continuas superaron todas las expectativas. En una calificación posible que iba de 0.3 (muy infeliz) a -0.3 (muy feliz), Ricard logró un sostenido -0.45, un récord imposible de imaginar. Además, una medida combinada de todas las sensaciones mostró que sus emociones positivas sobrepasan plenamente las emociones negativas. La impresión que queda después de leerlo y escucharlo es que estamos ante un hombre sin apegos y profundamente comprometido con su causa espiritual. Quizá Crates tenía razón cuando redactó su testamento: aquellos que logran transitar el camino de la sabiduría, sea por la vía de la filosofía o por cualquier otro medio, no necesitan de nada más, incluyendo el dinero.

Entonces: ¿Séneca o Crates? ¿Mi amigo o el monje? No es cualquier pregunta, porque la respuesta llevará implícita una elección de vida, una alternativa existencial de hondo contenido. Sin duda, ambas son respetables, y quizás, sólo digo quizás, en su cuarto pequeño y aislado en el Tibet, internamente, el budista efectúe un ejercicio similar al que lleva a cabo mi amigo: no dejarse tentar y mantenerse a distancia.

Esclavo de casa grande

Los maestros antiguos tenían claro que hay muchos tipos de esclavitud, pero destacaban como muy nociva aquella que se origina en la mente y que es mantenida por el autoengaño. De todas éstas, las que generan señales ficticias de seguridad son las más peligrosas y difíciles de erradicar como, por ejemplo, la fama, el dinero, el poder, la posición o el prestigio.

A un sujeto que se ufanaba de haber sido cónsul, senador, amigo del César y tener muchos esclavos, Epicteto intentaba hacerle ver que era víctima de otra forma de esclavitud. Le explicaba

que nada tenía que ver que su madre, su padre y sus antepasados hubieran sido “libres”, nobles o innobles, valientes o cobardes, ya que la verdadera esclavitud consistía en obrar contra la voluntad personal. Y en cuanto el hombre le respondió que él sólo obedecía al César, quien sí era el dueño de todos, Epicteto le dijo: “Por consiguiente, tú mismo reconoces que hay uno que es dueño tuyo. Que no te sirva de consuelo que el César sea como dices... date cuenta de que eres esclavo de casa grande”.⁴³

¿No es estúpido y poco funcional pensar que soy la suma de todos mis bienes? Entre otras cosas porque sería muy fácil para los otros destruirme: bastaría con que alguien dañara o se apropiara de “mis cosas”. Recuerdo una vez que presencié un choque entre un elegante automóvil y una motocicleta. El de la moto quedó golpeado en la mitad de la calle, y el otro, totalmente desenchajado, miraba el rayón de la puerta y repetía: “¡Dios mío, mi auto, mi auto! ¿Por qué a mí, por qué a mí?”. No digo que nos pongamos contentos si el auto se estrella, pero de ahí a generar una crisis existencial, ya es mucho.

Epicteto explicaba que no había mayor incoherencia que decir: “Soy más rico que tú, luego soy mejor” o “Soy más elocuente que tú, luego soy mejor”. Por el contrario, era mucho más coherente decir: “Soy más rico que tú, luego mi hacienda es mayor que la tuya” o “Soy más elocuente que tú, luego mi manera de hablar es mejor que la tuya”. Y luego concluía: “Porque tú no eres ni hacienda ni modo de hablar”.⁴⁴

Quinto principio: vivir conforme a la naturaleza

Los filósofos antiguos definían la virtud como *una fuerza o una disposición que nos permite desarrollar lo que somos de la mejor manera*. Por ejemplo, consideraban que la virtud del perro es ser un buen guardián; la del cuchillo, cortar bien, y la de un medicamento, curar las enfermedades. La virtud perfecciona cada cosa haciéndola ser lo que debe ser y de la mejor manera posible. Si, por poner un caso, consideráramos que la esencia del hombre está formada por la conjunción de la razón y el amor, entonces, vivir de acuerdo con su naturaleza y llevar su ser al máximo potencial sería desarrollar el buen juicio y amar sanamente: un buen “pensador” y un buen “amador”. Vivir según la naturaleza es apropiarse de lo que nos define, conciliarse con ello, asumirlo, cuidarlo y actualizarlo. La sensación que tendrás será la de estar haciendo bien las cosas, de fluir con la vida, en vez de llevarla a cuestas.

Epicteto consideraba que los humanos compartimos con la divinidad la capacidad de razonar y, por eso, somos poseedores de una esencia cósmica, que nos hace especiales:

¿Cuál es la esencia de la divinidad? ¿La carne? ¡De ninguna manera! ¿La fama? ¡De ninguna manera! Es la mente, la ciencia, el pensamiento correcto. Así que, sencillamente, busca ahí la esencia del bien. Porque ¿verdad que no la buscas en una planta? No. ¿Verdad que tampoco en un ser irracional? No. Entonces, debes buscarla en el ser racional. ¿Por qué sigues buscando todavía en otra parte?⁴⁵

No importa cómo la llamemos: divinidad, razón, placer, evolución, participación cósmica o conocimiento, reconocer en uno mismo la dinámica natural que nos caracteriza y nos hace actuar humanamente es el comienzo de la vida feliz. Todo ser vivo se empecina en existir. Los

estoicos utilizaban la palabra *hormé* y la definían como un impulso básico, una tendencia a conservarse a uno mismo. Nietzsche la llamó “voluntad de poder”, y Spinoza, “perseverar en el ser”. Cuando logramos hacer contacto con lo que en verdad somos, nuestra naturaleza original se dispara en busca de la excelencia: nadie se resigna a vivir menos.

Los talentos naturales

No sólo existe una naturaleza de la “especie”, también hay una naturaleza “personal”. El universo se singulariza en cada uno y nos otorga un talento que desde temprana edad se va manifestando y se va convirtiendo en una necesidad consciente que nos impulsa a llevarlo a cabo. El psicólogo humanista Abraham Maslow decía que un músico debe hacer música, un pintor debe pintar, un poeta debe escribir, si a final de cuentas quiere ser feliz: “Lo que un hombre puede ser, debe serlo”.

Esto no significa que estemos programados rígidamente por la biología, sino que poseemos unas cualidades y unas capacidades que pugnan por salir y realizarse, sin tantos requisitos académicos. Todos tenemos pasiones vocacionales, ocultas o expuestas, cosas que cuando las hacemos nos absorben y el tiempo se nos va volando. ¿Eres bueno para los deportes? ¿Tienes disposición hacia la música? ¿Siempre te ha gustado leer o escribir? ¿Disfrutas comunicándote con los demás? Repito: en cada uno de nosotros hay una aptitud y una afición que pugnan por manifestarse y que si tienes suerte y valor podrás canalizarlas y desarrollarlas al máximo. Entonces sobreviene una satisfacción muy especial y única que se conoce como autorrealización: *llegar a ser todo lo que uno es capaz de ser.*⁴⁶ Muchos sufren mientras trabajan y les pagan por sufrir, y a otros, más afortunados, les pagan por hacer lo que les agrada. Cuando digas: “Pagaría por hacer lo que estoy haciendo” habrás pisado el umbral de la buena vida. Pero ten cuidado: si tu empleador no es confiable, es mejor que no se entere.

¿Cómo descubrir el talento natural? Pues, en principio, ya lo sabes, ya lo tienes, sólo debes tratar de no bloquearlo, correr el riesgo, aunque a muchos les parezca una estupidez. Aquella actividad que has aprendido fácilmente y sin esfuerzo, que disfrutas, en la que te parece que te destacas y la gente se acerca a ti cuando la practicas, esa actividad

probablemente se desprenda de un talento natural.

Séneca comparaba un león que salta a la arena, cansado porque se lo ha domesticado y se lo obliga a llevar adornos pesados y ridículos, con el león “indómito” y de “fiereza intacta”, que se muestra tal como lo quiso la naturaleza, con la violencia de su instinto y “la majestad que estriba en no poder mirarlo sin temor”. El primero se ha desdibujado; el segundo mantiene intacta su esencia. Algo similar ocurre en el ser humano: hay que alabar lo que es propio del hombre, lo que no se le puede arrebatar ni otorgar. Y afirmaba: “El hombre es un ser racional, por lo tanto, él alcanza su plenitud si ha cumplido el fin para el que ha nacido. ¿Qué es pues lo que esta razón exige de él? Una cosa muy fácil: vivir conforme a la naturaleza”.⁴⁷

Sobre lo genuino

Sin ser un fanático por lo natural, debo reconocer que, entre beber agua “purificada” de las botellas de plástico y beberla de un manantial que destila la montaña, hay mucha diferencia. Con ambas, la sed se calma, pero en la segunda saboreamos otro placer: el sabor de lo que no es artificial. Una vez, en la Patagonia, tuve la oportunidad de internarme en un espeso bosque de arrayanes, un tipo de árbol no muy delgado, de color rojizo y con manchas blancas distribuidas a lo largo del tronco. Estaba solo y mientras caminaba sobre las hojas que cubrían el suelo debía sortear diminutos arroyos de agua transparente que bajaban desde los cerros hacia una desembocadura. ¡Había tanta bondad en aquel lugar! No sé con exactitud en qué tipo de bosque estuve, pero mi experiencia emocional fue primaria, mi sensación fue la de haber estado muy cerca de mis orígenes. Me sentía tremendamente sereno y protegido por el lugar, como si la penumbra tenue del bosque me acompañara. Fue un encuentro con lo genuino, con algo incorrupto, y allí estuvo mi mente para alegrarse y tocar la paz que se insinuó por unos instantes. La apreciación que tuve, si la puedo llamar así, fue que todo estaba exactamente donde debía estar y cumpliendo una función.

Unos meses después, en un tren, al abrir al azar un libro de Séneca, me encontré con este párrafo:

Si se te ofrece a la vista una floresta abundante en árboles

vetustos de altura excepcional, y que dificulta la contemplación del cielo por la espesura de las ramas que se cubren unas a otras, la magnitud de aquella selva, la soledad del paraje y la maravillosa impresión de la sombra tan densa y continua en pleno campo despertarán en ti la creencia en una divinidad. Si una gruta excavada hasta lo hondo en las rocas deja como colgando un monte, no por factura humana, sino minada en tan vasta amplitud por causas naturales, suscitará en tu alma un cierto sentimiento de religiosidad.⁴⁸

Todos tenemos la misma sensibilidad por lo natural. No importa la época, siempre buscamos el remanso de lo descontaminado, el camino que nos conduzca de regreso a nuestras raíces.

Contemplar la infinitud del universo

Lucrecio, poeta y filósofo romano, hace más de dos mil años, hacía esta bella descripción de lo que significa hundir la mirada en el infinito y dejarse llevar por él: “Los muros del mundo se desvanecen; a través de la inmensidad del vacío puedo ver cómo son creadas las cosas. La tierra no me impide distinguir todo cuanto bajo mis pies surge de las profundidades del vacío. Entonces, ante semejante espectáculo, se apodera de mí una especie de voluptuosidad y un estremecimiento de placer divino”.⁴⁹

Para los epicúreos el siguiente ejercicio era una especie de meditación que pretendía abarcar el infinito y perderse en él. La práctica consiste en quedarte quieto, sin pensar en nada, sin definir si algo es bello, feo, oscuro, claro, grande o pequeño. Sólo debes dejar que la mirada se extienda y se extravíe en la inmensidad. Sentarse a mirar el cielo, de día o de noche; sumergirse en la observación de un amanecer o un atardecer y abrazar la naturaleza. Media hora, diez minutos al día bastan para sentirse invadido por “un estremecimiento de placer divino”. Discurrir por el universo, vagar y tomar conciencia de que el lugar que habitamos solamente es uno de los infinitos mundos, percibir que el cosmos se dilata y nosotros con él. Y entonces sobreviene la certeza íntima de que no estamos solos. Igualarse al todo: “Ya no ser hombre, sino naturaleza”, decía Séneca, y festejarlo. Tomar conciencia de tu ser incrustado en el universo.

Epicuro nos ayuda a saltar: “Recuerda que aun siendo mortal por naturaleza y habiendo obtenido en suerte un tiempo limitado de vida, gracias a la ciencia de la naturaleza te elevaste a lo infinito y eterno y contemplaste lo que es, lo que será y lo que fue”.⁵⁰

Mirar las cosas como son

Cuando era adolescente, instintivamente y guiado por la curiosidad, me inventé un juego que consistía en tratar de mirar algunos objetos sin ninguna idea preconcebida. Intentaba quitarles los aditamentos conceptuales para quedarme con la “materia prima” de la cual estaban compuestos. Un vaso es vidrio, antes que vaso; una silla de madera es madera, antes que silla. Un pollo en el refrigerador es un cadáver de pollo, carne muerta; y así. Realismo crudo. Recuerdo que uno de mis retos era tratar de mirar un balón de fútbol y ver sólo “cuero inflado” (en esa época los hacían de cuero), pero me venían a la cabeza los goles, los jugadores, el campeonato, es decir, todo el significado que rodeaba a la pelota. Hoy, todavía, de tanto en tanto, raspo las apariencias tratando de entrenar mi mente para que se “libere de conceptos”. Y aunque sigue siendo igual de difícil, hay momentos especiales y muy fugaces en que logro poner las creencias entre paréntesis. ¿Has intentado ver un cuadro sin opinar internamente, sin decir me gusta o no me gusta, es lindo o es feo? ¿Has logrado captar la belleza de algo o alguien sin tomar posición ni comparar?

El filósofo estoico Marco Aurelio proponía un ejercicio que consistía en tratar de darle a cada cosa el valor real que posee, descomponiéndola en sus atributos básicos, y penetrar más allá de la apariencia. Por ejemplo, ver que la imponente toga imperial no es otra cosa que “lana de oveja teñida con tinta de mariscos” y que la relación sexual en realidad es “una fricción del intestino y eyaculación de un moquillo acompañado de cierta convulsión”. En sus palabras: “Cuando las cosas te dan la impresión de ser dignas de crédito en exceso, desnúdalas y observa su nulo valor, despojadas de su ficción, por lo cual se vanaglorian”.⁵¹

Esta práctica filosófica podemos hacerla continuamente. Ves a alguien elegante y perfumado que se pavonea con arrogancia y, de pronto, notas

que te produce algo de envidia. Te recriminas por sentirte así, sabes que es una emoción que no te conducirá a nada y quieres erradicarla de una vez para siempre. Entonces, recurre a Marco Aurelio e imagínate al sujeto en una situación menos sofisticada y más cotidiana: en el baño, haciendo ruido al comer, con el olor natural de su glándulas sudoríparas, sin ropa ni dinero, al levantarse temprano con la correspondiente hinchazón matinal: percíbelo con toda su “humanidad a cuestas”. O si estás frente a alguien poderoso que te inhibe y casi te inclinas reverencialmente, recuerda a Marco Aurelio y quítale al otro el escudo de sus dotes: piénsalo sufriendo alguna pena, especula que detrás del velo de su aparente e inmovible seguridad personal sufre por amor, se enferma y tiene miedos como cualquiera: ¡aterrízalo!

¿El automóvil? No es más que hierros y latas. ¿Un premio de alguna entidad importante? Un acuerdo entre personas que suelen equivocarse. ¿Un costoso par de zapatos de cuero? Lo que quedó de una vaca. ¿Los apellidos importantes? Una secuencia de sonidos a la que se rinde culto. ¿Una casa? Piedras amontonadas. En fin: quita, acomoda y redefine los ingredientes básicos que conforman los hechos. Es sólo un ejercicio que te acercará a la naturaleza verdadera de las cosas. Quítales el valor agregado, la prestancia inútil, el estatus que les otorga la cultura de turno. No quiere decir que debas despreciar un buen perfume o una buena comida, sino que tengas presente el puesto real que ocupan en tu vida.

A la medida de Dios

Hay un ejercicio, realizado principalmente por los estoicos, que siempre me ha llamado la atención y que he aplicado con relativo éxito con mis pacientes y conmigo mismo. Se trata de elevarse con la imaginación y figurarse que el “yo” se expande y contempla al universo desde arriba. Es una manera de tomar una nueva perspectiva al valorar nuestra existencia. A la larga, se trata de descubrir que muchas de las cosas que tanto apreciamos son ínfimas y no tan importantes como pensábamos. La tarea consiste en redimensionar lo que a veces nos preocupa vanamente. ¿Qué vale tu reloj preferido cuando estás observando tu vida desde una perspectiva cósmica? ¿Cuánto peso tienen tus bienes en el acontecer infinito de los tiempos?

Los estoicos partían de un sentido común bien sustentado: en la medida en que ascendemos con la imaginación hacia esferas superiores, las cosas ya no parecen tan fundamentales y se relativizan al máximo. Si asumimos una visión ampliada de la existencia, ya no diremos que el hombre es la medida de todas las cosas.

Séneca lo explicaba bellamente:

Contemplar estas cosas, estudiarlas, consagrarse a ellas, absorberse por ellas, ¿no es superar la condición moral y tener acceso a una condición superior? ¿Qué provecho, me dices, podrás sacar de tus estudios? Pues si no hay otro, sin duda éste: sabré que todo es pequeño cuando haya tomado la medida de Dios.⁵²

PARTE II
EL CAMINO DE LOS SABIOS

Tal como expliqué en la introducción, me centraré básicamente en cuatro filósofos y sus respectivas enseñanzas y modelos. Cada uno de ellos propuso un camino para construir una vida más plena y feliz que se respaldaba no sólo en la teoría, sino principalmente en un modo de vida altamente consecuente con sus ideas. Y aunque sus formas de ver el mundo podían ser distintas, la meta que perseguían era la misma: liberar la mente a lo que diera lugar y aproximarse a la sabiduría lo más posible. ¿Liberar la mente? Sí: de la ignorancia, la irracionalidad, las emociones destructivas y las convenciones sociales negativas. Podemos vivir como Epicuro y gozar la vida, pero podemos hacerlo con la entereza y el valor que sugerían los estoicos o con la irreverencia de los cínicos.

Todos los filósofos a los que me referiré comparten, al menos, cuatro aspectos clave:

- Sus maneras de vivir fueron coherentes con sus enseñanzas: hacían lo que predicaban.
- Consideraron que la filosofía debía cumplir un papel terapéutico y práctico: curar el sufrimiento humano mediante ejercicios y actividades especiales.
- Aunque no todos descartaron otros saberes, pusieron un especial énfasis en la ética y el arte de vivir.
- Todos ejercieron, debido a una personalidad excepcional y carismática, una gran influencia sobre sus discípulos y las personas de su tiempo.

Los maestros de la Antigüedad nos invitan a construir un proyecto de vida realista y saludable, aunque a veces requiera esfuerzo y se haga cuesta arriba. Los filósofos son los siguientes:

- *Sócrates*, quien nos conduce por el camino principal donde se reafirma nuestra condición humana. ¿A qué se opone? A la ignorancia de uno mismo.
- *Epicuro*, quien nos lleva por el camino de la sensualidad y a lograr una vida más atractiva y gozosa. ¿A qué se opone? Al sufrimiento inútil.
- *Diógenes*, quien nos enseña a transitar por el camino del librepensador y a tomar la naturaleza como modelo. ¿A qué se opone? Al conformismo de los valores negativos que transmite la sociedad.
- *Epicteto*, quien nos abre el camino de la razón correcta y libre

de distorsiones. ¿A qué se opone? Al mal uso de las representaciones y a la irracionalidad en el procesamiento de la información.

Sócrates y el despertar de la conciencia

¿Cómo he de vivir?

Cuando nos acercamos a las enseñanzas socráticas, algo muy intenso y vital se mueve en nuestro interior. Reconocemos el mensaje como si nos perteneciera desde siempre, como si dentro de cada uno habitara un Sócrates en potencia, dispuesto a surgir y hacer de las suyas.

Sócrates nació en Atenas hacia el año 469 a. C. y murió en el 399 a. C., condenado a muerte injustamente. El alegato en su contra fue sustentado en dos acusaciones que no fueron demostradas: “no creer en los dioses” y “corromper a los jóvenes”. Su padre fue un escultor y su madre, una comadrona, quien parece haberlo inspirado en la metodología que luego utilizaría para examinar la mente humana: *sacar a luz* la razón. Se sabe que participó en la guerra del Peloponeso y que se distinguió por su valentía y capacidad de combate. Se casó con Jantipa, una mujer de mal carácter, con quien tuvo tres hijos. Sócrates nunca escribió nada de filosofía y siempre enseñó en lugares públicos. Era un filósofo “callejero” que ejercía enorme fascinación en todas las personas que lo escuchaban, y aunque fue un hombre versado en otras ciencias prefirió dedicarse a la filosofía, especialmente a su lado práctico.

Pero ¿qué fue lo que hizo para que después de tantos años se siga hablando de él y se publiquen libros sobre su vida y obra? Algo aparentemente sencillo y revolucionario a la vez: centrar la atención en la mente humana, en el hombre y sus necesidades psicológicas. Abrió el camino del autoconocimiento: mientras los científicos de su tiempo se preguntaban sobre cuál era la realidad sustancial del mundo físico, Sócrates se preguntó sobre la realidad última del hombre y su esencia, a la cual denominó “alma” (que de acuerdo con el significado de aquella época puede ser entendida como el “yo” consciente y su capacidad de

razonar y pensar). Un giro copernicano dirigido hacia lo más profundo de nuestro ser, inspirado en una pregunta básica que nunca dejaremos de hacernos: ¿cómo he de vivir?

La bella fealdad

Sócrates era muy feo, pero generaba fascinación en los demás debido a su manera de ser y a la forma en que abordaba los temas. Se dice que tenía una nariz ancha, chata y respingada; unos ojos grandes y saltones; los labios muy gruesos y carnosos, y un estómago bastante abultado. Muchos lo comparaban con un sileno, un dios menor nada agradable. También creaba cierto estupor en sus interlocutores, porque miraba fijamente y de reojo, con la cabeza baja como un toro listo para embestir.⁵³ Pero a él no parecía importarle mucho su aspecto físico, e incluso le sacaba partido con el especial humor mordaz que lo caracterizaba.

En cierta ocasión, Sócrates intentó demostrar en un improvisado “concurso de belleza” que él era más hermoso que un joven excepcionalmente bello allí presente, llamado Critóbulo. El siguiente relato nos hace reflexionar sobre el concepto que tradicionalmente tenemos de belleza:

ATES:	¿Crees tú que la belleza se dé solamente en los hombres o también en otras cosas?
YBULO:	Pienso que también se halla en el caballo, en el buey y en muchas cosas inanimadas. Sé que hay escudos bellos, bellas espadas y bellas lanzas.
ATES:	Pero ¿cómo es posible que cosas tan distintas entre sí sean todas bellas?
YBULO:	Pues para mí, si cumplen el cometido para las que fueron hechas y se adaptan a nuestras necesidades, son hermosas.
ATES:	Bien, ¿para qué necesitamos los ojos?
YBULO:	Evidentemente, para ver.
ATES:	Según esto, entonces, mis ojos son más bellos que los tuyos.
YBULO:	¿Cómo así?
ATES:	Pues los tuyos sólo ven en línea recta, mientras que los míos, por estar muy salidos, ven también de lado.

- YBULO: ¿Me dirás ahora que el cangrejo es un animal de ojos hermosos?
 ATE: Así es; además, sus ojos están sólidamente contruidos por la naturaleza.
 YBULO: Sea. Pero en cuanto a narices, ¿cuál es más bella, la tuya o la mía?
 ATE: Yo pienso que es la mía, debido a que los dioses han hecho la nariz para oler. Pues bien: tus orificios nasales miran hacia la tierra, mientras que los míos son respingados, de manera que pueden recibir los olores de cualquier parte.
 YBULO: Pero ¿cómo puede ser más bella una nariz chata que una recta?
 ATE: Porque la que es chata no estorba, sino que permite a los ojos ver lo que quieren, mientras que un tabique alto separa los ojos como un muro.
 YBULO: En cuanto a la boca, me doy por vencido, porque si ha sido hecha para morder, tú lo puedes hacer mejor que yo.
 ATE: Pero además, con mis labios gruesos, ¿no crees que mis besos serán más dulces?
 YBULO: ¡Según esto, mi boca es más fea que la de un asno!
 ATE: ¿Y no prueba que soy más bello que tú el hecho de que los silenos, cuyas madres son diosas, se parezcan más a mí que a ti?
 YBULO: Me rindo. Sometámoslo a votación para que sepa de una vez lo que debo pagarte.

Como todos los votos fueron para Critóbulo, Sócrates protestó porque pensó que los jueces habían sido sobornados.⁵⁴

A Sócrates no le importaban demasiado la apariencia física ni los bienes y los placeres materiales. La mayor parte del tiempo era un hombre extremadamente frugal y desaliñado, iba descalzo y con una túnica que rara vez se quitaba, lo que hizo que los demás le pusieran de apodo “el que no se lava” (aunque si la invitación lo ameritaba se bañaba y se vestía apropiadamente). Pero no debemos confundirnos: la austeridad de Sócrates no era un acto de dejadez, sino una indiferencia sustentada en la templanza y el autocontrol.

El sabio que no sabe

El primer paso para avanzar en el crecimiento personal es reconocer e identificar lo que no conocemos, los errores y los vacíos de información de los que somos víctimas. Este proceso de “calibración mental” sólo se puede alcanzar si hacemos a un lado el autoengaño y somos

rigurosamente realistas con nosotros mismos. Para abrirle campo al conocimiento hay que evacuar el sistema psicológico de toda la información errónea que hemos acumulado durante años.

Sócrates descubrió el valor de su propia ignorancia de una manera muy especial. Un amigo y vehemente admirador suyo llamado Querofonte, en cierta ocasión fue hasta Delfos (al santuario de Apolo) y le preguntó al oráculo si había alguien más sabio que Sócrates, a lo cual la pitonisa respondió que nadie era más sabio. Esto produjo turbación y curiosidad en Sócrates, que no salía de su asombro, ya que no se consideraba portador de semejante sabiduría, así que trató de resolver el enigma investigando por su cuenta a hombres supuestamente sabios. Visitó entonces a políticos, poetas y artesanos de renombre y descubrió que esos supuestos “sabios” creían saber algo que no sabían, y en cambio él comprendía sus limitaciones y “sabía que no sabía”. En este punto, era más sabio que ellos. Y a partir de ese momento, cuando se encontraba con alguien que se creía sabio y no lo era, trataba de demostrárselo examinando su mente.⁵⁵

¡Qué difícil es reconocer la propia ignorancia y qué liberador hacerlo! La premisa con la que nos educaron va en una dirección totalmente contraria a la modestia intelectual: “Nunca muestres tu ignorancia: disimúlala, disfrazala, hazla inescrutable, enrédalos, miente, pero jamás y por ninguna razón des tu brazo a torcer”. Más allá de las cuestiones morales, el inconveniente que conlleva este método de ocultamiento de la propia ignorancia es que de tanto aparentar que sabemos nos creemos el cuento. El uso excesivo de las máscaras hacen que se peguen al rostro, y es cuando nos perdemos a nosotros mismos en la apariencia. ¿Quieres sentir alivio y mostrarte como eres? Pues comienza por no ser ignorante de tu ignorancia. Exhíbela con naturalidad, no disimules su presencia, preséntala como parte de ti: “No soy perfecto”.

Deberíamos enseñarles a los niños temerosos e inseguros a decir “no sé”, “no tengo idea” o “no entiendo”, sin pedir disculpas ni justificarse. Las personas con miedo a revelar su ignorancia son potencialmente peligrosas para la seguridad propia y ajena, porque intentan hacer cosas para las cuales no están preparadas. ¿Qué es lo que se opone a un pensamiento socrático? El dogmatismo, creer que nos las sabemos todas.

Ironía y refutación

La mente es como un estanque sucio. Si lo dejas quieto, el agua se ve transparente y pura, pero basta con que le des un pequeño golpe para que la suciedad asentada en el fondo empiece a enturbiarlo todo. Sócrates llevaba a sus interlocutores a cuestionar radicalmente sus creencias y el supuesto saber del que se ufanaban sin consideraciones de ningún tipo.⁵⁶ Obviamente, esta manera de abordar al otro y de ponerlo entre la espada y la pared le granjeó muchos enemigos.

Se cuenta que las personas que sostenían un diálogo con Sócrates muchas veces perdían la paciencia, explotaban y “le daban puñetazos y le arrancaban el pelo”.⁵⁷ La mayoría se enfadaba porque él sólo se limitaba a hacer preguntas hasta acorralar la lógica del otro y refutarlo. En cierta ocasión, estando en una discusión sobre lo justo y lo injusto, su interlocutor lo increpó a que aventurara una respuesta: “Ésta no es otra cosa que tu habitual ironía, Sócrates, y yo ya predije que no estarías dispuesto a responder, y que si alguien preguntaba algo, harías como que no sabes, o cualquier otra cosa, antes que fijar una posición”.⁵⁸

El método de la refutación socrática era punzante: primero se le pedía al sujeto que definiera el tema en cuestión y, a continuación, se profundizaba la definición ofrecida buscando resaltar las inconsistencias que surgían. Luego se le sugería al interlocutor que intentara una nueva definición, sin los inconvenientes hallados, y otra vez se iniciaba el proceso de “depuración”, hasta que el interpelado hallara la solución o se diera por vencido y reconociera su ignorancia al respecto. Y si esto último ocurría, el sujeto podía sacar a flote la sabiduría latente. Perturbación constructiva, dolor y miedo de aceptar que muchas de las cosas a las cuales nos aferramos y nos generan seguridad no son más que formas irracionales de autoengaño. ¿No es mejor estar cara a cara con lo que es, así no nos guste, así duela, así tengamos que empezar de nuevo, que vivir rodeados de mentiras e ídolos con pies de barro?

Precisión semántica

¿Qué buscaba Sócrates con la ironía y la refutación? Claridad mental y

precisión semántica, es decir, tener claros los conceptos y mantener una comunicación descifrable y completa con uno mismo y los demás. Hemos dejado atrás la bella y simpática filosofía del café, donde hablábamos y polemizábamos sobre cualquier cosa y todos contra todo. Lo multicultural ha construido una torre de Babel contemporánea, donde a veces sólo podemos comunicarnos por señas o por medio de un lenguaje cada vez más sintético (basta ver el nivel de comunicación abreviado que se usa en internet).

Hace unos días entré a un supermercado y me acerqué al encargado. Quise preguntarle algo sobre un producto y él intentó amablemente darme una respuesta, pero al ver la imposibilidad de comunicarnos, porque no hablábamos el mismo idioma, desistimos del intento. Fui hasta un estante, saqué una botella de vino y la dejé en el mostrador. Él tecleó la caja registradora y levantó las dos manos indicando el número siete con los dedos. Le di un billete de diez euros y me devolvió tres. Tomé la botella, levanté la cabeza para indicar un “adiós, gracias” y él bajó la suya como diciendo “misión cumplida”. Aséptico, práctico e insípido.

Un paciente de veinte años llegó a consulta porque tenía problemas en su casa. Me demoré bastante en entablar una conversación porque el joven hablaba con monosílabos. Finalmente, después de muchos telegramas verbales, comprendí que estaba muy ofendido porque su padre le decía despectiva y constantemente que era un “lumpen”. Manifestó que no iba a aceptar el mal trato y se apresuró a aclarar que ni él ni sus amigos eran como su padre decía. Cuando le pregunté si sabía el significado de la palabra “lumpen”, respondió: “Creo que significa gente mala... drogadictos, ladrones... o algo así”. Cogí un diccionario y leí en voz alta la definición: “Término acuñado por Marx para designar el conjunto de personas marginadas del proceso productivo capitalista sin ninguna conciencia obrera... Se asocia a lumpemproletariado”. Al terminar de leer, vi cierto alivio en el rostro del muchacho. Quedaba claro que su padre le había dicho “desocupado sin conciencia de clase”, pero eso no parecía molestarle en lo absoluto. También se hizo evidente que el cruce entre el discurso marxista y la jerga cacofónica de un joven contemporáneo son imposibles de congeniar.

¿Qué libro tener en la mesa de noche? Yo recomiendo dos: el texto sagrado de la religión que se profese y un diccionario.

Conversaciones con uno mismo

La vida de Sócrates fue un ejercicio constante de sabiduría donde privilegió el conocimiento racional por sobre todas las cosas. Sin embargo, la historia señala que durante su vida mostró una faceta “irracional” que, paradójicamente, parece haber ayudado a su desempeño como hombre sabio.

En varias ocasiones afirmó que lo asistía un espíritu divino (*daimon*) o una señal, que en vez de obligarlo a comportarse de tal o cual manera, le prohibía hacer determinadas cosas. Sócrates decía que esta “advertencia divina” lo había acompañado desde la niñez y que tomaba la forma de una voz que siempre lo conducía por buen camino.⁵⁹ Cuando esto ocurría, todo su ser permanecía atento al mensaje.

En cierta ocasión iba rumbo a la casa de su amigo Agatón, quien lo había invitado a un banquete, pero antes de llegar se quedó “concentrado en algún tipo de pensamiento”. Cuando lo fueron a buscar, se negó a moverse y uno de los invitados sugirió: “Déjenlo quieto, pues ésta es una de sus costumbres. A veces se aparta y se queda plantado dondequiera que se encuentre”.⁶⁰

Parece que esta “costumbre” de inmovilizarse también era una manera de investigarse a sí mismo; no olvidemos que la autoobservación fue uno de los ejercicios más utilizados por los filósofos de la Antigüedad.

Alcibiades, uno de sus amigos más próximos, cuenta que después de una batalla Sócrates se quedó parado e inmóvil a la intemperie hasta el amanecer. Estaba meditando y concentrado en algún pensamiento y como no encontraba la solución, siguió allí, quieto, investigando sus ideas toda la noche y, luego, tras hacer una plegaria al sol, dejó el lugar y se alejó.⁶¹

La mente es parlanchina. El “yo” discute consigo mismo, se dice cosas, se halaga, no se pone de acuerdo, se insulta, en fin, habla sin parar. Lo que preocupa es que muchas de estas autoverbalizaciones ocurren fuera de nuestra conciencia, simplemente se disparan y, sin darnos cuenta, nos afectan negativamente. Para lograr un diálogo interior útil y saludable, debemos realizar, al menos, dos ejercicios: a) revisar el contenido de las autoverbalizaciones y b) mantener una discusión amable con uno mismo, como lo harían dos buenos amigos.

Revisar el contenido de las autoverbalizaciones

Si te tratas mal a ti mismo, te sentirás mal. No hace falta odiarte profundamente o estar metido de cabeza en una depresión grave para que el lenguaje interno te afecte: con un pequeño maltrato puede ser suficiente. No estoy sugiriendo un culto a la autoindulgencia, sino ser más cuidadosos con nosotros mismos, no ver sólo lo malo y cultivar el amor propio.

Le pedí a una paciente que llevara un registro semanal sobre cuántas veces se trataba mal a sí misma. Aunque al principio se resistió al ejercicio porque afirmaba que ella tenía suficiente amor propio, finalmente aceptó a regañadientes. El resultado de las frecuencias de cada pensamiento fueron las siguientes:

- “Soy una inútil”, “Soy una tonta” o “No sirvo para nada”: 183 veces.
- “Mi vida es una porquería”: 44 veces.
- “Estoy cada día más gorda” o “Estoy fea”: 68 veces.
- “No voy a poder con mis obligaciones” (hijos y marido): 29 veces.
- “Me lo merezco” (cuando le iba mal en alguna cosa): 37 veces.
- “Soy poco interesante, por eso me quedé sin amigos”: 21 veces.

Sus verbalizaciones negativas contra sí misma, entre insultos, reproches y malos augurios, sumaron 382 en una semana. A simple vista podría parecer un número moderado, pero imaginemos que nuestra pareja, un hijo o alguien a quien queremos mucho nos dijera unas cuatrocientas veces a la semana que somos inútiles, desagradables e incapaces. Estaríamos en algún hospital psiquiátrico. Golpes al “yo”, a la valía personal: esto se llama autocastigo. Y es muy posible que mi paciente no haya registrado todo lo que se decía a sí misma, porque los pensamientos automáticos son supremamente escurridizos.

En una segunda autoobservación, trató de reemplazar las verbalizaciones insanas en contra de ella misma por otras más benignas y centralizar su atención en los pequeños logros cotidianos. Pero sólo pudo bajar un poco el tono agresivo y hacerlo más “suave”: “No soy *tan* tonta”, “No soy *tan* fea” o “No soy *tan* insulsa”. Mi paciente había moderado la intensidad del autocastigo, ¡pero seguía castigándose! Las

verbalizaciones bien estructuradas y realistas deben manifestarse en términos positivos para que no nos hagan daño. Por ejemplo, en vez de afirmar: “No estoy *tan* gorda”, decir: “Estoy más delgada”.

Mirarse a sí mismo a la manera socrática es poner por delante el cuidado del yo en vez de su destrucción. Y aunque las disputas que Sócrates mantenía con sus interlocutores solían ser enfáticas y confrontadoras, siempre eran respetuosas, siempre buscaban “dar a luz” algo positivo que redundara en el beneficio y el mejoramiento de la persona.

Organizar el diálogo interior: la disputa amable

El diálogo interior bien estructurado nos lleva a profundizar y clarificar lo que pensamos y organizar lo que nos decimos a nosotros mismos para someter a inspección todas las ideas. El método socrático permite que cada quien se convierta en un investigador de sí mismo. Los pasos son muy sencillos:

1. Elegir una creencia que nos moleste o que nos traiga inconvenientes (no se trata necesariamente de eliminarla, ya que puede estar bien fundamentada, sino de investigarla). Por ejemplo: “Soy una persona que no inspira afecto a los demás”.
2. Poner a tambalear la creencia estableciendo excepciones a la regla. En el caso citado, podríamos hacer una lista de todas las personas que nos aman, revisar la historia personal buscando antiguos afectos, analizar qué entendemos por “inspirar afecto” (precisión semántica), preguntarles a las personas que nos aman por qué nos quieren, en fin, se trata de poner a prueba la creencia y recabar información contraria a la misma. Instalar una duda metódica.
3. Hacer una lista sobre los elementos, conceptos, hechos o datos que encontramos y que contradicen la afirmación inicial. Por ejemplo: “Si yo no fuera querible en lo absoluto no hubiera tenido amigos o relaciones afectivas”, “Mi definición de ‘afecto’ es demasiado exigente”, “Me quiere más gente de la que pensaba”, y así.
4. Reajustar, moderar, modificar o reestructurar el contenido de la creencia. Por ejemplo: “Soy una persona que *no siempre* inspira afecto” (en vez de decir que *nunca*), “A veces soy una persona un poco antipática y eso hace que los demás se alejen”, “Una cosa es que *no sea querible* y otra, que *no caiga bien*” o “Soy una persona

valiosa, pero suelo presionar a la gente que amo y termino alejándola”.

5. Volver a repetir el proceso tratando de pulir y perfeccionar aún más los conceptos y los calificativos para que la creencia sea lo más fiel posible a la realidad.

Este “orden” se adquiere hablando con uno mismo como si fuera una discusión que mantenemos con otra persona. Con el tiempo, la práctica socrática de fundamentar lo que nos decimos a nosotros mismos y a los demás se hará cada vez más fluida y fácil de aplicar. Esto hará que la mente se vuelva aguda y penetrante.

El tábano y la descarga eléctrica

Las enseñanzas socráticas muestran que la verdadera transformación interior es más que una reflexión: es una revolución donde las viejas estructuras se quiebran y ceden paso a las nuevas. Este desajuste saludable, esta desorganización de lo que había para luego reconstruirse en algo nuevo se llama crisis, y no es otra cosa que pasar de un estado A a un estado B. Si sabemos hacerlo, hasta puede resultar agradable.

Sócrates se apodó a sí mismo el “tábano”, debido a su forma de incursionar sobre las mentes dormidas para despertarlas. Afirmaba que Dios lo había colocado en la ciudad para cumplir una función semejante a la de un tábano que aguijoneaba a los caballos grandes y nobles, pero lentos, y que seguiría en esta misión pasara lo que pasara, persuadiendo, reprochando y despertando a la gente.

Algunos comparaban el estilo confrontador de Sócrates con el efecto del pez raya, cuando éste lanza su mortífera descarga. En un diálogo, su interlocutor de turno le confiesa: “Había oído yo, aun antes de encontrarme contigo, que no haces otra cosa que problematizarte y problematizar a los demás. Y ahora, según lo que veo, me estás hechizando, embrujando y hasta encantando por completo, al punto que me has reducido a una madeja de confusiones. Y si se me permite hacer una pequeña broma, diría que eres parecidísimo, tanto por tu figura como por lo demás, a ese chato pez marino, el torpedo. También él, en efecto, inmoviliza al que se le acerca y lo toca, y me parece que tú ahora has producido en mí un resultado semejante”.⁶²

Presenciar la verdad sin escapes ni evitaciones, dejar que nos perfore y recorra de punta a punta. Despertar del letargo al que induce el autoengaño. ¿Habrà mayor conmoción interior? Si no sientes un tirón que te desconecta bruscamente de lo que eres, un choque eléctrico existencial, no estás cambiando.

El arte de dar a luz

Sócrates pensaba que el alma humana estaba preñada de un saber ancestral, que había que sacar a la luz. Todos sus esfuerzos se dirigían a que el sujeto pudiera dejar salir este conocimiento que guardaba en sí mismo y del cual no era consciente. Este procedimiento, definido como mayéutica (arte de partear o ayudar a dar a luz), también se conoce en psicología cognitiva como el *descubrimiento guiado* y consiste, precisamente, en llevar a que el paciente encuentre por sí mismo y de la mano de un terapeuta experimentado aspectos relevantes de su personalidad.

Sócrates afirmaba que su arte de partear era muy similar al de las comadronas, pero que, a diferencia de aquéllas, él se dedicaba al alma y no el cuerpo. Sostenía que su método poseía la capacidad de poner a prueba si lo engendrado por el otro era irracional (imaginario y falso) o racional (fecundo y verdadero). Siempre aseguró que él no enseñaba nada y que su tarea era la de ser un facilitador. Al respecto, decía lo siguiente: “Los que tienen trato conmigo, aunque puedan parecer algunos muy ignorantes al principio, a medida que avanza nuestra relación y si Dios se los concede, todos hacen progresos admirables, como ellos mismos y cualquier persona puede ver. Y es evidente que no aprenden nunca nada de mí, pues son ellos mismos y por sí mismos los que descubren y engendran muchos bellos pensamientos”.⁶³

En situaciones extremas nos sorprendemos de quiénes somos y de qué somos capaces, como si hubiera un “otro yo” dispuesto a salir cuando hiciera falta. Un paciente me decía asombrado que él siempre había tenido un miedo terrible a la muerte, pero un día que intentaron asaltarlo peleó con el ladrón y salió en su persecución: era un valiente en potencia y no lo sabía. Una jovencita dudaba de su honestidad, hasta que

una vez, pudiendo robarse un dinero extraviado, optó por devolverlo de manera anónima: su ética y moral eran a toda prueba y no tenía la menor idea. Una mujer casada desde hacía diecisiete años comenzó a tener una relación con un joven amante y aunque toda su vida creyó que el sexo no le importaba, descubrió que era una feliz ninfómana. Uno de mis alumnos creía que su timidez tenía una raíz congénita e inmodificable, hasta que entró a clases de teatro y hoy es un actor profesional: jamás le pasó por la cabeza que pudiera pararse en un escenario frente al público. Reconocemos nuestro “yo” en la acción misma de vivir, en el ensayo y error, en las relaciones que establecemos con los demás y en cualquier acontecimiento que active nuestros esquemas latentes: cada situación es una oportunidad para saber más de ti mismo, ése es el reto, ésa es la maravilla.

La sabiduría contagiosa

Tal como dije antes, la sabiduría silenciosa está presente en la mayoría de las enseñanzas de la filosofía antigua, y Sócrates, aunque se comunicaba verbalmente con los demás, no era la excepción. Su sola presencia imprimía una curiosa forma de aprendizaje por contagio en los que lo rodeaban.

En cierta ocasión, un exalumno le comentaba cuál era la experiencia de aprendizaje al haber estado con él: “Te voy a decir algo increíble, Sócrates, pero cierto. En realidad, yo nunca aprendí nada de ti, como tú mismo sabes. A pesar de ello, yo prosperaba cuando estaba en tu compañía, sólo con estar en la misma casa, aunque no fuera en la misma habitación... Pero sobre todo, mi progreso era mucho mayor cuando me sentaba junto a ti, pegado a ti y en contacto contigo”.⁶⁴

No hablamos de un culto a la personalidad, de una sumisión espiritual o intelectual, sino del método educativo más antiguo y eficaz: el ejemplo, el modo de vida que se decanta por una observación participante. ¿Cómo no admirar al buen maestro? El proceso de aprendizaje que proponía Sócrates partía de un acuerdo tácito con sus discípulos: una pedagogía sin el peso de la autoridad moral y sin la arrogancia del sabiondo. Pero había un ingrediente más: la pasión por lo que hacía, un sentido de vida manifiesto y coherente que se transmitía a quienes lo escuchaban.

Intenta el siguiente experimento. Sin violar su territorio, porque ésa no es la intención, acércate a una persona a quien respetes y admires por su sensatez o sabiduría. Trata de compartir su espacio sin otra pretensión que la de estar allí, no le preguntes nada, no busques que te enseñe, nada de consejos ni consolaciones. Sólo quédate allí unas horas o, si puedes, unos días. Mírala actuar, observa cómo se mueve, cómo piensa, cómo habla. Acompáñala en silencio, deja que su ser te impregne, que su amor te llegue. Después vuelve a la rutina, sigue con tu vida, a ver qué pasa. Y quizá, sólo quizá, comiences a sentirte un poco más tranquilo y tolerante, sin tantas preocupaciones. No esperes una revolución psicológica, sólo es un experimento, la oportunidad de recibir un aliento, un soplo del sosiego ajeno.

¿El vicio nace de la ignorancia?

Sócrates afirmaba que nadie puede obrar mal voluntariamente y los que lo hacen es porque desconocen el bien, es decir: el vicio nace de la ignorancia.⁶⁵ Este argumento ha sido muchas veces criticado porque el sentido común nos dice que el conocimiento del bien no es suficiente para garantizar una conducta moralmente adecuada. La vida está llena de situaciones donde podemos aprobar éticamente el mejor camino, pero el deseo nos empuja exactamente hacia el lado opuesto.

Nuestra primera impresión es que la gente no elige lo malo sólo porque desconoce el bien, sino también porque le falta voluntad o porque simplemente obtiene mucho placer al comportarse de determinada manera. Un fumador compulsivo que sufre de un daño pulmonar *sabe* que el cigarrillo es nocivo para su salud, pero *prefiere* guiarse por el principio del placer y no por el principio de realidad. Un estafador “exitoso” *sabe* que está comportándose mal, al menos para los cánones socialmente aceptados, pero no le importa porque “le va bien” o incluso “se siente bien”. Aunque Sócrates diga lo contrario, parece claro que no basta conocer lo que es malo y lo que es bueno para comportarnos de una manera adecuada, también necesitamos de la voluntad para oponernos a lo que es dañino o a lo que nos pueda lastimar.

Éste es un chiste que se suele contar en los pasillos de las facultades de psicología, sobre todo por aquellos que no son muy amigos del

psicoanálisis. Resulta que un paciente asistía a consulta desde hacía cinco años debido a una enuresis (falta de control de esfínteres). Un día se encuentra con un amigo y éste le pregunta por su terapia. El hombre piensa un rato y dice: “Tengo todo muy claro, comprendí finalmente mi trauma y lo que me ocurrió en la temprana infancia... Sé también que tuve un complejo de Edipo no resuelto, que mi hermanita envidió mi pene por años y parece que, en un nivel simbólico, la enuresis es una forma de llorar por la vejiga”. El amigo, al oír tanta erudición, se admira: “¿Entonces ya no te orinas en la cama?”. Y el otro responde: “No, no... Me sigo orinando igual, pero ya no me importa”. ¿Cura o resignación? Saber el *porqué* no siempre nos conduce al *qué* y al *cómo*.

Conocer lo “malo”, lo “inadecuado”, lo “patológico” es una condición necesaria, pero no suficiente para que logremos un cambio significativo en la dirección de lo “bueno”, lo “adecuado” y lo “saludable”. Hay que trabajar en ello, ponerle empeño, crear esquemas y nuevas formas de pensamiento. El alma no siempre está “preñada” de saber, a veces hay que crearlo.

“¡Cuántas cosas no necesito!”

Sócrates dio un giro de ciento ochenta grados a los valores tradicionales. Según él, los valores auténticos no estaban en las cosas externas (fama, poder, dinero) ni en aquellas relacionadas con el cuerpo (belleza, fuerza, salud), sino en la vida interior y en todo lo que permitiera el desarrollo de la mente y el espíritu. Esto no quiere decir que haya que despreciar radicalmente todos los valores que llegan de fuera; lo que significa es que hay que darles un buen uso para que no se conviertan en antivalores.

El desprendimiento de Sócrates por las motivaciones externas queda bien ejemplificado en su posición frente al consumismo y la necesidad de aprobación.

Cuentan que cuando veía la cantidad de cosas que se ofrecían en los distintos puntos de venta, se decía a sí mismo con sorpresa: “¡Cuántas cosas hay que no necesito!”. Y repetía a menudo estos esbozos de un poema clásico:⁶⁶

Las alhajas de plata y la púrpura
útiles son en las tragedias,
pero de nada sirven en la vida.

¿Serías capaz de hacer este ejercicio? Sales un día cualquiera y te metes a la boca del lobo de cualquier centro comercial para que los vendedores te seduzcan. Pero a diferencia de lo que sueles hacer cuando vas de compras, en vez de ceder al pequeño consumista que hay en ti, fija tu atención en lo que no te sirve, en todo de lo que podrías prescindir sin que afecte tu vida en lo fundamental, en lo que consideras inútil, peligroso o absurdo. Procede entonces a confeccionar un listado de lo que honestamente no necesitas. Media hora basta, porque no tiene sentido llenar tantas páginas. Después siéntate y revisa con cuidado tu lista de inutilidades. Y estando consciente de lo que acabas de hacer, admírate de todo lo que no compraste. Disfruta y felicítate por no haber caído en la trampa de la compra compulsiva.

La independencia y dignidad de Sócrates eran indudables. Cuando en cierta ocasión su amigo Alcibíades le dio un amplio terreno para que allí se hiciera una casa, le respondió: “Si me hicieran falta unos zapatos y me dieras toda una piel, sería también ridículo que yo lo aceptara”. Dicho de otra manera: ¿para qué me das tanto si necesito menos?^{[67](#)}

El contraataque socrático

Resulta interesante ver de qué manera Sócrates les hacía frente a los agravios y los ataques, ya fueran físicos o verbales, de parte de sus contendores. A veces respondía con ingenio y sarcasmo para quitarle brillo al agresor y en otras sencillamente procesaba el maltrato transformándolo en un motivo de reflexión. Veamos tres anécdotas que nos muestran lo anterior:

Una vez, alguien le dio una patada y él simplemente se la aguantó. Al ver su actitud pasiva, un individuo le preguntó por qué no se defendía, y Sócrates hizo la siguiente reflexión: “¿Es que si me diera una patada un asno lo iba a llevar ante los jueces?”.^{[68](#)}

A uno que le dijo: “Ése habla mal de ti”, le contestó: “Es que no ha aprendido a hablar bien”.^{[69](#)}

A otro que le preguntó: “¿No te ofende fulano?”, le respondió: “No; lo que cuenta de mí no es cierto”.^{[70](#)}

El método suele ser efectivo. Cuando alguien habla mal de ti injustamente y con el ánimo de hacerte daño, intenta jugar a ser Sócrates: imagínate a tu oponente rebuznando, piensa que no sabe hablar o considéralo un mentiroso. No será la solución de fondo, pero aprenderás algo fundamental: antes de aceptar la crítica es conveniente saber de quién proviene. Si la fuente es respetable, escúchala; si no lo es, descártala.

Epicuro y el goce de existir

Aquí reina el placer

Epicuro nació en el año 341 a. C., en la isla griega de Samos, y falleció en el 271 a. C., debido a una falla renal, después de dos semanas de dolor intenso que soportó de manera ejemplar y con la serenidad que lo había caracterizado toda su vida. Si tenemos en cuenta las anécdotas y la escasa información disponible que nos llegó de sus obras, debemos concluir que fue un gran maestro y amigo, poseedor de un especial espíritu crítico y una fuerte disposición a buscar la felicidad del hombre y a eliminar el sufrimiento inútil. No le faltaron enemigos y personajes que lo odiaron e incluso lo difamaron, pero hoy sabemos que si algo definió su vida no fue lo disoluto y lo obsceno, sino la moderación, la frugalidad y la prudencia. Es verdad que Epicuro buscaba el placer, pero no a cualquier precio, entre otras cosas, porque sería un contrasentido para cualquier hedonista serio perseguir un placer que produzca a mediano o largo plazo un sufrimiento no justificado. El placer ilimitado es propenso a la patología y nada más lejos del mensaje epicúreo. *El supremo bien sólo se alcanza con el mayor gozo posible, al menor costo aceptable.*

En franca oposición con la tradición reinante y las escuelas más prestigiosas y reconocidas, Epicuro compró una casa en las afueras de Atenas, que tenía un pequeño huerto, al que luego llamaron el Jardín. Allí sus miembros cultivaban la generosidad, la amistad y la discusión de temas filosóficos que se reflejaban en un estilo de vida concreto. El Jardín era el lugar donde las enseñanzas tomaban un tinte misionero o, si se quiere, monástico, donde todos tenían acceso al grupo, incluso las mujeres y los esclavos, contraviniendo la costumbre elitista de la época. Mientras que en el dintel de la Academia reposaba la premisa: “Que no

entre quien no sepa geometría”, en el Jardín podía leerse al entrar: “Aquí reina el placer”.

Una anécdota cuenta que Epicuro decidió estudiar filosofía a despecho de sus maestros de escuela, ya que no habían podido explicarle el principio de las cosas. Cuando preguntó cuál era el origen de la existencia, los profesores respondieron que esa tarea les correspondía a los filósofos. Entonces, Epicuro dijo: “Pues bien, tendré que irme con ellos, si es que saben la verdad de las cosas reales”. Y así comenzó su travesía.⁷¹

Siempre se consideró un autodidacta y, aunque parece obvia la influencia de otros filósofos en el modelo que enseñaba, no dejó de defender su autonomía y libertad conceptual.⁷² Epicuro fue un prolífico escritor y se dice que superó a muchos en número de libros, que por desgracia, como ya dije, están desaparecidos.⁷³

Rescató la autosuficiencia (*autarquía*), la vida en retiro sin intervención en política (“Vive oculto”, solía recomendar), la amistad y el cultivo de la razón, desenmascarando la superstición y las falsas creencias como el principal camino para calmar la angustia del ser humano. Decía que lo pomposo, lo superficial y lo frívolo arrastran al hombre a la búsqueda de placeres enfermizos que no generan tranquilidad ni sosiego.

Epicuro enseñaba a filosofar con los huesos, comprometerse con la fuerza y la pasión necesarias para lograr un cambio real y duradero en la vida. Filosofar con el cuerpo, con los sentidos, con la convicción de que no hay otro camino que sentir lo que se hace y hacer lo que se siente. En sus palabras: “No hay que pretender filosofar, sino filosofar realmente; pues no necesitamos parecer sanos, sino estar sanos de verdad”.⁷⁴

Pensar como científico

Pensar como científico es, ante todo, someter a prueba nuestras creencias y contrastarlas con los hechos. Una sana costumbre que se ha ido perdiendo a medida que vamos aceptando las cosas sin cuestionarlas. Por ejemplo: ¿crees que tus amigos no te estiman? Pues indágalo, investiga y, si tu hipótesis es cierta, aléjate y busca nuevas

amistades; pero si la creencia es falsa, deséchala. Y como diría Epicuro: modifica tu “presunción falsa”. ¿Piensas que no eres una persona inteligente? Pues pide ayuda, hazte un test, consulta con los que saben. Si estás equivocado, deja la interpretación autodestructiva, y si es verdad, compénsalo de alguna manera. La inteligencia sobresaliente no garantiza nada ni tiene correlación con el “arte de vivir”. ¡Pase lo que pase, enfrenta lo que es, aprópiate de ello, resuélvelo o resígnate, pero defínete!

¿Qué prefieres? ¿Ser un ignorante “feliz” o alguien que “no sea tan feliz”, pero con conocimiento de causa? ¿Preferirías la alegría bobalicona del que es inconsciente de sus actos o la satisfacción balanceada de quien es capaz de ver tanto lo bueno como lo malo? Una pizca de sufrimiento a cambio de un placer sustentado y bien administrado, ¿te suena el negocio?

Para atacar los mitos y las supersticiones hay que ser valiente, porque la consecuencia de quitarse la venda y ver las cosas como son entraña perder las señales de seguridad y los puntos de referencia a los que nos hemos aferrado a lo largo de la vida. No es de extrañar, entonces, que ante un posible cambio se reactiven todos los mecanismos de defensa o hagamos como el avestruz. En cierta ocasión, a una amiga defensora acérrima del horóscopo le entregué una serie de escritos científicos que mostraban el escaso poder predictivo de los astros sobre la vida cotidiana. En realidad, guardaba la secreta esperanza de que, una vez leídos, ella decidiera revisar su opinión al respecto. A la semana nos vimos y llegó con una gran novedad: “¡Fue impresionante! ¡Apenas los leí entendí lo que estaba pasando! ¡Mi fe se estaba poniendo a prueba! ¡Y no me doblegué!”. Luego, su rostro asumió un aire de solemnidad cómplice: “Te digo más: estoy casi segura de que tú y yo tuvimos mucho que ver en otras vidas y hubo algo que nos quedó por resolver”. Resulta que no sólo no tuve éxito en mi tarea, sino que me vi involucrado en algún tipo de enredo que no entendí bien, varias vidas antes.

Puedo interpretar el rayo como una descarga furiosa de algún dios que quiere vengarse o sencillamente aplicar las leyes de la física para entender su procedencia. La primera conclusión quizá sea más divertida en términos de fabulación, pero creará en mí el miedo de que el dios del rayo me ataque. Epicuro insistía una y otra vez en el riesgo de caer en la superstición:

Cuando se acepta una explicación y se rehúsa otra que está de

acuerdo con la experiencia, entonces es evidente que hemos abandonado los límites de la ciencia y hemos caído en la mitología.⁷⁵

Veamos cómo calibrar, modificar o reestructurar dos ideas erróneas que pueden perturbarnos y en las que Epicuro puso especial énfasis.

El temor a los dioses: “Dios no se deja coaccionar”

¿Le tienes miedo a tu dios, a su furia o a su castigo? ¿Piensas que Dios te puede hacer daño aunque te ame o sientes que lo necesitas tanto como para pedirle cosas todo el día y luego agradecerle? De ser así, ¿nunca has considerado otra forma de relacionarte con él, sin que intervengan el miedo o la dependencia trascendente? En mi consulta he visto a mucha gente sufrir por el tipo de relaciones que establecen con su dios. Algunos son aplastados por la culpa, otros viven en una zozobra constante por el temor a equivocarse o a perder los beneficios de la otra vida, y la mayoría se la pasa haciendo pedidos de todo tipo. Siendo respetuoso con todas las creencias religiosas y reconociendo que muchas personas no “padecen” su religión, sino que la viven alegre y sanamente, vale la pena reflexionar sobre lo que nos dice el maestro del Jardín al respecto:

Epicuro sostuvo que las divinidades pertenecen a un mundo con el cual no tenemos conexión. Por lo tanto, permanecen ocupadas en sus cosas y no son (o no es) como la mayoría de la gente cree. Más bien, lo que la gente hace es pensar erróneamente que “los mayores males y los mayores bienes nos llegan gracias a ellos”. También sostenía que los verdaderos profanos no eran los que renegaban de los dioses, sino quienes aplicaban una serie de “presunciones falsas” u opiniones sin fundamento para explicar el proceder de los mismos. Los dioses están permanentemente “entregados a sus propias virtudes y consideran extraño todo lo que les es diferente”.⁷⁶

¿Qué hacer entonces ante dioses desconectados y lejanos, y no por maldad, sino porque sencillamente son de una naturaleza distinta a la nuestra? La respuesta de Epicuro es la siguiente: *venerarlos de todas maneras, sin buscar sacar beneficios o algún tipo de seguro para el más allá, sino para captar y contemplar de manera desinteresada, a través de distintos ritos y actos religiosos, su existencia feliz*. Regocijarse de la

serena y eterna felicidad en la que se encuentran y reivindicarlos como modelos del verdadero goce, sin necesidad de sacrificios ni actitudes mercantilistas.

Dos máximas epicúreas reafirman lo anterior:

La independencia espiritual: “Resulta absurdo pedir a los dioses aquello que uno mismo es capaz de procurarse”.²⁷

La integridad de Dios: “El ser divino, bienaventurado e incorruptible, no tiene problemas ni se los crea a otros. De manera que no se deja coaccionar ni por furias ni por favores, pues sólo un ser débil está a merced de tales coacciones”.²⁸

Recuerdo el caso de una mujer que, a pesar de haber sido educada en una familia muy religiosa, vivía haciéndole recriminaciones a Dios debido a que permitía tanto sufrimiento en el mundo. Todo había comenzado con la muerte trágica de una de sus mejores amigas, y no le perdonaba a Dios no haberla salvado. Tuvimos algunas reuniones de carácter psicológico, pero rápidamente me di cuenta de que necesitaba una ayuda distinta de la que yo podía ofrecerle. Entonces, le sugerí que buscara a un asesor religioso y le comentara su crisis de fe. Por esos días había llegado un nuevo líder a la comunidad a la cual ella pertenecía, y siguiendo mi consejo pidió una cita con él. En la primera reunión, el hombre le sugirió una alternativa conceptual que no se le había ocurrido a ella. Le dijo: “Yo creo que Dios es todo amor, pero no siento que sea todopoderoso, por eso pienso que sufre junto a nosotros... Él quisiera cambiar algunas cosas, pero no puede”. Mi paciente, sorprendida por el argumento, preguntó si esto no implicaba una manera de rebajar y humillar a Dios. La respuesta del religioso fue: “Si se ofende, no es Dios”. Había tocado la tecla correcta. La última vez que la vi estaba mucho más tranquila y seguía visitando a su guía espiritual. Nunca conocí al hombre en cuestión, pero lo admiré a la distancia.

¿Podemos vivir una religiosidad sin opiniones falsas que nos induzcan al temor, la culpa o la ira? La propuesta de Epicuro es no atosigar a Dios con nuestras exigencias y disfrutar más bien de la paz que se siente al creer en él. Soltarnos un poco de lo trascendental y tomar la rienda de nuestra vida, sin esperar nada a cambio.

El temor a morir: “La muerte no es nada para nosotros”

Biológicamente hablando, comenzamos a morir desde el día en que nacemos y absorbemos la primera bocanada de aire: vida y muerte marchan juntas. Aun así, el objetivo de la vida no es morir, sino vivir lo más que se pueda y de la mejor manera posible.

Epicuro afirmaba:

El sabio ni desea la vida ni rehúye el dejarla, porque, para él, vivir no es un mal, ni considera que lo sea la muerte. Y así como entre los alimentos no escoge los más abundantes, sino los más agradables, del mismo modo disfruta no del tiempo más largo, sino del más intenso placer.⁷⁹

En la mayoría de las culturas se exhorta a que los jóvenes tengan una buena vida y que los ancianos tengan una buena muerte; pero, tal como sugiere Epicuro, no hay un tiempo para vivir y un tiempo para morir. La edad cronológica nada tiene que ver con las ganas y la fuerza de querer realizarnos como personas, por eso hay ancianos y ancianas “juveniles” y chicas y chicos “avejentados”. No son los años pasados ni los bríos futuros lo que justifica una vida o una muerte. Y aquí creo que el misticismo puede tener razón: el gozo del presente vivido intensamente, seamos viejos o jóvenes, puede definir toda una existencia.⁸⁰

Epicuro decía:

El peor de los males, la muerte, no es nada para nosotros porque mientras vivimos no existe, y cuando está presente, nosotros no existimos. Así pues, la muerte no es real ni para los que vivimos ni para los muertos, ya que está lejos de los primeros y, cuando se acerca a los segundos, éstos han desaparecido ya.⁸¹

Desencuentro fundamental y maravilloso, simple y definitivo: si nunca he de encontrarte, ¿cómo he de temerte?

El capricho de los átomos

Para Epicuro y sus seguidores la independencia es congénita al ser humano. El argumento es como sigue: si las partículas atómicas realmente cayeran en paralelo, como argumentaban algunos materialistas anteriores, nunca se encontrarían entre sí y no podrían crearse las cosas ni la vida; por lo tanto, debería existir alguna forma de

“desviación espontánea” (*clinamen*) en los átomos para que puedan agruparse entre ellos. Somos libres porque la estructura última de la materia lo es: llevamos en nosotros el germen de la autonomía.

Lucrecio lo explica de la siguiente manera:

Y has de entender también que aun cuando en el vacío los átomos se dirijan perpendicularmente hacia abajo, no obstante, se desvían de la línea recta en indeterminados tiempos y espacios... Pues si no declinaran en el vacío, caerían paralelamente como gotas de lluvia y, si no tuvieran su reencuentro y choque, nada podría crear la naturaleza.⁸²

Cierta vez, un anciano de origen indio me enseñó una meditación, que desde el punto de vista de la filosofía antigua podría encuadrarse en lo que se denomina “la física como un ejercicio espiritual”. Yo lo llamo: el juego de la disolución del “yo” y lo encuentro totalmente compatible con las enseñanzas de Epicuro. Consiste en un viaje imaginario hasta la estructura más elemental de la materia, donde el “sí mismo” va perdiendo sus puntos de referencia tradicionales para descubrir otros.

- Primero, tratemos de mirarnos a nosotros mismos, no como un cuerpo compacto, sino como un conjunto de órganos relacionados: “Soy corazón, huesos, hígado, pulmones...”, y así. Repaso cada una de las partes constitutivas y me quedo allí unos instantes, concentrado, sintiendo que soy esto o aquello.
- Luego, bajo un estadio y concentro la atención en los elementos que conforman cada uno de los órganos mencionados: las venas, la sangre que fluye por ellas, los tejidos, los músculos. Trato de asimilarlos y conectarme con ellos. Y me digo: “Esto soy yo”.
- En el otro paso, imagino la bioquímica de estos compuestos, cómo se entremezclan entre sí y establecen relaciones y reacciones de todo tipo. Y me digo: “Esto soy yo”.
- Después, avanzamos más profundo y llegamos al mundo de las moléculas. Imaginamos cómo se enlazan entre sí, cómo se buscan las unas a las otras, cómo fluyen, y me detengo en su contenido: los átomos. Los observo a través de las capas transparentes que cubren las moléculas. Y me digo: “Esto soy yo”.

- En el nivel siguiente veo cómo se rompen las moléculas y de ellas salen cascadas de átomos que, a su vez, explotan y dan paso a otros elementos aún más pequeños, casi imperceptibles (quarks, protones, neutrones, mesones). Todos se desplazan, saltan, se divierten. Es un estallido maravilloso de colores y luces. Hay música. Y me pregunto: “¿Dónde estoy yo?”.
- Y, entonces, tomo conciencia de que mi cuerpo, como tal, ya no existe. Me confundo con lo que me rodea y me desplazo a voluntad; siento el poder del *clínamen*. En la realidad que veo y palpo, la mesa donde ahora escribo en este momento y mi persona somos entes separados, pero en lo más profundo de la naturaleza nos entremezclamos, somos una sola cosa, un estado indiferenciado de energía cambiante y en ebullición. Y concluyo: “En lo más profundo de mí, soy el mundo”.

La sabiduría del placer

Como prueba de que el placer es el fin natural que persigue la vida, Epicuro afirmaba que los animales y los niños, apenas nacen, buscan lo placentero y rechazan el dolor de manera espontánea y sin que nadie se los haya enseñado.⁸³ Que el placer cumple una función adaptativa para la especie animal, nosotros incluidos, nadie lo duda: ¿acaso es coincidencia que la mayoría de las conductas que favorecen la supervivencia, como por ejemplo: dormir, aparearse y cuidar a la descendencia, sean placenteras? Nadie puede eliminar el placer de su vida sin caer en la patología. ¡Incluso los masoquistas usan distintas formas de dolor (físico, psicológico y simbólico) para excitarse y disfrutar! Los epicúreos afirmaban que el mantenimiento real de una conducta hay que buscarlo en el placer último que genera: obtener un refuerzo o quitar una aversión.

En palabras de Epicuro:

Por este motivo afirmamos que el placer es el principio y el fin de la vida feliz, porque lo hemos reconocido como un bien primero y congénito, a partir del cual iniciamos cualquier elección o aversión y a él nos referimos al juzgar los bienes.⁸⁴

¿Pero es que toda la complejidad de la vida se reduce a una simple excitación sensorial? ¿Y qué decir de la virtud y los valores humanos? ¿No simplificamos demasiado la vida si nos limitamos a los “meros” placeres? Para la escuela epicúrea, hay placeres del cuerpo y del alma: comer y beber, pero también filosofar, tener amigos o buscar un sentido de vida. De todas maneras, la causa final que hace que un comportamiento se siga ejecutando, no importa cuán virtuoso o ejemplar sea, es el placer implícito o explícito que la persona siente. ¿Una virtud que no genere sensaciones o sentimientos? Epicuro responde: “Pues yo no sé cómo imaginarme el bien si suprimo los placeres de los sabores, si suprimo los del sexo, los de los sonidos y los de la forma bella”.⁸⁵ ¿Cómo sobrevivir sin la sensualidad que la vida nos regala? La educación tradicional es reacia al placer, como si demasiada felicidad fuera sospechosa de debilidad o implicara una predisposición al vicio: si aguantas el sufrimiento, te admiran, eres un héroe o un valiente; pero si estás muy contento, te mandan con el psiquiatra. Las subculturas del sufrimiento, que ven en la alegría auténtica brotes de hipomanía y esbozos de inmoralidad probable, necesitan con urgencia el antídoto Epicuro, así se escandalicen de ver a la gente rebosante de alegría.

La dicha de no sufrir

Epicuro afirmaba lo siguiente:

Quando decimos que el placer es la única finalidad, no nos referimos a los placeres de los disolutos y crápulas, como afirman algunos que desconocen nuestra doctrina y no están de acuerdo con ella o la interpretan mal, sino al hecho de no sentir dolor en el cuerpo ni turbación en el alma.⁸⁶

La propuesta es interesante: agregar a las sensaciones corporales positivas el *placer de no sufrir*, un goce por sustracción de materia. Estoy cansado, me duelen las piernas y la espalda, entonces me acuesto a dormir, mi organismo se recupera y después ya no siento la molestia. Alegría de no sufrir, ausencia de dolor, un placer que produce calma en vez de excitación y que para Epicuro es el que más vale.

Nosotros pensamos de otra manera. En esto de buscar la felicidad, somos más propensos a sumar placeres que a restar dolores. Si te ponen

una inyección para aliviar un dolor insoportable, el alivio producido será lo más parecido al paraíso terrenal y, sin embargo, antes de la hora se te habrá olvidado la sensación que te produjo el calmante. Si bien es cierto que una vida feliz no puede reducirse simplemente a no sentir dolor (necesitamos también de las sacudidas bioquímicas y los estallidos hormonales), debemos reconocer que, si pudiéramos retener en la memoria el sentimiento agradable que generó la eliminación del sufrimiento, la felicidad sería más fácil de alcanzar.

¿Por qué nos olvidamos del dolor que ya no tenemos que soportar a la hora de evaluar qué tan felices somos? Repito, necesitamos cierta alegría disponible y darnos gusto, pero ¿qué hay de la dicha del dolor ausente? ¿No implicaría esto asumir un sentido de *gratitud*? ¿Gratitud a quién? Pues depende de las creencias personales: a la vida, a uno mismo, a un mentor, al universo o a lo que se nos dé la gana. Lo importante es reconocerlo: “¡No tengo infarto!”, “¡Mis hijos están vivos!”, “¡Tengo trabajo!”, “¡Amo a mi pareja!”. ¿No alcanza para ser feliz? Puede ser, pero no podemos ignorarlo olímpicamente, ya que necesitamos las dos cosas: a) luchar por lo que deseamos y que *todavía no tenemos*, y b) querer lo que *ya tenemos* (reconocerlo, hacerlo consciente, integrarlo).

¿Por qué cuando salimos airoso de una difícil cirugía de mal pronóstico todo nos resulta maravilloso y le damos las gracias hasta al portero del hospital? ¿Por qué ese sentimiento de mejoría y de “volver a la vida” se nos olvida? ¿No sería adaptativo pensar en ello de tanto en tanto? No digo que debamos recordar lo malo y quedarnos anclados a un masoquismo histórico, a lo que me refiero es a la posibilidad cognitiva de tener presente la *dicha del no sufriendo*. He aquí una afirmación aparentemente redundante que suele hacer Woody Allen: “¡Qué feliz soy cuando soy feliz!”. La que podemos traducir también como: “¡Qué feliz soy cuando *no* soy desdichado, infeliz o sufriente!”. Pura gratitud o gratitud en estado puro.

Durante la segunda guerra mundial, mis padres tuvieron que soportar una atroz ocupación nazi que los llevó a sufrir todo tipo de necesidades y angustias. El hambre y la miseria dejan huella, pero a veces el proceso se puede revertir y hacer de la adversidad un motivo de crecimiento. Por ejemplo, mi madre no se quejaba nunca de la comida, si estaba bien o mal hecha, si era poco o era mucho, todo le parecía delicioso y lo saboreaba como un manjar. Solía decir: “Pasamos mucha hambre en la guerra... Eso no se me olvida y no quiero que se me olvide”. No era un recordatorio lastimero, sino un punto de referencia para

sentirse afortunada de tener un plato de sopa. Era epicúrea y no lo sabía.

Elegir los deseos y no que ellos te elijan a ti

El mensaje de Epicuro es claro y contundente en este punto. Un hedonista de corazón, un buen hedonista, no acepta el sufrimiento a menos de que sea requisito para un placer más saludable y placentero. Dicho de otra forma, no se entrega a un placer cuyo costo es un padecimiento innecesario. Aprender a gozar implica separar los placeres dañinos de los benignos: *pensar y elegir, antes de sentir*. Una especie de preselección y cálculo donde podamos hacer un balance costo/beneficio de los deseos que nos apetecen y discernir cuáles son recomendables para una vida mejor y cuáles no. Por ejemplo: quiero comerme un helado (placer inmediato), pero estoy a dieta y no quiero engordar (sufrimiento posterior). ¿Qué hacer? Sopeso el “quiero” y el “no quiero” y, si el sufrimiento posterior tiene más implicaciones negativas para mí que el placer inmediato, me quedo con las ganas del helado. Lo inverso también puede darse: si sacarme sangre en este momento (dolor actual) me servirá para curarme o recibir mejores cuidados más adelante (bienestar a mediano o largo plazo) valdrá la pena, así sea incómodo o molesto. Qué gano y qué pierdo: administración de lo placentero.

Epicuro recomendaba:

Según las ganancias y los perjuicios, hay que juzgar sobre el placer y el dolor, porque algunas veces el bien se torna en mal y otras veces el mal en un bien.⁸⁷

El placer que genera perturbación es un mal, porque, donde hay descontrol, la razón deja de funcionar. La queja que más escucho en terapia suele adoptar la forma de un arrepentimiento tardío: “¡Si tan sólo me hubiera detenido a pensar antes de hacerlo!”. El placer de vivir no llega solo, se trabaja y se construye sobre la base de una premisa fundamental: *desear lo que podemos desear*. No es cierto que si “pensamos” los deseos éstos languidecerán, más bien ocurre lo contrario: pensar lo que deseamos modulará y reacomodará el placer, se disfrutará más y mejor porque estaremos conscientes del gozo, seremos dueños de lo que elegimos. Algo similar ocurre cuando un buen catador se dispone a probar un vino: mira la cosecha, el año, el lugar, el tipo de

uva; luego lo destapa, lo deja respirar, lo sirve, lo huele, lo ve correr por las paredes de la copa, busca definir su color y entonces, sí, llega el momento de saborear y degustar.

La trampa de lo insaciable

Hay deseos que se satisfacen rápidamente y no vuelven a aparecer hasta que la necesidad no se activa nuevamente: no son continuos. Comes cuando tienes hambre, bebes cuando tienes sed, duermes cuando tienes sueño. A no ser que exista alguna patología, la mayoría de los deseos biológicos siguen un ciclo determinado: se activan, se sacian, desaparecen y luego vuelven a aparecer. Otros, en cambio, no tienen límites, no se agotan y siempre demandan más. Epicuro los llamaba “ni naturales ni necesarios”,⁸⁸ como, por ejemplo, la fama, el dinero, el poder, la gloria o la ambición, que no parecen tener fondo y ofrecen una falsa señal de seguridad. Por lo general, estos deseos insaciables son el producto de un aprendizaje social y no alivian ningún dolor ni producen tranquilidad. Para Epicuro son prescindibles, ya que no están diseñados para cumplir ninguna función adaptativa ni poseen un freno interior que los regule.

Un paciente bastante adinerado me comentaba: “Cuando tuve mi primer millón, creí que había llegado a la meta; pero después descubrí algo fascinante: podía tener todos los millones que quisiera”. Le pregunté para qué quería tanto, si a la hora de la verdad no iba a poder gastárselo, y me respondió: “Yo no quiero el dinero sólo para gastármelo, yo soy un coleccionista... Algunos coleccionan estampillas, otros se apasionan por las revistas... y yo amontoño dinero... Nací para esto”. Esta “afición” le había provocado tres infartos y muchísimos problemas de toda índole. Recuerdo que el cardiólogo que me lo remitió terminó su escrito con la siguiente frase: “Sugiero un cambio de vida”. ¡Como si fuera tan fácil! Si el gusto por el dinero se convierte en un fin en sí mismo y deja de ser un medio, estamos frente a una de las adicciones más difíciles de resolver.

El error cognitivo que cometen las personas que se enganchan con aquellos deseos que no son “ni naturales ni necesarios”, siguiendo la clasificación propuesta por Epicuro, es que dirigen su atención más a lo que podrían obtener y no a lo que ya tienen.

La máxima epicúrea es como sigue:

Ningún insensato se conforma con lo que tiene, sino que se atormenta más con lo que no posee. Pues así como los que tienen fiebre, a causa de su enfermedad, están sedientos y desean las cosas más perjudiciales, también los que tienen su alma en mal estado sienten siempre que todo les falta y se precipitan con avidez en los más variados deseos.⁸⁹

El encanto de la amistad

La amistad es una necesidad vital para el desarrollo del ser humano, de la cual sólo prescinden los esquizoides (porque rompieron el vínculo afectivo con la humanidad), los desconfiados (porque piensan que el ser humano es malo por naturaleza) y los tímidos (porque queriendo estar con los demás, el miedo al rechazo o a parecer inadecuados se lo impide). Epicuro decía que lo importante no es sólo qué comes, sino con quién lo haces, mostrando hasta dónde la amistad podía competir incluso con los placeres del cuerpo.⁹⁰ Y parece ser cierto: los estudios que se han llevado a cabo en distintos lugares del mundo concuerdan en que la amistad es uno de los factores principales para alcanzar una vida feliz.⁹¹

El pensamiento epicúreo sostiene que tener amigos es placentero porque obtenemos dos ventajas: seguridad y confianza. Podemos contar con el amigo si estamos mal, y viceversa. No se trata de un frío y simple intercambio de favores, sino de un pacto implícito de solidaridad, una reciprocidad amorosa. Cuando Epicuro habla de “intercambio” sugiere una utilidad equilibrada, justa, fraternal, entrañable y rebosante de alegría, y no una forma solapada de explotación mutua.

En sus palabras:

No es un buen amigo ni el que busca la utilidad por encima de todo, ni aquel que nunca la relaciona con la amistad; pues el uno comercia intercambiando favores y gratitud, y el otro destruye toda esperanza para el futuro.⁹²

Concuerdo con los griegos, quienes ponían la amistad por encima del amor apasionado. Porque a los amigos los une una *decisión* y no solamente un *sentimiento* que puede apagarse en cualquier instante. Tú no dices: “Me amisté”, cuando estableces una relación de amistad con alguien. Te “enamoras” químicamente de alguien, pero no te “amistas”:

Eros no flecha a los amigos, lo hacen la concordancia, la sintonía y hasta la indignación compartida. La amistad se construye mediante la razón y el esfuerzo, la vives y la piensas, es un acto de la voluntad y afinidad que controlas, aun después de muchos años de relación.

Existe una anécdota que muestra el valor terapéutico que Epicuro le daba a la amistad:

Estando en su lecho de muerte escribe a un amigo: "Me siguen acompañando los dolores de la vejiga y del vientre, que no disminuyen el rigor extremo de sus embates. Pero contra todos ellos se despliega el gozo del alma, fundado en el recuerdo de las conversaciones filosóficas que hemos tenido".⁹³

Diógenes y la sabiduría impertinente

Ciudadano del mundo

Diógenes nació alrededor del año 400 a. C. en Sinope, una ciudad a orillas del mar Negro, y falleció en Corintio, cerca de Atenas, en el año 323 a. C., el mismo día en que murió Alejandro Magno, a quien conoció y con quien tuvo varios encuentros, según el anecdotario disponible.

Se le apodaba el “perro”,⁹⁴ debido a sus comportamientos desvergonzados e impúdicos. Haciendo honor al sobrenombre, vagabundeaba, no tenía casa ni familia, comía y hacía sus necesidades donde le venía en gana. Provocaba a los representantes más fidedignos de la sociedad ateniense que él consideraba alienante y represora, mediante el sarcasmo, la burla y la ironía. Su objetivo tenía dos caras: subvertir el orden establecido y desenmascarar la doble moral existente.

Fue exiliado de su ciudad natal porque, al parecer, él o su padre, quien trabajaba en la banca estatal, falsificó la moneda en curso. Otros dicen que fue hasta Delfos a preguntar si podía hacer esa falsificación y el oráculo le dio el visto bueno para modificar la “legalidad vigente”. También se ha dicho que, en realidad, la respuesta que obtuvo de Delfos tenía otro sentido: “cambiar la legitimidad existente” (política/ideológica), “transmutar los valores” (costumbres/convenciones), “revaluar lo establecido” (normas éticas); en fin, sacudir la cultura reinante hasta sus cimientos, cosa que intentó hacer al pie de la letra, como veremos.

Recién llegado a Atenas, intentó aprender filosofía con Antístenes (un discípulo de Sócrates que fue considerado el primer cínico), pero éste rechazaba a bastonazos a todos los que se le acercaban a pedirle que fuera su maestro. Aun así, tuvo éxito.

Un día, debido a la insistencia de Diógenes para que lo aceptara como alumno, Antístenes levantó el bastón contra él para que

ya no se le acercara, pero Diógenes puso la cabeza debajo y dijo: “¡Pega! No encontrarás un palo tan duro que me aparte de ti mientras yo crea que tienes algo que enseñarme”. Desde entonces fue discípulo suyo.⁹⁵

La personalidad de Diógenes fue definitivamente avasalladora y desafiante. Su manera de ser era tan irreverente que cuando le preguntaron a Platón qué opinaba de él respondió que era “un Sócrates enloquecido”.⁹⁶ El bestiario griego me lleva a una comparación ineludible: mientras que Sócrates acorralaba con las palabras a sus interlocutores y *los picaba* como un tábano para que reconocieran su ignorancia, Diógenes los acorralaba con sus gestos, comportamientos y expresiones insolentes, y *los mordía* para que tomaran conciencia de su conformismo.

El modo de vida que había asumido representaba fielmente la doctrina que promulgaba: mendigaba, su ropa consistía en un manto que doblaba por la noche para abrigarse, tenía como residencia un tonel, llevaba un morral donde cabían todos sus bienes y un bastón que usaba como apoyo o para protegerse de algunas personas o ahuyentarlas.

La frugalidad de Diógenes no reñía con su humor sarcástico. Con respecto a su tonel, bromeaba diciendo que poseía una mansión giratoria y que lo ubicaba de acuerdo con las estaciones: cuando hacía frío dirigía su entrada hacia el sur y en verano hacia el norte.⁹⁷ Y en algunas ocasiones señalando el imponente templo de Zeus y el bello camino de las procesiones, decía que los atenienses los habían decorado para que él viviera allí.⁹⁸

Cuando le preguntaban de dónde era, respondía: “Soy cosmopolita” (ciudadano del cosmos), negando cualquier vínculo con Atenas.⁹⁹ Se burlaba de los títulos de nobleza, los apellidos, la fama, el dinero, el prestigio y rechazaba cualquier símbolo que representara el poder dominante, llámese Estado, religión o familia. No quedaba títere con cabeza. Quizá debido a que lo veían como un loco callejero que sólo llegaba a los individuos y no a las masas, las autoridades de la época no lo consideraron peligroso desde el punto de vista político. No era un revolucionario, sino un rebelde que nada prefería más que su libertad. Sus armas eran sus principios y una fuerza moral a toda prueba. Algunos movimientos de contracultura del siglo xx, como el *hippie* y el *beatnik*,

fueron claramente influidos por los postulados cínicos, así como los movimientos que se basan en la desobediencia civil y la resistencia pacífica.

Diógenes murió en su ley. Quiso llevar al extremo la vida natural que tanto pregonaba y, siendo ya viejo, se comió un pulpo crudo, lo que no resistió su organismo. Según dicen, en reiteradas ocasiones había pedido no ser enterrado para que su cuerpo sirviera de alimento a los animales. Otras versiones afirman que sí fue enterrado y sobre su tumba alzaron una columna con la figura de un perro de mármol.¹⁰⁰

Desde mi punto de vista, los cínicos no son un fenómeno pasajero. Permanecen porque sus enseñanzas atacan puntos clave que siempre estarán presentes en los imaginarios sociales, como son la autonomía, la libertad de expresión y el derecho a la protesta. ¿Quién no ha soñado con la libertad total? ¿Quién no ha querido alguna vez tirar todo por la borda y hacerse vagabundo? En este siglo XXI, donde la identidad se nos va de las manos y la masificación nos atrapa, Diógenes es un bálsamo. Él representa el reclamo fugaz de la conciencia que a veces te asalta, así dure unos segundos. Y no tenemos que vestarnos como harapientos, pedir limosna en las esquinas ni dormir en la banca de alguna plaza desolada para obtener la paz interior. Basta una dosis de insolencia inteligente o de oposición sensata para sentirnos mejor y fortalecer el yo, si somos honestos. La vigencia de los cínicos está en la necesidad irrenunciable del ser humano de salvaguardar su dignidad, especialmente en las causas que parecen perdidas.

El regreso a lo natural: la frugalidad del ratón y la irreverencia del perro

Los cínicos buscaron ávidamente un retorno a la naturaleza, a la que consideraban la única verdad liberadora y universal. Aspiraban a que el hombre pudiera despojarse de todas las necesidades irracionales, vanas o absurdas, que eran inducidas por el orden social y las costumbres reinantes. Desde esta perspectiva, no es de extrañar que los animales produjeran en ellos tanta admiración. En una escala de “perfección”, primero estaban los dioses, que no tenían necesidades; luego seguían los animales, que tenían muy pocas o las suficientes, y por último, el ser humano, quien ocupaba un deshonesto tercer puesto porque estaba

colmado de necesidades de todo tipo.

Diógenes pensaba que las bestias eran mucho más felices que los hombres. Y afirmaba:

En efecto, éstas encuentran en el agua su bebida y en las hierbas su alimento, la mayor parte de ellas está desnuda todo el año, nunca entran en una casa, no necesitan usar el fuego. Viven el tiempo que la naturaleza les ha dispuesto si nadie las mata antes, y permanecen fuertes y saludables sin tener nunca necesidad de recurrir ni a médicos ni a remedios.^{[101](#)}

Los animales servían como ejemplos para que el hombre pudiera recuperar su estado natural. El plan consistía en “apoyarse” en la naturaleza, para después saltar a un hombre más sabio, libre y feliz.

Cuentan que la gran inspiración de Diógenes, el “modelo moral” al cual se suscribió, fue un ratón: “Al observar a un ratón que corría de aquí para allá, sin preocuparse de un sitio para dormir y sin cuidarse de la oscuridad o de perseguir cualquiera de las comodidades convencionales, encontró una solución para adaptarse a sus circunstancias”.^{[102](#)}

¡Un ratón! ¡Libre, juguetón, astuto, austero, sin frustraciones existenciales! La sabiduría de la naturaleza se manifiesta a veces de maneras insospechadas... Pero había otro modelo importante en la formación ejemplar de Diógenes: el perro y su intachable insolencia. El perro mostraba algunas características imposibles de ignorar para alguien que abrazara el cinismo: hacía lo que quería, era desvergonzado, molesto e irreverente.

A los cínicos no parecía importarles mucho el apodo canino y, más bien, lo sacaban a relucir con orgullo cada vez que podían. El siguiente relato lo muestra claramente.

Acudió una vez Alejandro hasta él y le dijo: “Yo soy Alejandro, el gran rey”. Y Diógenes repuso: “Y yo Diógenes, el perro”. Al preguntarle por qué se llamaba “perro”, dijo: “Porque muevo el rabo ante los que me dan algo, ladro a los que no me lo dan y muerdo a los malvados”.^{[103](#)}

Obviamente, no se espera que salgamos a ladrar o a socializar con los ratones del barrio. La invitación cínica es a tener la naturaleza como guía y maestra para liberarnos un poco de la influencia del lado malo de la

cultura. Cuando me encuentro con personas que alaban el avance tecnológico y hacen un culto a la civilización, suelo estar en desacuerdo. No niego que ahora vivimos más años, pero tengo mis dudas con respecto a la mejoría que hayamos logrado en lo que respecta a nuestra calidad de vida. En realidad, no creo que nuestros antecesores la pasaran tan mal. Más bien cambiaría la pregunta: “¿Qué ha sido de nosotros a pesar de la civilización?”. Si pudieras elegir, ¿preferirías vivir cien años en la modernidad, aplastado por la prisa, el pago de la hipoteca, los seguros y la salud, o vivir cuarenta años y ser un recolector de bayas, libre de impuestos y sin tanta contaminación? Estoy de acuerdo en que a Diógenes le hubiera quedado difícil tomar a un dinosaurio como modelo ético, pero tampoco se habría emocionado mucho con *Los Simpson*.

Una vida “sinvergüenza”

Diógenes no parecía conocer la vergüenza. Entre otras cosas, hacía sus necesidades fisiológicas allí donde le nacía hacerlas, sin recato ni pudor. Su lugar preferido era el ágora de Atenas, un espacio abierto que funcionaba como plaza pública y que además era el centro comercial y político, donde se realizaban las asambleas de los ciudadanos.

Una vez que se masturbaba en plena plaza, suponemos que ante la mirada escandalizada de los que por ahí pasaban, se lamentaba diciendo: “¡Ojalá fuera posible frotarse también el vientre para no tener hambre!”. Y en otra ocasión, cuando le reprocharon que comía en medio del ágora, repuso: “Es que precisamente en medio del ágora sentí hambre”,¹⁰⁴

El miedo a la evaluación social y la necesidad de aprobación definitivamente no formaban parte de su manera de ser, lo que le otorgaba cierto poder sobre los demás. Para escandalizar a alguien se necesitan dos cosas: que el otro no esté preparado para lo que harás y que te importe un bledo lo que piense de ti (obviamente puedes “escandalizar” con un objetivo constructivo o destructivo).

El desdén que sentía Diógenes por el qué dirán se veía reflejado en un humor punzante e irónico. Dicen que solía quedarse largos ratos pidiéndoles limosna a las estatuas. Al preguntarle alguien por qué lo hacía, respondió: “Me acostumbro a ser rechazado”,¹⁰⁵

La práctica contra la vergüenza también consistía en exponerse y enfrentarla a propósito. Esta exposición en vivo es claramente terapéutica y ayuda a sacar callo.

A uno que lo acompañaba se le cayó un pedazo de pan, pero no lo recogió porque le daba vergüenza. Diógenes, entonces, quiso darle una lección e intencionalmente se expuso a hacer el ridículo para demostrarle que uno puede hacerse inmune a la evaluación social. Se ató una jarra a su cuerpo con una cuerda y la arrastró por el Cerámico (el barrio de los alfareros) para que todos lo vieran.^{[106](#)}

Los cínicos también sostenían que la impopularidad era un bien y no un mal, ya que eso significa que no vas por el camino que te sugiere la cultura. Y el sentido común apoya lo anterior: si dices lo que piensas, es muy probable que la mitad de la población no comparta tu parecer. La mala reputación en muchas ocasiones puede ser un signo de que no estás masificado o que simplemente estás ofreciendo resistencia.

Antístenes decía que prefería caer entre los cuervos que entre aduladores, ya que los primeros devoran los cadáveres y los segundos, a seres vivos. Y cuando alguien le hizo caer en la cuenta de que mucha gente lo elogiaba y admiraba, respondió: “¿Pues qué habré hecho mal?”.^{[107](#)}

La “desvergüenza”, entonces, no era un fin en sí mismo, no se trataba de un ejercicio de exhibicionismo histérico o alguna forma de esnobismo superficial. Por el contrario, era un medio y una condición para poder reprochar y criticar un estilo de vida que esclavizaba psicológicamente al hombre. Está claro que Diógenes sólo hubo uno y que cualquier forma de imitación sería absurda.

¿Hasta dónde puede llegar una persona para evitar el miedo al ridículo? En cierta ocasión me encontraba en una playa con un grupo de amigos. Una mujer del grupo entró al agua y comenzó a nadar. Estábamos todos en el mar chapoteando y riendo cuando de pronto la vi hundirse y salir varias veces. Levantaba el dedo como tratando de decir algo y volvía a sumergirse. Pensé que estaba jugando y hasta le devolví unas sonrisas, pero al momento todos escuchamos una voz débil que decía “auxilio” y corrimos hacia ella para rescatarla. Ya recuperada y tranquila, nos explicó que la había atrapado un remolino. Cuando le preguntamos por qué no gritó a todo pulmón que la socorriéramos,

respondió que no quería hacer un papelón. Cada vez que salía a flote y levantaba el dedo, intentaba decir algo “adecuado”, como por ejemplo: “Disculpen, no quiero molestarlos, pero me estoy ahogando”. ¿Acaso hay un modo socialmente “correcto” para salvarse? Mi madre me contaba que en pleno bombardeo alemán sobre la ciudad de Nápoles, una vecina se negaba a bajar al refugio si antes no se pintaba y arreglaba su pelo. Solía decir: “¡Cómo me voy a ir en esta facha!”. Entre la desvergüenza descarada y la dependencia del qué dirán, hay que encontrar un punto medio. Diógenes nos hace inclinar la balanza a favor de la primera, es una forma de crear inmunidad a la fobia social.

Actos, no discursos

El paradigma de virtud de los cínicos era esencialmente práctico y, por eso, impugnaban aquellos conocimientos que no condujeran a resultados concretos y a una vida feliz. Prescindían de la geometría, la música, la lógica y la física, y se ocupaban, principalmente, de la ética, del arte de vivir. De ahí que se burlaran tanto de la “metafísica” y sus defensores.

Alguna vez Platón dio la siguiente definición de lo que era un ser humano: “El hombre es un animal bípedo implume”, lo que generó aplausos y elogios de quienes lo escuchaban. Pero Diógenes consideró que esa definición tenía una falla, así que desplumó un gallo y lo puso a correr por la escuela, diciendo: “Aquí está el hombre de Platón” (bípedo y sin plumas). Desde entonces, al enunciado original se le agregó la frase: “...y de uñas planas”.^{[108](#)}

Considerando la resistencia de las personas a cambiar de opinión, ¿cuánto tiempo le hubiera llevado a Diógenes demostrar que la definición propuesta por Platón era incompleta, sin recurrir a su ingenioso experimento práctico?

Hay cosas que es mejor no tomar en cuenta si quien las dice no las respalda con sus actos. Tarde o temprano aparecerá la duda. No me imagino a Kant disertando sobre la importancia de la espontaneidad en la vida feliz o a Schopenhauer defendiendo los derechos de la mujer. Partiendo del concepto de sabiduría silenciosa, hay verdades que son para *demostrar* y otras que son para *mostrar*, y es cuando decimos que

un acto vale más que mil palabras. Pensemos en nuestra vida cotidiana: ¿qué es lo que más le exigimos al prójimo? ¿Fundamentación conceptual o comportamientos coherentes y amables? ¿Queremos que nos hablen bellamente o que tengan acciones que respalden sus ideas? ¿Un ladrón hablando de honestidad sería creíble? Una paciente me decía: “Yo sé que él me ama, aunque no lo demuestra”. ¿Amor teórico? La sabiduría práctica sobresale, se hace evidente, enseña, impacta y produce cambios. Veamos tres ejemplos “pedagógicos” de Crates (discípulo de Diógenes, un poco más moderado, pero cínico al fin), donde nos muestra que los actos, muchas veces, pueden más que los discursos.

Crates e Hiparquía:

Una mujer llamada Hiparquía se enamoró profundamente de Crates, de su manera de ser y sus enseñanzas. Sólo tenía ojos para él y no prestaba atención a ningún otro pretendiente, no importaba qué tan ricos y bellos fueran. Tan fuerte era lo que sentía que amenazó a sus padres con suicidarse si no la entregaban a él. Los padres le pidieron a Crates el favor de que tratara de disuadirla y hacerle cambiar de opinión. Suponemos que un cínico no era el mejor partido para un padre tradicional. Cuando Crates accedió a convencerla y fue a hablar con ella, se encontró con alguien especialmente testarudo, y al ver que nada iba a hacerla cambiar de opinión, se puso de pie y, quitándose toda la ropa, le dijo: “Éste es el novio, ésta es tu hacienda, delibera esta situación. Porque no serás mi compañera si no te haces a estos mismos hábitos”.¹⁰⁹ La mujer aceptó y fue su pareja por el resto de su vida. Ella asumió el cinismo y fue una de las primeras o la primera mujer filósofa que los historiadores tuvieron en cuenta. Juntos hicieron de las suyas.

Crates y Metrocles:

Cuentan que al hermano de Hiparquía, Metrocles, un hombre muy refinado, en medio de un ejercicio de lectura en la escuela, se le escapó un pedo. A raíz de esto y muerto de la vergüenza, se había encerrado en su casa, abatido por la desesperación, con la intención de dejarse morir. Al enterarse de lo que había ocurrido, Crates decidió ayudarlo, pero antes de ir a visitarlo comió varios platos de lentejas hasta hartarse. Una vez allí, intentó persuadirle de que no había hecho nada feo, pero al ver que sus argumentos no eran suficientes, optó por ser más

explícito: se tiró unos cuantos pedos para que no hubiera duda al respecto. Metrocles, al verse identificado con el maestro, sintió el alivio esperado y con el tiempo siguió las enseñanzas cínicas y se hizo un gran filósofo.^{[110](#)}

Crates y Zenón:

En sus inicios Zenón practicó el cinismo, pero mostraba cierta timidez ante la desvergüenza y desfachatez que mostraban los cínicos. Su maestro, Crates, queriendo curarlo de este reparo, le dio una olla llena de lentejas para que la transportara por el Cerámico. Cuando vio que se sentía avergonzado y que trataba de esconder la olla, le dio un golpe con su bastón y la rompió. Mientras Zenón escapaba lo más lejos posible y la sopa de lentejas corría por sus piernas, Crates le decía: “¿Por qué huyes, pequeño fenicio, si no has sufrido ningún daño?”. La enseñanza es clara: la opinión de los demás no puede afectarte si tú no la dejas. Zenón escapaba de sí mismo, de la vergüenza que llevaba encima.^{[111](#)}

Las cosas como son y por su nombre. La experiencia vivida y compartida nos confronta mucho más profundamente que la retórica, los consejos y los regaños. Diógenes decía a propósito de Platón: “¿Para qué sirve la filosofía si no es capaz de inquietar a nadie?”.^{[112](#)} Y por “inquietar” entendía un proceso que realmente fuera capaz de remover nuestra visión del mundo y transformarla.

La filosofía del desprendimiento

La filosofía del desprendimiento afirma lo siguiente: si no tienes nada que perder, no tienes nada que cuidar ni extrañar. O dicho de otra forma: si solamente *deseas lo que tienes*, estarás muy cerca de los dioses. La no posesión, la austeridad consumada y consecuente de Diógenes y de los demás miembros de la escuela cínica era una forma de liberación. La verdadera pobreza, para ellos, no era la ausencia de dinero y bienes, sino la incapacidad de dominar los deseos negativos, porque una vida colmada de apegos refleja una gran pobreza de espíritu. Me refiero a todo tipo de apegos, incluso a los que tienen que ver con el crecimiento personal y la búsqueda espiritual. Lo he sentido con algunas personas religiosas que se comportan como si ya estuvieran viviendo en el cielo y

te miran con cierta conmiseración. El mensaje subliminal es discriminativo: “¿Cómo? ¿Aún no te has salvado?”. El ego no perdona y, muchas veces, detrás de una actitud humilde y virtuosa se esconde una intención farandulera.

Al dejar Antístenes al descubierto una rotura del manto que llevaba puesto, Sócrates, que era su maestro, se dio cuenta y le dijo: “A través del manto veo tu afán de gloria”.^{[113](#)}

¿Qué impacto puede haber tenido en Antístenes semejante retroalimentación? Lo que haya sido, se reflejó luego en una vida irreprochable y ejemplar.

Diógenes buscaba siempre reducir sus necesidades al máximo. El paradigma del vagabundo, del maestro callejero, exigía desprenderse de casi todo y andar lo más “liviano” posible. Las posesiones ocupan tiempo mental, porque aunque conscientemente digamos que no nos preocupan, de todas maneras hay que cuidarlas.

Al observar Diógenes a un niño que bebía agua de las manos, decidió tirar la copa que llevaba en su alforja, diciendo: “Un niño me aventajó en sencillez”. Y luego arrojó el plato en el cual comía, al ver que otro niño, a quien se le había roto el tazón, recogía las lentejas en la corteza cóncava del pan.^{[114](#)}

Simplificación física y psicológica. Sin llegar a los extremos de comer con las manos en el restaurante de moda, la pregunta que surge es relevante: ¿nos complicamos más de la cuenta en nuestra vida cotidiana? ¡He visto tanta gente enredada con sus propios “debería” y necesidades absurdas! Desde la perspectiva cínica, la frugalidad era indispensable para llegar a ser independiente. ¿La fórmula? Identificar lo que nos sobra, sea físico, psicológico o emocional.

Al ver Diógenes a los criados de un famoso orador transportando un imponente mobiliario, les preguntó: “¿De quién son esos enseres?”. Y al responderle a quién pertenecían, les dijo: “¿No tiene vergüenza de poseer tantas cosas y no poseerse a sí mismo?”.^{[115](#)}

Y en otra ocasión, ante el mismo personaje, que era un hombre bastante obeso, le manifestó: “Danos a los pobres una parte de tu vientre, porque así te aligerarás y además nos beneficiarás a nosotros”.^{[116](#)}

Marchar sobre el fuego

Entrenamiento del cuerpo y el alma para que puedan sobrevivir a las inclemencias de la naturaleza y de la cultura. Los cínicos sostenían que habían encontrado un camino más corto hacia la sabiduría, un atajo que Diógenes describía como “marchar a través del fuego y del hierro” y que consistía en controlar el sufrimiento y eliminar todo placer antinatural. Este ascetismo duro y sin mojigatería, franco y honesto, proponía una serie de ejercicios de resistencia para filosofar mejor.

Diógenes no perdía ocasión para entrenar su cuerpo y endurecerlo. Durante el verano se echaba a rodar sobre la arena ardiente, mientras que en invierno abrazaba las estatuas heladas por la nieve, acostumbrándose a todos los rigores. También caminaba sobre la nieve con los pies descalzos.¹¹⁷

La voluntad se adiestra y se forma. ¿Alguien lo duda? Hay un callo del cuerpo y otro del alma. No hablo de masoquismo ni de cilicios, sino de entrenamiento básico, de inocular el organismo y la mente para incrementar su tenacidad. Esto se observa claramente en los casos de miedo extremo. Los pacientes que sufren de trastorno de pánico van acostumbrándose mediante distintos métodos a soportar cada vez más la adrenalina, hasta que logran vencerla o simplemente ignorarla. Una de las técnicas más conocidas en terapia cognitiva/conductual se denomina “inoculación del estrés” y consiste en que el paciente aprenda a soportar, controlar y regular niveles cada vez más altos de estrés, que él mismo se administra. La premisa tiene tres componentes: prepararse para posibles eventualidades negativas, ser menos vulnerables y volverse más perseverantes a la hora de alcanzar los objetivos.

Debería existir en los colegios un curso multidisciplinario que enseñara lo anterior. Una especie de gimnasia psicológica donde intervendrían de manera simultánea entrenadores deportivos, psicólogos y filósofos. Yo la llamaría: “Aprendizaje básico para soportar los obstáculos y avatares de la vida”. Comenzaría en el kínder y seguiría hasta terminar el bachillerato, con algunos refuerzos en la universidad. Competencias de supervivencia psicológica, estrategias de resolución de problemas, desarrollo del autocontrol, contactarse con lo natural y cosas por el estilo. La época en la que vivimos requiere un regreso a la voluntad, a saber decir “no” y a enfrentar los problemas de una manera más aguerrida: dejar atrás la filosofía del melindre.

No rendirle culto a nadie

Diógenes no retrocedía ante nada ni nadie, era absolutamente ingobernable y de una fuerza moral a toda prueba. En realidad, la irreverencia, el espíritu de rebeldía y el inconformismo requieren una buena dosis de amor propio y bastante dignidad. Sentirse dueño de uno mismo inevitablemente genera choques con los “controladores” y la autoridad de turno. A Diógenes le gustaba burlarse de quienes se sentían demasiado importantes y los enfrentaba en su terreno. Tres ejemplos:

Al invitarlo a una reunión elegante, dijo que no asistiría, porque la vez anterior no le habían dado las gracias.^{[118](#)}

En otro banquete empezaron a tirarle huesillos como a un perro y como tal se acercó a ellos y los meó encima, para que no quedaran dudas de que era un perro.^{[119](#)}

Cuando elogiaron a quienes le habían hecho un regalo, Diógenes replicó: “¿Y no me elogias a mí que merecí recibirlo?”.^{[120](#)}

Alguien que leyó estos ejemplos y otras anécdotas de Diógenes exclamó: “¡Pero al hombre no le faltaban ínfulas!”. Le respondí que yo no veía en esos comportamientos soberbia o engreimiento, sino una forma de enfrentarse a los pretenciosos y también marcar un límite. Esta capacidad de confrontación y de oposición activa la encontramos en todos los cínicos, incluso en las mujeres. Veamos a Hiparquía, la compañera de Crates, en acción:

Estando en un banquete, ella le expuso a un filósofo llamado Teodoro el siguiente silogismo: “Lo que no es considerado un delito para Teodoro tampoco será delito si lo hace Hiparquía; por lo tanto, si aceptamos que Teodoro no cometió delito al golpearse a sí mismo, tampoco será considerado delito si yo lo golpeo”. Al no poder rebatirlo, el hombre entró en cólera, le arrancó el vestido y la dejó desnuda en público. Pero Hiparquía, haciendo gala de un excelente autocontrol, no se alarmó ni se dejó azorar como lo hubiera hecho cualquiera. El hombre, aún más furioso, arremetió de nuevo tratando de burlarse: “¿Y ésta es la mujer que ha abandonado sus oficios de tejedora?”. A lo cual ella respondió: “Sí, Teodoro, yo soy, ¿por qué? ¿Te parece que he tomado una decisión equivocada sobre mí misma, al dedicar el tiempo que iba a malgastar en el telar a mi educación?”.^{[121](#)}

No se sabe qué contestó el tal Teodoro, pero es probable que se haya retirado haciendo mutis. Atacar a un cínico era meter la cabeza en la boca del lobo, o mejor, en la del perro.

No rendirle pleitesía a nadie, ni a los dioses ni a los humanos, sólo a la naturaleza de la que formamos parte. Diógenes era una especie de agnóstico. Cuando le preguntaban qué sucedía en los cielos solía responder que nunca había subido hasta allá arriba y, por lo tanto, no tenía idea de si los dioses existían o no.¹²²

¿Quién quiere comprar un amo?

¿Quién es en verdad el amo? ¿El que necesita de un esclavo para sobrevivir y sentirse “soberano” o el esclavo que sabe que el mandamás lo necesita? Conocí una vez a la secretaria de un reconocido hombre de negocios que llevaba veinticinco años trabajando para él. Además de ser eficiente y honesta, poseía una aguda inteligencia que le había permitido sobrellevar el mal carácter de su jefe y lo tacaño que era. Cuando le pregunté por qué no buscaba otro trabajo, su repuesta me sorprendió: “Yo lo estimo, sé que me necesita y en el fondo no es una mala persona”. Pero todos tenemos un límite. Un día cualquiera, bajo los efectos de unos cuantos whiskies, el hombre la trató muy mal. Fue la gota que rebasó el vaso y, sin dudar, presentó la renuncia. Lo que más llamó mi atención fue el desenlace posterior. Su jefe (el hombre inquebrantable y que ponía a temblar a más de uno) se derrumbó ante la perspectiva de quedarse solo. Durante el mes de preaviso en que mi paciente siguió trabajando, él no sabía qué hacer para que ella cambiara de opinión, incluso pidió una cita conmigo para que influyera sobre su decisión y no la dejara marchar. ¿Quién necesitaba más a quien? Evidentemente, él. ¿Y quién era el verdadero amo, en el sentido de ostentar una independencia psicológica y emocional? Indudablemente, ella. Al fin, la mujer se fue de la empresa buscando horizontes más amables. No todo es dinero.

Cuentan que Diógenes fue capturado por unos piratas, quienes lo llevaron a Creta para ser vendido como esclavo. Al preguntarle el subastador qué sabía hacer, le respondió: “Gobernar a los hombres”. Y a continuación le señaló a un corintio vestido de púrpura que andaba por allí, y dijo: “Véndeme a ese que está necesitando un amo”. El hombre que

había designado finalmente lo compró y se benefició de su sabiduría.¹²³

Un misil de tres puntas: humor, ironía y parodia

El humor desordena y altera el orden mental establecido. Lo sacude, lo reacomoda y nos permite una nueva mirada. El humor es un indicador de inteligencia emocional y, específicamente, tomarse el pelo uno mismo es la mejor señal de salud mental. La definición de un conocido diccionario define el humor como una *cualidad consistente en descubrir o mostrar lo que hay de cómico o ridículo en las cosas o en las personas con malevolencia o sin ella*.

La parodia es una obra literaria o artística burlesca, donde se destacan actitudes de alguien o de cualquier cosa. Pienso en los mimos que a veces están en la calle parodiando a la gente que encuentran a su paso. El método consiste en caminar detrás de la persona sin que ésta se dé cuenta, imitando sus rasgos esenciales, no sólo físicos, sino también los de contenido emocional: los tímidos, los coquetos, los irascibles, los alegres, los inseguros, nadie se salva. Si el mimo es recursivo, será capaz de subrayar abiertamente, tal como lo hace un caricaturista, aquel atributo que identifica al otro y que sólo percibimos de manera no consciente.

El término *ironía* se define como: *manera de expresar una cosa que consiste en decir, en forma o con entonación que no deja lugar a duda sobre el verdadero sentido, lo contrario de ella*. Pensemos en la ironía socrática, en sus efectos y en la virulencia que puede producir en quienes son blancos de ella.

Pues bien, tomemos la irreverencia casi innata de Diógenes y el fuerte contenido filosófico de su mensaje, y luego agreguemos el humor negro, la teatralidad de la parodia y la ironía implacable de la que hacía gala. Ésa era la característica de los cínicos antiguos: un ejército dedicado a denunciar pacíficamente (sólo armados con su mordaz sarcasmo) todos los convencionalismos que obstaculizaban el crecimiento filosófico y psicológico del ser humano. El cínico rompe el silencio cómplice y señala abiertamente al rey que anda desnudo: es realista a morir, desobediente por convicción y corrosivo para el establecimiento. Sólo a manera de epílogo veamos algunas cápsulas del

humor ácido que caracterizaba a Diógenes:

A unos hombres que se burlaron de él porque lo vieron caminar hacia atrás en un pórtico, les replicó: “¿No les avergüenza burlarse porque camino un trecho hacia atrás, mientras ustedes recorren hacia atrás todo el camino de la vida?”.¹²⁴

A alguien que le preguntó a qué hora debía comer, respondió: “Si eres rico, cuando quieras; si eres pobre, cuando puedas”.¹²⁵

Se paseaba de día con una lámpara encendida, diciendo: “Busco un hombre”.¹²⁶

Una vez estaba mendigando a un avaro y como éste se demoraba, le dijo: “Amigo, te pido para la comida, no para mi entierro”.¹²⁷

Cuando le preguntaron cuál era el momento oportuno para casarse, respondió: “Los jóvenes todavía no, los viejos ya no”.¹²⁸

Enfrentado a un experto en dialéctica de la escuela de Platón, tuvo el siguiente intercambio verbal:¹²⁹

INTERLOCUTOR:	¿Lo que yo soy tú no lo eres? ¿Estás de acuerdo?
DIÓGENES:	De acuerdo.
INTERLOCUTOR:	Pues yo soy hombre.
DIÓGENES:	Sí, claro.
INTERLOCUTOR:	Por consiguiente, tú no eres hombre.
DIÓGENES:	Eso sí es evidentemente falso. Pero si quieres que sea cierto, empieza por mí.

Epicteto y la fuerza de la razón

El maestro del pensamiento

No hay mucha información sobre la vida de Epicteto. Se sabe que nació alrededor del año 55 d. C. en Hierápolis, ubicada actualmente en Pamukkale, al suroeste de Turquía, y que falleció al parecer en el 125 d. C., en Nicópolis, una ciudad de la antigua Grecia fundada por Augusto. Epicteto pasó la mitad de su vida siendo esclavo en Roma y se dice que, debido a una cojera (no se sabe con certeza si fue producida por maltrato de su dueño o por un problema reumático) y a su destacada inteligencia, su amo, un tal Epafrodito, le permitió estudiar filosofía, buscando que cumpliera luego actividades de pedagogo. Sin embargo, por motivos también desconocidos, le fue otorgada la libertad cuando apenas sobrepasaba los cuarenta años de edad.

Fue alumno de Musonio Rufo, uno de los filósofos estoicos más reputados de su tiempo, por quien sentía una gran veneración y respeto. En Nicópolis, un importante puerto y centro comercial, fundó su escuela y se dedicó de manera permanente a la enseñanza de los principios estoicos, a los que imprimió su sello personal. Aunque no descartó otras disciplinas, como, por ejemplo, la lógica, su mayor interés estaba concentrado en la ética y en cómo desarrollar una vida acorde con la virtud. Epicteto practicaba lo que enseñaba. Al igual que Sócrates, no escribió nada, y lo que conocemos de su pensamiento nos llegó gracias a Arriano, uno de sus alumnos que recogió sus disertaciones y las agrupó en dos libros. Vivía en una choza humilde, dormía en una estera y junto a una lámpara de barro. Ésas eran sus posesiones.

Para Epicteto, la filosofía era un medio para alcanzar una vida feliz. Su fama de hombre sabio trascendió las fronteras y lo visitaban todo tipo de personas, algunas a pedir consejo, otras a aprender filosofía o simplemente a escucharlo. Nunca fue muy amigo de una teoría sin aplicación práctica y ponía un especial énfasis en ello. El siguiente texto

lo deja claro:

¡Que no son discursos lo que nos falta ahora, que los libros de los estoicos están llenos de argumentitos! Entonces, ¿qué es lo que falta? Quien se sirva de ellos, quien dé testimonio de sus palabras con sus obras. Desempeña tú ese papel, para que no nos sigamos sirviendo en la escuela de ejemplos antiguos, sino que tengamos también algún ejemplo de nuestro tiempo.¹³⁰

El uso adecuado del pensamiento (razonar correctamente), que él tanto predicaba, es, sin duda, una vacuna contra la superstición y las creencias facilistas de una modernidad que intenta vendernos una felicidad empacada al vacío. Epicteto nos recuerda que el valor y la voluntad forman parte esencial de nuestra naturaleza.

Lo que nos afecta no son las cosas, sino lo que pensamos de ellas

La actitud que asumimos frente a los eventos, reales o imaginados, definirá en gran parte cómo nos sentimos, si nos perturban, nos alegran o son indiferentes. Los humanos somos procesadores activos de la información y, por lo que sabemos, la evolución no parece haber cambiado mucho en los últimos milenios. Es probable que algunas de las enfermedades psicológicas de la Grecia antigua hayan sido muy parecidas a las de hoy: el miedo a la furia de Zeus es tan irracional como la adicción a internet. Las fobias, la hipocondría y el temor a la muerte, sólo por señalar algunos trastornos, siempre han acompañado al ser humano. Quizás el contenido de los mismos sea distinto, pero el mecanismo de base y la tendencia a realizar interpretaciones erróneas persiste en el tiempo.

Epicteto resumía así este punto:

Los hombres se ven perturbados no por las cosas, sino por las opiniones sobre las cosas... Así que, cuando suframos impedimentos o nos veamos perturbados o nos entristezcamos, no le echemos nunca la culpa a otro, sino a nosotros mismos, es decir, a nuestras opiniones.¹³¹

Veamos algunos ejemplos de la vida cotidiana:

- Dos personas de igual talla se pesan y ambas descubren que engordaron tres kilos: una se deprime, queda presa del pánico y corre donde la nutrióloga; mientras que la otra se dice a sí misma, sin angustia: “Me convendría bajar de peso” y empieza a ir al gimnasio. El hecho es el mismo, pero la interpretación y el significado que se dan al sobrepeso son distintos.
- Dos personas van en su automóvil y encuentran un embotellamiento en el tráfico: una golpea el volante, toca la bocina desesperadamente y vocifera, y la otra prende su música predilecta y se dice a sí misma: “No depende de mí”. La primera no soporta la frustración; la segunda “sabe perder”.
- A dos jóvenes no los invitan a una fiesta: el primero entra en una crisis existencial porque interpreta que no lo quieren y se autocompadece; el otro, tomando a Diógenes como modelo, se dice: “No saben de lo que se pierden” y sigue con su vida normal. Al primero se le acabó el mundo; el segundo se prepara para cosas mejores: “Habrá otras fiestas”.
- A dos personajes adinerados se les pierden cien euros. Uno, víctima de la obsesión, no duerme, porque “¡tienen que aparecer!”.
- El otro ronca feliz. El primero quiere controlar el azar; el segundo tiene claro que el evento escapó de su control.
- Al entrar al edificio donde viven, dos personas se encuentran con un vecino que no las saluda. Una infiere: “No le caigo bien” o “¿Qué habré hecho de malo?”, y se queda rumiando todo el día. La otra se dice a sí misma: “No me vio” o “Seguro estaba pensando en otra cosa”, y se olvida del asunto. Dos reacciones, dos sentimientos, dos interpretaciones distintas, ante la misma situación.

La consecuencia es liberadora: si te haces cargo de tus representaciones mentales (pensamiento, creencias, imágenes) y les das un uso correcto, no te sentirás perturbado emocionalmente, porque lo que sientes va enganchado a lo que piensas. La psicología moderna cognitiva sostiene lo mismo: a excepción de algunas reacciones afectivas primarias (innatas), la mayoría de las emociones se desprenden de las valoraciones que hagamos de los hechos. Te sientes mal porque piensas mal, es tu opinión la que te agita o te relaja.

En el caso de las relaciones interpersonales, Epicteto decía:

Recuerda que no ofende el que insulta o el que golpea, sino el opinar que ellos son ofensivos. Cuando alguien te irrite, sábetelo que es tu juicio el que te irrita.¹³²

No tengo nada contra las putas

Cuando tenía doce años, uno de mis compañeros, que se sentaba detrás de mí, había tomado por costumbre susurrarme al oído, en un tono similar a los cánticos que utilizan los hinchas de fútbol: “Hi-jo-de-pu-ta... Hi-jo-de-pu-ta”. Muy suave, como un mantra. Podía durar toda la hora y, si estaba inspirado, la mañana entera. Yo lo enfrentaba en el recreo buscando resarcir el honor mancillado, pero el tipo, que era más grande y más fuerte, salía corriendo muerto de la risa. Una vez pedí que me cambiaran de asiento y el preceptor de turno me amonestó porque, según él, me faltaban pantalones. En fin, se había convertido para mí en una tortura que me quitaba el sueño y la tranquilidad. Un día, ya desesperado, acudí al consejero del colegio. Cuando llegué a su despacho, me encontré con un hombre barbudo y bastante mal vestido. Su oficina estaba poblada de papeles y libros tirados en el suelo. Recuerdo que había un extraño olor a iglesia, que al cabo de los meses identifiqué como incienso. Le conté detalladamente mi tragedia y él me escuchó con cuidado. Al terminar mi relato se sentó a mi lado y me preguntó a quemarropa: “¿Sabes qué es una puta?”. Nunca había escuchado decir a un profesor una “mala palabra”, así que me asusté y solté un tímido “sí”. Me miró e insistió en el tema: “Dime, ¿qué piensas de ellas, de las putas?”. Le respondí que no sabía, que no pensaba en eso. Entonces se acomodó en el asiento y tomó aire: “Bueno, ¿entonces por qué te ofendes? Personalmente, pienso que las putas son mujeres liberadas sexualmente, más adelantadas que las otras; y que las prostitutas, además de ejercer una profesión digna, cumplen una función social”. Yo asentía mientras él hablaba, tratando de captar algo que me sirviera. Finalmente, agregó: “No te ofendas con lo que te voy a preguntar... ¿Tu madre es puta?”. Dije tres veces “no” para que no quedara duda. Fue cuando se paró de un salto y gritó: “¡Listo! ¡Problema solucionado!”. Su conclusión fue la siguiente: “No tienes nada contra las putas. Tu mamá no lo es... Por lo tanto, ¿de qué te preocupas? Nadie puede hacerte sentir lo que no eres o lo que no piensas. El insulto no es contigo”.

Las dos horas siguientes de clase fueron maravillosas. Mi vecino empezó con su típico ritual destructivo, pero encontró un joven renovado. De tanto en tanto, mientras él me insultaba, yo me daba vuelta y le sonreía, a la vez que me repetía mentalmente: “No es conmigo. Mi madre no es puta y yo no tengo nada contra ellas”. Y volvía a sonreírle. A los dos días, viendo mi reacción impasible, buscó otro incauto. No volví con el consejero, ni nunca más supe de él; hoy, al cabo de los años, sólo puedo decir que la estrategia que me propuso fue acertada: no me enfraqué en una lucha cuerpo a cuerpo con mi joven torturador, no lo reporté y no me enfurecí, sencillamente me conecté a otro programa y le di un sentido distinto a sus palabras, o mejor: *las reubiqué cognitivamente donde debían estar*. Fui un buen estoico, sin saberlo.

Mantengo a la mano la siguiente frase de Epicteto, no dejo que se me olvide o que se pierda en el enredo de mi vida cotidiana: “Pues otro no te perjudicará si tú no quieres, sino que habrás sido perjudicado cuando creas haber sido perjudicado”.¹³³

Lo que depende de mí y lo que no depende de mí

En una de sus disertaciones, Epicteto afirmaba: “He de morir. ¿Acaso ha de ser gimiendo? Seré llevado a prisión. ¿Acaso ha de ser lamentándome? Seré exiliado. ¿Habrá quien me impida hacerlo riendo, de buen humor y tranquilo?”. Y luego parodia una conversación con lo que podría ser un tirano que lo amenaza por no decir lo que él quiere que diga: “Pues te encadenaré”. “¿Qué dices, hombre? ¿A mí? Encadenarás mi pierna, pero mi albedrío, ni el propio Zeus puede vencerlo.” “Te meteré en la cárcel.” “A mi cuerpecito, será.” “Te decapitaré.” “¿Acaso te he dicho yo que mi cuello no se pueda cortar?” Entonces recomienda a sus alumnos: “Sobre eso habrían de escribir a diario; en eso tendrían que ejercitarse”.¹³⁴

Para diferenciar lo psicológicamente mío de lo ajeno, es conveniente tener claro estos dos postulados estoicos:

1. Lo único que realmente depende de mí es el “albedrío”, es decir, el manejo íntimo que yo haga de mis juicios, interpretaciones, decisiones y deseos, que nadie más podría realizar sino mi persona. Yo soy el que decide en última instancia como usar mis

representaciones (pensamientos, creencias y esquemas mentales), soy responsable de ellas, sean correctas o incorrectas. Esto entraña una dimensión moral: "Respondo por lo que depende de mí".

2. Lo otro, lo que no depende de mí, por ejemplo, la fama, el dinero, la aprobación, los bienes materiales, la juventud o la muerte, no puedo gobernarlo a mi antojo. Quizá logre influir indirectamente sobre ellos, pero no estarán directa y *totalmente* bajo mi control. Quiera o no, estaré sometido a los vaivenes del azar, no tengo la última palabra. Cualquier imponderable o variable extraña influirá en el resultado esperado y pondrá en peligro mi paz mental y anímica.

Esperar o desear lo que no depende de uno es poner la felicidad en peligro; pero si sólo deseas lo que depende de ti tendrás el control de la situación, al menos es lo que diría un estoico consumado. Por ejemplo, si estás enfermo, tienes dos maneras de orientar tus deseos: a) *esperar* gozar de buena salud, lo cual generará ansiedad hasta que llegue el día (si es que llega), y b) desear lo que sí depende de ti: cuidarte muy bien de la enfermedad. *Querer* cuidarte es muy distinto a *desear* curarte. Lo primero depende exclusivamente de ti, de tu voluntad, de tu disciplina, de tu decisión, de tus ganas, en tanto sujeto libre. Lo segundo es entregarte a la esperanza: un deseo que, por definición, no depende de ti. ¹³⁵

Supongamos que la persona que amas te dice que ya no te ama. Y supongamos también que tú eres alguien optimista por naturaleza y crees que sólo se trata de una crisis pasajera y que pronto podrás reconquistarla. Empiezas con tus estrategias de aproximación y demás, pero resulta que, al cabo de dos meses, la cosa está peor y cada día parece estar más feliz sin ti. ¿Qué hacer? Pues recurrir a Epicteto y llegar a una sabia conclusión: *no está en mis manos que me quiera*. No depende de mí modificar sus sentimientos, los hechos lo demuestran. ¿Qué depende de mí? Manejar mi tristeza, pedir ayuda, elaborar el duelo sanamente, ser digno, en fin, procesar correctamente la pérdida. ¿Pero entonces no hay que luchar por lo que se quiere? Cuando no depende de ti, no. ¿Cómo sé que no depende de mí? Los hechos, la lógica, la historia y el razonamiento, si no los distorsiono, me indicarán cuándo insistir y cuándo no. ¹³⁶ *Sabio es aquel que sabe ganar sin que intervenga el ego y sabe perder sin que intervenga el ego.*

Analicemos otro caso más personal. Un vecino acostumbraba escuchar música con un volumen de sonido muy alto. Quienes vivíamos

en el edificio intentamos hacerlo entrar en razón, sin mucho éxito. Aunque a veces se controlaba un poco, la estridencia volvía a aparecer tarde o temprano. Incluso la junta administrativa contrató a un experto en el tema y el resultado de su análisis fue que el nivel del ruido, pese a su intensidad, se mantenía dentro de los decibeles permitidos por la ley. Consideré que había que cambiar la ley, pero estaba muy lejos de mis posibilidades. Así que de tumbo en tumbo y a regañadientes comprendí que no dependía de mí que el hombre escuchara su música de una forma más silenciosa, lo cual no significaba resignarme definitivamente al hecho, sino aguantar hasta que buscáramos una solución. ¿Qué dependía de mí entonces? Muchas cosas: que no me importara el ruido, ponerle doble pared al cuarto, subir el volumen de mi televisor o mi música, vender el departamento, salir de paseo, hacer yoga, ponerme unos tapones en los oídos, irme a otro cuarto y cosas por el estilo. Puro realismo. Éste es el juego que sugiere Epicteto: discernir conscientemente hasta dónde debo invertir mis recursos y hasta dónde debo dejar de luchar. En el manejo de las posibilidades de control, *qué debe importarme y qué no*.

La potestad de la mente

¿Hasta dónde soy libre de decidir? Ésa es la gran pregunta. En el mundo actual, bajo la influencia de lo mediático, ¿realmente alguna cosa depende *totalmente* de mí? Algunos piensan que “querer lo que queremos” siempre lleva implícito algún tipo de *condicionamiento*, porque mis deseos y pensamientos no son producidos directamente por mí; en lo más profundo, sólo querré “lo que me han inducido a querer”. Si voy a comprar un vestido, un cuadro o un libro, simplemente estaré ejecutando el comportamiento que en el nivel subconsciente me dijeron que debía ejecutar: el vestido de marca, el cuadro del pintor de moda o el libro que ganó un concurso literario. Todo publicitado y empacado para regalo. ¿Qué hacer entonces? ¿Habrà algún resquicio por donde la mente pueda escapar e inclinar los grados de libertad a su favor o realmente estamos determinados hasta el tuétano? Siempre hay alguna forma de resistir. Existe el control, pero también el contracontrol.

Epicteto decía que libre es el que vive como quiere, al que no se puede forzar ni poner impedimentos ni violentar: sin obstáculos

en sus impulsos ni fallos en sus deseos ni tropiezo en lo que rechaza: “Ni ansiar ni temer, eso es libertad”.¹³⁶

Volvamos al caso de la salud. Estoy enfermo, pero curarme no está totalmente en mis manos, por lo tanto, intentaré seguir las indicaciones médicas y ser un buen paciente: trabajaré en lo que verdaderamente depende de mí. No estoy seguro de si lograré aliviarme, *pero lo habré intentado*. Y es precisamente la elección de intentar seguir con vida y de luchar por mi salud la que me hace libre, porque esa elección es absolutamente mía. Nadie me la podrá arrebatar. ¿Me echan del empleo? Pues puedo irme con una sonrisa y una buena carga de optimismo, incluso en plena crisis. ¿Que ya es hora de morir? Puedo partir serenamente o a empujones y haciendo pataleta.

Según Epicteto, hay un espacio personal donde nadie distinto de uno mismo tiene cabida: “Si quieres ser respetuoso y honrado, ¿quién te lo va a impedir? Si no quieres verte obstaculizado y forzado, ¿quién te forzará a desear lo que no te parece deseable; quién, a rechazar lo que no se te muestra rechazable? ¿Y qué?... Mientras esté en tus manos desear o rechazar, ¿de qué te preocupas?”.¹³⁷

La chispa divina

Epicteto exhortaba a reconocer nuestra procedencia cósmica: “Tú eres primordial, tú eres una chispa divina; tienes en ti mismo una parte de ella. Entonces, ¿por qué no reconoces tu parentesco? ¿Por qué no sabes de dónde procedes? ¿No quieres recordar cuando comes quién eres al comer y a quién alimentas? Al tener trato amoroso, ¿quién eres al hacerlo? Cuando estás en compañía, cuando te entrenas, cuando charlas, ¿no sabes que alimentas a la divinidad, que entrenas a la divinidad? Llevas la divinidad contigo de un lado a otro, desdichado, y no lo sabes”.¹³⁸

Como ya insinué en otra parte, los estoicos consideraban que todo lo que existe forma una unidad y que esa unidad tiene un carácter divino. ¹³⁹ El universo, para ellos, era un ser viviente donde todo se relacionaba con todo por medio de una “simpatía cósmica”. Así que cada uno de nosotros, como las células del cuerpo, contribuye a que el universo siga

siendo un ser vivo, que crece y se expande. Somos uno y todos estamos vinculados de una manera u otra. La totalidad de la existencia está impregnada de esa “chispa divina” y especialmente el hombre, quien posee el privilegio de compartir el rasgo principal de la “divinidad”: la autorreflexión. Cuando tú piensas, es el universo quien piensa; cuando te autoobservas, es el cosmos quien se observa a sí mismo. ¿Polvo de estrellas? Sí, pero pensante.

Para Epicteto y los demás estoicos, existe un destino, una providencia, que si bien no podemos evitar, podemos decidir de qué forma nos acoplaremos a ella. Una analogía que nos llega de la Antigüedad es la del perro que va atado con una soga a una carreta. El vehículo se desplaza y el animal va detrás. Si se resiste, igual será arrastrado contra su voluntad; pero si lo acepta, podrá acoplarse al andar del carruaje. Entonces, ¿cuál es la libertad de la que dispone el perro? Es libre de elegir cómo seguirá al carruaje: podrá ladrar, saltar, lamerse de tanto en tanto, ir al trote, lloriquear o marchar contento; lo que dependerá del animal es la manera como se acopla al armatoste. La carreta es el destino y el animal es el hombre.

La siguiente máxima de Epicteto resume bellamente lo dicho: “No pretendas que los sucesos ocurran como quieres, sino quiere a los sucesos como suceden y vivirás sereno”.¹⁴⁰

¿Resignación? Sólo en parte. Quedan las ideas, el mundo interior, lo que depende de uno: la forma en que manejaremos nuestra mente. De todas maneras, “aceptar los sucesos como sucedan” requiere una preparación especial. No es lo mismo perder el reloj que tener una enfermedad terminal o que se muera un ser querido. Ser un estoico consecuente no es nada fácil.

“Soporta y abstente”

Ésta es una de las premisas que se le atribuyen a Epicteto: el autocontrol del cuerpo y especialmente de la mente. “Soporta y abstente” no es una apología al autocastigo, como mal lo interpretaron algunas religiones; lo que guía esta máxima es la búsqueda de la moderación: darse gusto sin perder el mando. Obviamente, esto significa que siempre habrá alguna tensión interior, cierta contención de los impulsos dirigida por la razón: lo que quiero y lo que debo. No obstante, para Epicteto, este aguante es

en sí mismo placentero: poseer el control sobre el propio “yo” es motivo de felicidad. Recuerdo el caso de una paciente con problemas de sobrepeso que me fue remitida por su médico de cabecera para mejorar el autocontrol. Después de familiarizarme con el caso, consideré que, además de aplicar las técnicas psicológicas recomendadas para estos casos, era importante ubicar el tratamiento en un marco filosófico más amplio. Encontré un texto de Epicteto muy afín a su problemática y le sugerí su lectura y posterior discusión. El pasaje es el siguiente:

Recuerda que has de comportarte como en un banquete. Llega a ti algo que va pasando: extiende la mano y sírvete moderadamente. Pasa de largo: no lo retengas. Aún no viene: no exhibas tu deseo y espera hasta que llegue a ti. Así con tus hijos, con tu mujer, con los cargos, con la riqueza. Y algún día serás digno de participar en el banquete de los dioses. Y si no te sirves de lo que te ofrecen, sino que lo desprecias, entonces no sólo participarás del banquete de los dioses, sino también de su poder.¹⁴¹

La metáfora es muy interesante. No se vería nada bien si en algún restaurante uno arremete contra los platos, asalta la cocina y secuestra al chef, inducido por la gula. Cuando estamos en público sacamos a relucir nuestra mejor educación y glamur, así en casa nos comportemos luego como devoradores compulsivos. Para Epicteto, hay que comportarse *todo el tiempo* como si asistiéramos a la fiesta más elegante y encompetada. La vida es un banquete del cual nos servimos, esperamos pacientemente que llegue la comida y tomamos lo que nos corresponde, sin excesos.

Una tarde, mi paciente llegó con una buena nueva: “¡Sentí placer de controlarme! Me gustó no sucumbir a la tentación... No sé explicarlo, es como salir vencedora de una lucha interior”. Placeres del alma y del cuerpo, diría Epicuro, que no era santo de la devoción de Epicteto. La satisfacción de mi paciente no surgía del sufrimiento, del no poder, de la represión; más bien se trataba de la complacencia de “ser capaz” de manejarse a sí misma, de disfrutar del “banquete” con moderación. Si bien esto no fue la esencia del tratamiento, ayudó bastante a la adquisición de una nueva filosofía de vida que se fue instaurando cada vez con más fuerza. Desde pequeños nos enseñan que el autocontrol es sacrificio y dolor; sin embargo, para el estoicismo, puede ser una forma de placer que induce a la calma.

Examinarse a sí mismo

Tanto los estoicos como los epicúreos partían de un principio esencial: aprender a vivir requiere el conocimiento de la falta, del error que cometemos y que hay que subsanar y/o evitar que se repita. Esta toma de conciencia surge de la capacidad de mirarse a sí mismo de manera seria y honesta, e identificar qué hicimos bien y qué hicimos mal. Un tiempo de repaso que no es fácil. La tradición cristiana llamó a esta práctica “examen de conciencia” y le dio un sentido más trascendente y religioso del que le otorgaban los antiguos.

¿Examinar qué? Todo. Sin recato, descarnadamente, no para autodestruirse, sino como una forma de mejoramiento. Mirar cada recoveco interior: los valores, las motivaciones, los comportamientos, el pensamiento, la ideología, las emociones, los deseos, cada cosa sometida a un tribunal interior amable, a un componedor que busca salvarte del dolor inútil. Esta evaluación puede hacerse en tiempo presente (autoobservación) o en tiempo pasado (recordación), que es como generalmente la hacían los estoicos. Lo curioso es que había preferencias horarias al respecto. Séneca se inclinaba por un examen de conciencia antes de dormir, mientras que Epicteto prefería el diurno: la interiorización avalada por el reposo de un arduo día o la dinámica de la mente despierta y vigorosa.

Séneca decía:

Yo hago uso de esta facultad y a diario defiendiendo ante mí mi causa. Cuando han retirado de mi vista la luz y se ha callado mi esposa, conocedora ya de mi costumbre, 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?^{[142](#)}

Epicteto aconsejaba:

Cada mañana, cuando te levantes, pregúntate: ¿quién soy? ¿Un cuerpo? ¿Una fortuna? ¿Una reputación? Nada de eso. ¿Pero qué? ¿Soy un ser razonable? Entonces, ¿qué se exige de un ser así? Repasa en tu mente tus acciones: ¿qué desatendí de lo que conduce a la dicha? ¿Qué hice contrario a la amistad, a las obligaciones en sociedad, a las cualidades del corazón? ¿Qué debí omitir en estas materias?^{[143](#)}

¿Será que ya no se utiliza el examen de uno mismo? ¿Que sólo aparece de tanto en tanto, como una obligación, en un retiro espiritual o en el cuarto oscuro de algún convento? Pues no. Infinidad de gente, antes de dormirse, en la apacible soledad que invita la noche, saca su calculadora y comienza a hacer balances de todo tipo: éticos, afectivos, psicológicos, existenciales. Por lo general, inspeccionan lo que deberían haber hecho y no hicieron o lo que hicieron mal. Antes de dormir, somos filósofos, pero del *mea culpa*. Queda claro que un buen recuento de las “metidas de pata” debe arrojar una estrategia de mejoramiento y no una exaltación del autocastigo.

La autocritica constructiva no se regodea metiendo el dedo en la llaga porque sí. No ataca a la persona, sino la conducta. Los siguientes criterios pueden ser útiles para autocriticarte de una manera sana:

1. Pregúntate si estás exigiéndote irracionalmente, si lo que buscas es el mejoramiento o la perfección imposible. Quizá tus estándares anden por las nubes.
2. Distingue persona de conducta. Céntrate en lo que haces, no ataques tu valía personal ni tu ser total. Afirmar: “Me comporté estúpidamente” es muy distinto a decirte: “Soy un estúpido”.
3. Toma una muestra amplia de comportamientos. No te quedes sólo con hechos aislados; más bien, intenta buscar si el error es consistente o no. Si sólo te equivocas de tanto en tanto y no es grave, déjalo, es normal. Si, por el contrario, el error se hace sistemático, se repite demasiado o es contraproducente, modifícalo, invierte tiempo, tómallo en serio, trabaja en ello. Pero, cualquiera que sea el caso, no necesitas lastimarte para producir cambios.

El apetito del alma

La naturaleza aborrece la muerte y ama la vida. Todo ser persevera en llevar adelante su potencial, se aferra a la vida y desea autoconservarse. Ésa es la insistencia, la pauta inquebrantable que guiará nuestro paso por el mundo.

Cicerón (el filósofo y orador romano) cita este hecho en una de sus obras y lo llama el “apetito del alma”:

Todo animal se ama a sí mismo tan pronto como nace. Procura

conservarse, porque la primera inclinación que le da la naturaleza para proteger su existencia es la tendencia a preservarse y a ponerse en las mejores condiciones posibles conforme a la naturaleza.^{[144](#)}

Pero el instinto de conservar la vida no sólo se refiere a la supervivencia física, también incluye la psicológica. El “apetito del alma” también apunta a obtener una vida digna y con calidad. Todo nos hace pensar que la naturaleza nos quiere libres y capaces de lograr las mejores condiciones para el desarrollo de nuestras capacidades. Por eso es común hallar en Epicteto consignas como: “No te vendas”, “Sé dueño de ti mismo” o “No te dejes sobornar por los tiranos”, orientadas a proteger nuestra valía personal. Y aquí no hay puntos medios: no podemos ser “un poco” esclavos o “más o menos” libres.

La premisa de Epicteto es tajante:

Y cuando sometas lo tuyo a lo exterior, sé esclavo en adelante y no andes cambiando de idea, ahora queriendo ser esclavo, ahora no queriendo, sino simplemente y con todo tu discernimiento, o lo uno o lo otro: o libre o esclavo, o cultivado o inculto, o gallo de raza o sin ella, o aguantas los golpes hasta morir o te rindes de inmediato. No sea que aguantes muchos golpes y al final te rindas.^{[145](#)}

Hay una exigencia de la naturaleza que te empuja a existir y a ser lo que debes ser, a crecer de acuerdo con tu propia esencia: la vida misma induce a que nos apropiemos de aquello que nos define. Obviamente, si no estamos despiertos y atentos a conservar, defender y desarrollar lo que somos, podremos sobrevivir como lo haría una bacteria o durar como lo haría una piedra, pero nada más.

Apéndice

Antístenes (444-365 a. C.)

Fue discípulo de Sócrates y el fundador de la escuela cínica. Nació en Atenas y parece que gozó de buena posición económica durante su juventud. Estudió retórica con el famoso Gorgias, lo que le permitió una gran habilidad en su expresión y en la oratoria. Desencantado de la filosofía existente se hizo discípulo de Sócrates y caminaba ocho kilómetros todos los días para escucharlo. Era un hombre de carácter, que privilegiaba el autocontrol y el esfuerzo sobre la vida fácil y placentera. En tal sentido solía afirmar: “Prefiero someterme a la locura antes que al placer”. Disfrutar el placer no era lo mismo que “someterse” a él. Prefería predicar el ascetismo y la simplicidad con el ejemplo, que hablar de ello. Fundó una escuela en el gimnasio de Cinosargo, de cuyo nombre, según algunos historiadores, nace el apodo de *cínicos* (en griego, *kynikos*, “similar al perro”). Sus seguidores se contaban sobre todo entre las clases populares, debido a la manera simple y directa de predicar. Su vestimenta era un manto y un morral, que luego se convirtió en el uniforme de la escuela cínica que retomó Diógenes, su principal discípulo.

Estando muy enfermo y a punto de fallecer, Diógenes fue a visitarlo y le ofreció compañía: “¿No necesitas un amigo?”, le dijo. Entró a verlo y, cuando Antístenes exclamó: “¿Quién puede librarme de estos dolores?”, Diógenes sacó un puñal y se lo mostró: “Éste puede liberarte” (el suicidio asistido no era una cuestión extraña en los griegos). Sin embargo, el ofrecimiento no fue aceptado, y el enfermo replicó: “De los dolores, dije, pero no de la vida”.¹⁴⁶ Según algunos historiadores, tuvo una buena producción literaria, aunque sólo han llegado hasta nosotros unos pocos fragmentos.

Aristipo (435-350 a. C.)

Fue un filósofo griego discípulo de Sócrates, que identificaba el bien con el placer del momento (“un suave movimiento de la carne”) y el mal con el dolor (“un movimiento áspero de la carne”). Su idea del placer dio lugar a la escuela cirenaica (cuyo nombre fue tomado de Cirene, la ciudad al norte de África donde nació Aristipo). Al contrario de Epicuro, los cirenaicos consideraron que la ausencia del dolor no era un placer, sino un estado intermedio. Defendían además que los placeres corporales son mejores y más necesarios que los espirituales.

Emigró a Atenas atraído por la fama de Sócrates y se hizo su discípulo. Muerto el maestro, volvió a su patria, donde pasó los últimos años de su vida divulgando la filosofía. Fue el primero de los socráticos que enseñó filosofía por una paga. Cuentan que en algún momento le envió parte de las ganancias a Sócrates y éste se las devolvió diciendo que la divinidad no le permitió aceptarlas. Cuando una vez le reprochaban que vivía lujosamente, contestó: “Si fuera malo, no llevarían los dioses a las fiestas”. Se dice que escribió varias obras, pero no se dispone de información más que algunos fragmentos aislados. Es sin duda el padre del hedonismo filosófico.

Cicerón, Marco Tulio (106-43 a. C.)

Marco Tulio Cicerón nació en la actual ciudad de Arpino, cerca de Roma. Se crió en una familia de terratenientes locales, donde aprendió el latín y el griego. En su adolescencia se mudó a Roma y estudió filosofía, retórica, literatura griega y poesía. Luego incursionó en el derecho y se hizo abogado. Sus primeros contactos con la filosofía los tuvo con el epicureísmo, pero nunca le resultó realmente convincente. Igualmente, se empapó de toda la filosofía platónica, pero tampoco la aceptó. Su contacto con maestros de otras escuelas lo llevó a asumir una mezcla entre estoicismo y escepticismo, lo que lo convierte en un fiel representante del eclecticismo romano. Alrededor de los treinta años de edad se incorporó al senado y dio comienzo a una fructífera carrera política, con su consecuente lucha por el poder. Se retiró un tiempo de la misma hasta la muerte de César, cuando emprendió una oposición directa a Marco Antonio. Muy pronto fue asesinado por los partidarios de éste, quienes cortaron sus manos y las ataron a su cabeza.

Escribió varios discursos y un número considerable de diálogos: *Del*

supremo bien y el supremo mal, Sobre la amistad, Sobre la vejez y Sobre los deberes, entre otros. Sin embargo, la mayoría de los filósofos modernos no lo valoran mucho y se suele citar más por cuestiones históricas que por sus aportes conceptuales. El reconocimiento que se le otorga se centra en su papel de político, orador y escritor fecundo, y en haber servido como un puente que ha permitido a la filosofía griega expandirse a otras latitudes. Sus escritos, principalmente sobre los estoicos y epicúreos, recopilan numerosos pensamientos y fragmentos perdidos.

Crates de Tebas (368-288 a. C.)

Fue discípulo de Diógenes de Sinope y un gran exponente de la escuela cínica. Como explica el historiador Diógenes Laercio, Crates donó a la ciudad una grandiosa fortuna y adoptó, junto a su esposa Hiparquía, la vida de mendigo filosófico, que era característica de los cínicos. El alumno más famoso de Crates fue Zenón de Citio, fundador del estoicismo.

Nació en Tebas en el año 368 a. C. De muy joven se estableció en Atenas, donde conoció a Diógenes. Su trato con la gente era amable y respetuoso, a tal punto que lo llamaban “el filántropo”. Defendía los puntos de vista de la escuela cínica con un estilo menos agresivo que el de Diógenes y, según se dice, abría las puertas de las casas para exhortar a sus moradores, de ahí su otro sobrenombre, “el abrepuertas”. Con su palabra y con sus actos predicaba la autarquía y la sencillez como el único camino para alcanzar una vida feliz.

Crates escribió numerosas obras literarias, la mayoría en verso. Mediante ellas —en un tono por momentos humorístico y por momentos serio— buscó difundir el cinismo. Según la tradición, con Alejandro Magno tuvo una actitud similar a la que asumió Diógenes. Una anécdota refiere que cuando el emperador le preguntó si quería que reconstruyeran la ciudad, respondió: “¿Para qué reconstruirla si luego la destruirás?”. Murió en el año 288 a. C. Dicen que cuando se dio cuenta de que iba a morir afirmó: “Te vas, querido jorobado, te marchas a la casa de Hades, concurado por la edad”.

Demócrito (460-370 a. C.)

Nació en Abdera, una ciudad griega, y fue contemporáneo de Sócrates, aunque la historia lo ubica como “presocrático”. Fue el creador del atomismo y sostuvo una posición filosófica materialista de la vida, junto a su maestro Leucipo. Platón nunca lo nombra en sus obras, pero algunos afirman que intentó quemar sus libros. Vivió más de cien años y fue reconocido por su carácter risueño. Algunos filósofos como Michel de Montaigne¹⁴⁷ oponen su carácter extrovertido y optimista al ánimo desgarrado y llorón de Heráclito:

Demócrito y Heráclito fueron dos filósofos, el primero de los cuales, estimando vana y ridícula la condición humana, no salía en público sino con semblante burlón y sonriente; Heráclito, sintiendo piedad y compasión de esa misma condición nuestra, tenía por ello el semblante apenado continuamente y los ojos llenos de lágrimas [p. 371].

Demócrito era optimista, animado y dispuesto a reír y a bromear. Se destacaba por su hablar festivo y amigable y una estruendosa carcajada que era famosa y también criticada entre los filósofos “serios” de la época. Fue conocido como el “filósofo risueño”.

Viajó hasta Egipto y Persia, donde aprendió matemáticas y física, y también estuvo en la India con los gimnosofistas. Aunque su familia fue acaudalada, despreciaba la fama. Dicen que se ponía a prueba a sí mismo buscando la soledad e incluso deambulando entre los sepulcros. Escribió más de setenta obras sobre ética, física, matemática y música, de las cuales sólo quedan fragmentos sueltos y referencias de otros autores. Sus escritos influyeron sobre Epicuro y Lucrecio. Según el historiador Diógenes Laercio, con relación a la felicidad, Demócrito pensaba: “El fin de la vida es la serenidad de ánimo, que no es idéntico al placer, como algunos supusieron malentendiéndolo, sino aquello con que se mantiene el alma en calma y en equilibrio, sin sufrir ninguna perturbación por miedo o superstición o por algún otro sentimiento. Lo llamaba también bienestar”.¹⁴⁸

Marco Aurelio (121-180 d. C.)

Apodado “el sabio”, nació en Roma y falleció en Vindobona, hoy Viena. Fue emperador desde el año 161 hasta su muerte y una figura emblemática de la filosofía estoica. Fue reconocido como un gran

gobernante y considerado el último de los llamados “cinco buenos emperadores” que marcaron la edad de oro del imperio romano. Sus notas personales, conocidas como *Meditaciones*, fueron escritas en los descansos entre las batallas y reflejan, además de unas profundas reflexiones sobre la vida y la muerte, una gran coherencia de vida. En su juventud tuvo una excelente educación y fue discípulo de Rústico, un estoico que lo acercó, entre otras lecturas, a las de Epicteto. Pese a estar enfrentado a la guerra contra los bárbaros y a apaciguar un sinnúmero de rebeliones, fue capaz de hallar consuelo en la filosofía de manera valiente.

Su gobierno tuvo un fuerte matiz filosófico, fundó cátedras y facilitó el desarrollo del estoicismo. En el año 178 volvió a combatir en el Danubio y dos años después murió de peste, luego de una semana de agonía. Cuentan que falleció repitiendo, una y otra vez, esta frase: “¡Qué desdicha es la guerra!”.

Lucrecio (95-52 a. C.)

Fue literato y filósofo romano. Su obra poética, *De la naturaleza de las cosas*, no sólo es un importante referente del pensamiento materialista de la época, sino también una obra maestra de la literatura latina. Para muchos historiadores es sorprendente que semejante obra materialista y atea haya sobrevivido a la Edad Media. El poema se estructura sobre algo más de 7,400 hexámetros, distribuidos en seis libros, en el que se divulgan la filosofía de Epicuro y la física atomista de Demócrito. Según algunos relatos, se volvió loco por una pócima de amor.

Pirrón (360-270 a. C.)

Antes de dedicarse a la filosofía fue pintor. Es conocido como el fundador del escepticismo. Fue discípulo de Anaxarco, quien seguía los preceptos de Demócrito. Participó en la expedición de Alejandro Magno a la India y tuvo contacto con los gimnosofistas (filósofos desnudos); de allí aprendió el desapego por las cosas y un estilo de vida basado en la indiferencia. Vivía su cotidianidad de manera desprevenida y despreocupada, tanto que los amigos tenían que socorrerlo a veces para evitar que cayera a un precipicio o lo arrollara un carro. Diógenes Laercio reseña lo siguiente: “Siempre mantenía la misma compostura, de

modo que, si alguien lo abandonaba en la mitad de una charla, él continuaba la disertación para sí mismo”. Pirrón consideraba que la filosofía debía conducir a la ataraxia, es decir, la impasibilidad, indiferencia y abstención, como ideal ético. Cuentan que, en cierta ocasión, Anaxarco había caído en un pantano y Pirrón, al verlo, pasó de largo sin socorrerlo. Lo curioso fue que, aunque algunos le criticaron esta actitud, el propio Anaxarco lo felicitó por mantener su carácter apacible e indiferente. Se sabe que murió a los noventa años de edad.

Los escépticos negaron la posibilidad de un conocimiento total y absoluto de la realidad porque, según ellos, la percepción no proporciona un saber real de las cosas en sí (“No más esto, que aquello”). Como no podemos afirmar con certeza qué es verdadero y qué es falso, es mejor no afirmar nada y suspender el juicio (*epoché*). Afirmaban que mantenerse en la independencia total de las opiniones y las ideas nos lleva a un estado de indiferencia frente a cualquier evento, lo que, a su vez, genera paz y serenidad de espíritu. Aunque con el tiempo fueron suavizando un poco las ideas originales, los escépticos siempre mantuvieron el “no saber” y la suspensión del juicio como emblemas básicos de su movimiento.

Plotino (204-270 d. C.)

Considerado el más grande filósofo pagano e iniciador del “neoplatonismo”, defendió una filosofía cercana a la trascendencia y a la experiencia mística. Al igual que los estoicos, pensaba que la filosofía no era una simple disciplina teórica, sino una experiencia vital que debía transformar a quienes la ejercen. Su doctrina se conoce como las tres hipóstasis: el Uno, la Inteligencia y el Alma: tres sustancias y realidades eternas que derivan las unas de las otras. Se dice que Plotino recogía niños huérfanos y les daba educación. Su discípulo Porfirio, autor de su biografía, *Vida de Plotino*, y de la sistematización y publicación de su obra central, *Enéadas*, refiere que en los seis años que estuvo con él sintió cuatro uniones místicas con su maestro en vida y una después de su muerte. Incluso le atribuyó poderes sobrenaturales. Se considera que la obra de Plotino es uno de los tratados más sólidos de la Antigüedad, junto a los de Platón y los de Aristóteles. Murió de lepra en el 270 d. C., a los sesenta y seis años.

Séneca, Lucio Anneo (4 a. C.-65 d. C.)

Filósofo estoico, tutor de Nerón y administrador de la Roma imperial, nació en Córdoba (ciudad de la antigua Hispania, hoy España). Su padre fue un hombre acaudalado que ostentaba cargos públicos y era muy reconocido por su oratoria y retórica. Se sabe que tuvo dos hermanos y pasó gran tiempo al cuidado de una tía, con quien viajó a la ciudad de Alejandría, donde aprendió varias ciencias, incluyendo administración y finanzas. Allí se inclinó hacia el estoicismo, después de haberse sentido atraído por las corrientes místicas orientales del antiguo Egipto.

Cuando Nerón sube al poder, Séneca, que ya era juez, obtiene el cargo de consejero político y ministro junto a un militar llamado Burro; ejerció por muchos años el poder detrás del trono imperial romano. Se estima que consiguió una de las riquezas más grandes de Roma, lo que produjo críticas y envidia en Nerón, quien le atribuyó una conjura en su contra y lo condenó a muerte. Séneca intentó suicidarse cortándose las venas, pero al ver que no moría tomó cicuta, y como tampoco resultó el método pidió que lo llevaran a un baño caliente donde el vapor lo asfixió, ya que sufría de asma.

Los historiadores rescatan el talento literario de Séneca y su aguda percepción para analizar la conducta humana. Sin embargo, hay acuerdo en que su modo de vida no fue muy coherente con lo que predicaba, sobre todo en cuanto a la frugalidad y las relaciones cortesanías que estableció con el poder de turno. Fue autor de diez *Discursos morales*, ciento veinticuatro *Epístolas morales*, una sátira, nueve tragedias y una obra sobre filosofía natural. Dentro de sus tratados más famosos se encuentran: *Sobre la ira*, *Sobre la brevedad de la vida*, *Sobre la tranquilidad del espíritu* y *Epístolas morales a Lucilio*. Sus escritos han sido fuente de inspiración y de reflexión a lo largo de más de dos mil años y siguen vigentes.

Sexto Empírico (finales del siglo I y principios del siglo II d. C.)

Filósofo escéptico y médico nacido en la ciudad portuaria de Cirene, estudió medicina en Atenas y Cos, donde se encontraba la escuela médica más prestigiosa de la Antigüedad. De su vida no se conoce prácticamente nada. Su mayor contribución fue haber escrito una serie de obras sobre el movimiento escéptico, de las cuales podemos rescatar *Contra los matemáticos* y *Esbozos pirrónicos*. En esta última resume y

detalla los postulados básicos de Pirrón, el padre del escepticismo, y sus continuadores.

Zenón de Citio (333-261 a. C)

Nació en la isla de Chipre, de allí su apodo de “el pequeño fenicio”. Fue descrito como un hombre bajo de estatura, con el cuello inclinado hacia un lado, de piernas gruesas y piel morena, desgarrado y flojo. Fue discípulo de Crates y de Jenofonte (discípulo de Platón). También fue influido por las lecturas de Heráclito. Dicen que consultó al oráculo sobre qué debía hacer con su vida y éste le respondió que adquiriera el color de los muertos, lo que lo llevó, de acuerdo con su interpretación, a leer a los antiguos. Inicialmente se decidió por el comercio, pero un día su barco naufragó y llegó a Atenas. Ya tenía por ese entonces treinta años y preguntó a un librero dónde había hombres sabios, y, al ver pasar a Crates, el otro le dijo: “Sigue a ése”. Y así se hizo alumno del gran maestro cínico por muchos años, aunque no compartió la desvergüenza de los cínicos. Era un hombre frugal, apartado de la gente, algo tímido, muy inquisitivo y hábil en los discursos.

Cuando se separó de Crates, acostumbraba a dar sus lecciones en el Pórtico Pintado de Atenas (Stoa) y de ahí se dio el nombre de estoicismo a la escuela que creó y difundió. Tuvo muchos discípulos y escribió varios libros, aunque sólo nos quedan de él fragmentos y opiniones dispersas. Dividió su filosofía en física, lógica y ética, y decía que la sabiduría consistía en saber aplicar las tres a la vez. Afirmaba que la filosofía es un ser vivo, donde la lógica representa los huesos y los nervios; la ética, la parte carnosa, y la física, el alma. Habló de las representaciones mentales, de las creencias racionales e irracionales, y dijo que la virtud consiste en vivir de acuerdo con la naturaleza propia del hombre, que es razonar correctamente. A diferencia de Epicuro, sostuvo que la tendencia natural que persiguen los animales y el hombre no es al placer, sino a la autoconservación. Destacó la coherencia como elemento vital de la sabiduría.

Estuvo más de medio siglo al frente de su escuela y murió muy viejo. Dicen que un día se tropezó y se rompió un dedo. Entonces, golpeando la tierra con la mano, exclamó un verso que decía: “Ya voy. ¿Por qué me apremias?”. Y contuvo la respiración hasta fallecer. Los atenienses lo honraron de muchas maneras, destacando su virtud y modo de vida.

Notas

- ¹ Corresponde al fragmento 221 de Usener, H. (1966). *Epicurea*. Stuttgart: Teubner. En adelante me referiré a esta recopilación como *Us*.
- ² Hadot, P. (1998). *¿Qué es la filosofía antigua?* México: Fondo de Cultura Económica.
- ³ Reale, G. y D. Antiseri (2001). *Historia del pensamiento filosófico y científico*, Tomo 1. Barcelona: Herder.
- ⁴ Jaspers, K. (1968). *Origen y meta de la historia*. Madrid: Selecta de Revista de Occidente.
- ⁵ Germer, C. K., R. D. Siegel y P. R. Fulton (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Nueva York: The Guilford Press. Véase también Galanter, M. (2005). *Spirituality and the healthy mind*. Nueva York: Oxford University Press.
- ⁶ Como es sabido, algunos filósofos cínicos y escépticos (Onesícrito, Anaxarco y Pirrón) fueron parte de la expedición de Alejandro a la India y quedaron sorprendidos del modo de vida de los yoguis, a quienes llamaron “gimnosofistas” (sabios desnudos). Como dice Pierre Hadot en su libro *¿Qué es la filosofía antigua?* (*op. cit.*): “Los filósofos griegos tuvieron la impresión de descubrir en los gimnosofistas la manera de vivir que ellos mismos recomendaban: la vida sin convención, conforme a la simple naturaleza, la indiferencia total a lo que los hombres consideraban deseable o indeseable, bueno o malo, indiferencia que conducía a una perfecta paz interior, a una ausencia de la perturbación”. El impacto fue mayúsculo y con seguridad fuente de inspiración.
- ⁷ La época helenística es un momento de la historia griega que se ubica

entre el año 323 a. C., cuando muere Alejandro Magno, y el 30 a. C., cuando acontece el suicidio de Cleopatra y el fin de la república romana. El helenismo se caracterizó por una gran expansión de la cultura griega, donde su idioma, idiosincrasia y filosofía avanzaron por el mundo aportando un nuevo modelo de civilización. En esta etapa se pasa del mayor esplendor al dominio romano y de una concepción y participación concreta de la ciudad-Estado a un mundo indefinido y borroso, sin puntos de referencia políticos y religiosos. Esto influyó para que las escuelas filosóficas de la época optaran por rescatar al individuo como un nuevo punto de referencia, así como su libertad de elección y decisión. La autosuficiencia del sabio era la respuesta a la insuficiencia del Estado. Para conocer más puede consultarse: Long, A. (2004). *La filosofía helenística*. Madrid: Alianza Editorial. García Gual, C. y M. J. Ímaz (2007). *La filosofía helenística*. Madrid: Síntesis. Mosterín, J. (2007). *Helenismo*. Madrid: Alianza Editorial. Schofield, M. y G. Striker (1993). *Las normas de la naturaleza: Estudios de ética helenística*. Buenos Aires: Manantial.

⁸ *Epístolas morales a Lucilio*, II, 20, 2. La citas referentes a estas epístolas de Séneca están tomadas de los tomos I y II de la edición de Gredos, Madrid (2005). En adelante me referiré a esta obra como *Sén. Lucilio*.

⁹ La anécdota es relatada por Diógenes Laercio en el libro VI, 39 de *Vida de los más ilustres filósofos*. Laercio fue un historiador romano que escribió entre los siglos II y III de nuestra era; su obra, que dedica a Diógenes de Sinope (el cínico por excelencia), está muy bien documentada y se ha convertido en consulta obligada para los que se interesan en la filosofía antigua. Utilizo la versión de Alianza Editorial, Madrid (2007). En adelante me referiré a esta obra como *DL*.

¹⁰ Fragmento 385. Cappelletti, Á. (1996). *Los estoicos antiguos*. Madrid: Gredos.

¹¹ *Sentencias vaticanas*, 45. Jufresa, M. (2004). *Epicuro: Obras*. Madrid: Tecnos. En adelante me referiré a esta obra como *su*. También puede verse la traducción que se presenta en Foucault, M. (2006). *La hermenéutica del sujeto*. México: Fondo de Cultura Económica.

¹² DL, VI, 27.

¹³ *Cartas a Meneceo*, 135. Jufresa, M. (2004). *Epicuro: Obras, op. cit.* En adelante me referiré a esta obra como *Men*.

¹⁴ DL, VI, 6.

¹⁵ DL, VII, 171.

¹⁶ DL, IX, 64.

¹⁷ Epicteto, I, II, 11. En Epicteto. (1993). *Disertaciones por Arriano*. Madrid: Gredos. En adelante me referiré a esta obra como *Ep. Dis.*

¹⁸ Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. San Francisco: Stanford University Press.

¹⁹ Cappelletti, *op. cit.*, fragmento 287.

²⁰ Sén. *Lucilio*, 20, 5.

²¹ Fromm, E. (2007). *La vida auténtica*. Barcelona: Paidós.

²² DL, VI, 27-28.

²³ DL, VII, 10.

²⁴ Jufresa, M., *op. cit.*, pág. 100. DL, X, 11.

²⁵ DL, VI, 38.

²⁶ *Apología*, 29d. De aquí en adelante, las referencias a los *Diálogos* de Platón corresponderán a la edición de Biblioteca Clásica Gredos, Madrid, tomos del I al IX.

²⁷ SV, 27.

²⁸ Plotino, *Enéadas* (I, 6, 9, 7). Citado por: Hadot, P. (2004). *Plotino o la simplicidad de la mirada*. Barcelona: Alpha Decay.

²⁹ DL, VI, 86.

³⁰ SV, 14.

³¹ Sén. Lucilio, 1, 2; 12, 9.

³² Sén. Lucilio, 105, 4.

³³ *Esbozos pirrónicos*, I, XII, 28. Sexto Empírico. (1993). *Esbozos pirrónicos*. Madrid: Gredos.

³⁴ DL, IX, 43.

³⁵ DL, VI, 64.

³⁶ DL, II, 73. Para ver un enfoque no tradicional sobre la historia de la filosofía, donde se reivindica a los hedonistas como Aristipo y al hedonismo en general, puede consultarse: Onfray, M. (2007). *Las sabidurías de la Antigüedad*. Barcelona: Anagrama.

³⁷ DL, VI, 33.

³⁸ DL, VI, 91.

³⁹ Ep. Dis., IV, I, 29-31.

⁴⁰ DL, II, 75.

⁴¹ Séneca (2002). *Sobre la felicidad*. Madrid: Alianza Editorial (pág. 96).

⁴² DL, VI, 87, 88.

⁴³ Ep. Dis., IV, I, 12.

⁴⁴ *Manual*, 44. Epicteto. (1995). *Manual*. Madrid: Gredos. En adelante me referiré a esta obra como *Ep. Man.*

⁴⁵ Ep. Dis., II, VIII, 2, 3.

⁴⁶ Sobre el tema de la autorrealización desde la perspectiva de la psicología positiva, puede consultarse: Seligman, M. E. P. (2003). *La auténtica felicidad*. Buenos Aires: Vergara. Peterson, C. y M. E. P. Seligman (2004). *Character, strengths and virtues*. Nueva York: Oxford University Press. Peterson, C. (2006). *Positive psychology*. Nueva York: Oxford University Press.

⁴⁷ Sén. *Lucilio*, IV, 41, 6 y 8.

⁴⁸ Sén. *Lucilio*, 41, 3.

⁴⁹ Lucrecio, II, 30-40. Debido a que la traducción me parece más amigable para el lector no familiarizado con el lenguaje poético latino, utilizo la realizada por Hadot, P. (2006). *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. Madrid: Siruela (pág. 278). También puede verse: Lucrecio. (2002). *De la naturaleza de las cosas*. Barcelona: Folio (II, 216-224).

⁵⁰ SV, 10.

⁵¹ *Meditaciones*, VI, 13. Marco Aurelio. (2008). *Meditaciones*. Barcelona: RBA.

⁵² Séneca, *Cuestiones naturales*, I, prólogo, 17. Citado por Hadot, P. (2003), *op. cit.*, pág. 230.

⁵³ Guthrie, W. K. C. *Historia de la filosofía griega*, Tomo III. Madrid: Gredos.

⁵⁴ *Banquete*, V, 3-10. Jenofonte. (1946). *Obras completas*. México: UNAM.

⁵⁵ *Apología*, 20-23.

⁵⁶ *Banquete*, 216e y 218d.

⁵⁷ DL, 2, 21.

⁵⁸ *República*, 336c y 337a. Se pueden ver más ejemplos en Jenofonte,

op. cit.: *Mem.*, I, 2, 36 (“pero ya estás, Sócrates, con tu costumbre de preguntar lo que ya sabes”) y *Mem.*, IV, 4, 9 (“porque hace mucho tiempo que te burlas de los demás, interrogándolos y refutándolos, sin querer tú jamás dar cuenta a las personas de tus opiniones, ni exponerlas a nadie”).

⁵⁹ *Apología*, 31c-d.

⁶⁰ *Banquete*, 175b.

⁶¹ *Banquete*, 220c-d. Más referencias sobre este aspecto del “demonio socrático” pueden encontrarse en *Fedro*, 242b-c (“Llegó mi señal...”); *República*, 496c (“En cuanto a mi signo demoniaco...”); *Apología*, 40a-c (“La advertencia habitual para mí, la del espíritu divino...”); *Teeteto*, 151a (“la señal demoniaca se me presenta...”); *Téages*, 129b (“En ese momento me vino la voz...”); *Eutidemo*, 272e (“apareció la consabida señal...”).

⁶² *Menón*, 79e y 80a,b.

⁶³ *Teeteto*, 150d.

⁶⁴ *Téages*, 130d.

⁶⁵ Esta idea, que ha sido llamada “intelectualismo socrático”, se esboza en los diálogos *Protágoras* (351b y ss.) y *Menón* (77, 78 y 87d). También puede verse la crítica de Aristóteles en *Ética a Nicómaco* (1147a, 1145b25). Aristóteles. (1998). *Ética nicomáquea. Ética eudemia*. Madrid: Gredos.

⁶⁶ *DL*, II, 25.

⁶⁷ *DL*, II, 24.

⁶⁸ *DL*, II, 21.

⁶⁹ *DL*, II, 35.

⁷⁰ *DL*, II, 36.

⁷¹ DL, x, 2. Véase también: Jufresa, M., *op. cit.* García Gual, C. (2002). *Epicuro*. Madrid: Alianza Editorial (pág. 44).

⁷² Es evidente la influencia que ejercieron Demócrito (en su visión materialista y atomista) y el discípulo socrático Aristipo de Cirene (en la concepción y el peso que Epicuro le otorga al placer), si bien nunca fue explícitamente aceptada por él. En realidad, no parece haber tenido una buena relación con otros filósofos. Diógenes Laercio (x, 8) relata que Epicuro calificaba a Nausífanos (quizá su principal maestro, que a su vez había sido discípulo de Demócrito y de Pirrón, el escéptico) de “molusco”, “iletrado”, “analfabeto”, “engatusador”, además de incongruente y mentiroso. A Platón lo llamaba “el áureo” y a Aristóteles, “un disipado, que tras haber devorado la hacienda paterna, se enroló en el ejército y vendía drogas”. A Protágoras, “cargador de bultos” y “maestro de aldea”, y a Pirrón, “ignorante” e “inculto”. Epicuro también recibió acusaciones de todo tipo. Se le llamó, entre otras cosas, “predicador de afeminados”, “príncipe del ateísmo”, “pornógrafo”, “ignorante en cuestiones teóricas”, “derrochador”, “bebedor”, “comilón”, “mujeriego” e incluso se le acusó de vomitar dos veces por día debido a sus excesos. Las versiones modernas desmienten estos señalamientos que le hacían sobre su conducta; tal como afirma M. Onfray (*op. cit.*), son “muchos defectos para un solo hombre!”. Diógenes Laercio es más enfático en su defensa y sostiene: “Su bondad quedó demostrada de todas las maneras posibles”.

⁷³ Diógenes Laercio comenta que existían “trescientos rollos” escritos por Epicuro (x, 26) y reseña el título de 41 obras que considera una selección de las mejores (x, 27, 28).

⁷⁴ SV, 54.

⁷⁵ *Carta a Pitocles*, 87. Utilizo la versión de Jufresa, M. (2004). *Epicuro: Obras*. Madrid: Tecnos.

⁷⁶ *Men.*, 123, 124.

⁷⁷ SV, 65.

⁷⁸ *Máximas capitales*, 1. Utilizo la versión de Jufresa, M. (2004).

⁷⁹ Men., 126.

⁸⁰ En el *Tractatus logico-philosophicus*, 6.4311 (Madrid: Alianza, 1987), Ludwig Wittgenstein escribe algo revelador y cuasi místico: “La muerte no es un acontecimiento de la vida. No se experimenta la muerte. Si entendemos por eternidad no una duración temporal infinita, sino la intemporalidad, entonces vive eternamente quien vive en el presente”. Utilizo la traducción de P. Hadot en *¿Qué es la filosofía antigua?* (op. cit.) por ser más amigable y fácil de comprender para el lector común. Por su parte, André Comte-Sponville, retomando a los antiguos, san Agustín y Spinoza, en un sentido similar al de Wittgenstein, afirma: “Sólo existe el presente. Siempre es hoy, siempre es ahora. El presente es nuestro lugar, el único: ya estamos en la eternidad. Y casi nunca nos damos cuenta. Estamos habitados por la falta del pasado (pena, nostalgia) o del porvenir (la esperanza). La nada nos coge porque nos cogemos de ella. Pero es posible experimentar esta eternidad actual, que ‘sentamos y experimentemos’, como dice Spinoza: ‘que somos eternos’”. Comte-Sponville, A. (2005). *La historia más bella de la felicidad*. Barcelona: Anagrama, págs. 139-140.

⁸¹ Men., 125.

⁸² Lucrecio, op. cit.

⁸³ DL, x, 137. El tema de la primacía del placer es retomado desde un punto de vista crítico por Sexto Empírico (op. cit.), III, 194: “Desde ese mismo punto de vista, los epicúreos creen que prueban que el placer es lo elegible por naturaleza, pues afirman que los animales en el momento de nacer, cuando aún no están pervertidos, se dirigen al placer”. Y también por Cicerón (I, 29, 30) a través de su interlocutor, el epicúreo Torcuato: “Todo ser viviente, tan pronto como nace, busca el placer y se complace en él como en el supremo bien; pero detesta el dolor como supremo mal y, en cuanto le es posible, lo aparta de él”. La versión que utilizo es la de Cicerón. (1987). *Del supremo bien y el supremo mal*. Madrid: Gredos.

⁸⁴ Men., 128-129.

85 DL, x, 6.

86 Men., 131-132. La escuela epicúrea se opuso y mantuvo confrontación con la que fundó Aristipo de Cirene. La confrontación giraba en torno a que los cirenaicos aceptaban la existencia del placer y el dolor, pero hacían hincapié en que el placer que verdaderamente satisfacía era el corporal (“cinético”), es decir, un movimiento o una acción positiva. Aristipo no aceptaba que la ausencia de dolor fuera un placer, sino como el estado de un “durmiente”. Para él y sus discípulos, la felicidad no era otra cosa que placer. Por su parte, Epicuro agregaba a los placeres “cinéticos” los estables o “catastemáticos” que surgen por sustracción de lo que causa aversión. En la ausencia de dolor físico (aponía) y mental (ataraxia) se encontraba la verdadera felicidad. Platón tampoco estaba de acuerdo en considerar la carencia de sufrimiento como un placer que condujera a la felicidad. (Véase DL, x, 136-137.) Cicerón (*op. cit.*, I, 37) pone de relieve la postura de Epicuro en este punto, reseñando lo que le explica Torcuato: “Pues no perseguimos sólo ese placer que mueve la naturaleza misma con algún atractivo y se percibe con cierto deleite de los sentidos, sino que estimamos como placer supremo el que se experimenta cuando se ha suprimido todo dolor. En efecto, cuando quedamos libres de dolor, la misma liberación y carencia de toda molestia nos causa gozo”.

87 Men., 130.

88 Epicuro propone tres grupos de deseos. En primer lugar, los naturales y necesarios, que obedecen al instinto, que son imprescindibles para la supervivencia (por ejemplo: comer, dormir, beber, abrigarse) y si no se cumplen causan dolor (hambre, cansancio, sed, frío). Después vienen los deseos naturales y no necesarios, que no son vitales y que no nos causan la muerte si no los satisfacemos. No surgen como una reacción al dolor que busca reducirlo, sino como una amplificación y variación de los placeres básicos; por ejemplo: beber alcohol, tener sexo (los continuadores de la escuela, algunos años después, tratarían de modificar este aspecto) y comer manjares; cada quien decide cómo regularlos, aunque se recomienda no excederse ni desarrollar dependencia. Por último están los deseos que no son naturales ni necesarios, que responden a necesidades creadas por la cultura y surgen de presiones sociales como tener fama, lujos, prestigio,

poder, etcétera. Estos placeres, a diferencia de los primeros, son ilimitados, nunca se sacian, y el sujeto tiende a pedir más y más. Las críticas y aclaraciones a la clasificación y al enfoque tradicional de Epicuro sobre esta clasificación pueden resumirse en tres grandes puntos. Primero: los deseos que pueden llegar a generar felicidad no solamente son los naturales y necesarios, ya que existen deseos en el hombre que, si bien no parecen ser “biológicamente naturales y necesarios”, podrían ser considerados pertenecientes a una naturaleza “específicamente humana”, como lo son, por ejemplo, el arte, la espiritualidad y el amor. Segundo: no sólo el alivio del dolor es suficiente para producir felicidad, aunque quizá sea imprescindible. Nadie diría que es feliz simplemente porque “nada le duele”; debe haber algo más que lo motive y lo empuje a buscar algún tipo de estimulación además de la evitación del dolor. Tercero: aunque Epicuro reconoce la existencia de los placeres del alma, en los escasos fragmentos de que disponemos no hay tantas referencias a ellos, que supuestamente serían muchos más que los del cuerpo. Puede consultarse M. Onfray, *op. cit.*, y A. Comte-Sponville, *op. cit.* para más información sobre este tema.

⁸⁹ *Us.*, fragmento 485.

⁹⁰ Séneca cita este pensamiento de Epicuro en *Sén. Lucilio*, II, 19, 10: “Debes examinar con quiénes comes y bebes antes de conocer qué vas a comer y beber, porque llenarse de carne sin un amigo es vivir la vida del león y del lobo”.

⁹¹ Pueden consultarse, entre otras investigaciones, las siguientes: Diener, E. y C. Diener (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185. Lyubomirsky, S. L., A. King y E. Diener (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.

⁹² *SV*, 39.

⁹³ *DL*, X, 22.

⁹⁴ Algunos historiadores consideran que el término *perro* proviene del nombre del gimnasio *kynosarges* (que quería decir “el perro rauda”), donde el maestro de Diógenes, Antístenes, impartía sus enseñanzas. La

palabra *cínico* es un derivado de *kýon*, *kynós*, que significa “perro” y “perra”. Véase García Gual, C. (2002). *La secta del perro*. Madrid: Alianza Editorial.

⁹⁵ DL, VI, 21.

⁹⁶ DL, VI, 53.

⁹⁷ Fragmento 506 (Jerónimo, *Contra Joviniano*, II, 14). Martín García, J. A. (2008). *Los filósofos cínicos y la literatura moral burlesca*, Vol. 1. Madrid: Akal. En adelante me referiré a esta edición como *Cín*.

⁹⁸ DL, VI, 22.

⁹⁹ DL, VI, 63. Se ha debatido mucho sobre esta posición y su significado. Lo que parece quedar claro es que al optar por ser un ciudadano (*polites*) del *kosmos* no se está promulgando un regreso al primitivismo salvaje donde desaparezca la ciudad-Estado, sino una ampliación de la noción de “ciudadano” a la existencia toda. Puede consultarse: Moles, J. L. (2000). El cosmopolitismo cínico. En R. B. Branham y M. O. Goulet-Cazé (Eds.), *Los cínicos*. Barcelona: Seix Barral.

¹⁰⁰ DL, VI, 77, 78.

¹⁰¹ Dion Crisóstomo, *Discursos*, VI, 22. Citado por Onfray, M. (2007). *Cinismos*. Buenos Aires: Paidós (pág. 66).

¹⁰² DL, VI, 22.

¹⁰³ DL, VI, 60.

¹⁰⁴ DL, VI, 46, 58.

¹⁰⁵ DL, VI, 49.

¹⁰⁶ DL, VI, 35.

¹⁰⁷ DL, VI, 4, 8.

[108](#) DL, VI, 40.

[109](#) DL, VI, 96.

[110](#) DL, VI, 94.

[111](#) DL, VII, 3.

[112](#) Estobeo, III, 13, 68. Citado por Reyes, O. (2003). *El desafío cínico*. Bogotá: Ediciones desde Abajo (pág. 80). Véase también: DL, VI, 24.

[113](#) Cín., fragmento 27 (Antístenes) y DL, VI, 8.

[114](#) DL, VI, 37.

[115](#) Cín., fragmento 456 (Diógenes).

[116](#) Cín., fragmento 455 (Diógenes) y DL, VI, 57.

[117](#) DL, VI, 23. DL, VI, 34.

[118](#) DL, VI, 34.

[119](#) DL, VI, 46.

[120](#) DL, VI, 62.

[121](#) DL, VI, 97, 98.

[122](#) Cín., fragmento 653 (Diógenes).

[123](#) Cín., fragmento 113 (Diógenes). DL, VI, 74.

[124](#) Estobeo, III, 4, 83. Citado por Reyes, O., *op. cit.* (pág. 79).

[125](#) DL, VI, 40.

[126](#) DL, VI, 41.

¹²⁷ DL, VI, 56.

¹²⁸ DL, VI, 54.

¹²⁹ Cín., fragmento 385 (Diógenes).

¹³⁰ Ep. Dis., I, XXIV, 56, 57.

¹³¹ Ep. Man., 5. El tema de la importancia de las opiniones es reiterativo en Epicteto y base fundamental de la escuela estoica. Véase *Disertaciones, op. cit.*: I, XI, 33, 39; I, XII, 26; I, XXV, 28, 29; I, XXIX, 12; IV, I, 86.

¹³² Ep. Man., 20.

¹³³ Ep. Man., 30.

¹³⁴ Ep. Dis., I, 1, 23.

¹³⁵ Según el estoicismo, lo que no depende de uno es, por definición, moralmente indiferente. Yo respondo por mis actos. ¿Quiere decir esto que nada me importa en el mundo y que todo gira a mi alrededor? De ninguna manera. De lo que no depende de mí, hay cosas que son preferibles y otras que es mejor rechazar. No puedo tener un control absoluto sobre mi cuerpo para no enfermarme, por lo tanto, no depende de mí en términos de Epicteto, pero es “preferible” estar sano. Alguien le pega a otro: eso no depende de mí, pero es censurable y me opongo. Para el estoico, las situaciones intermedias, que parecen categóricamente depender de uno y no depender, se resuelven siguiendo el principio de los deberes o de las “acciones apropiadas”.

¹³⁶ Ep. Dis., IV, I, 1, 2, 23.

¹³⁷ Ep. Dis., II, II, 4, 5, 6.

¹³⁸ Ep. Dis., II, VIII, 11, 12, 13.

¹³⁹ El alma del mundo como ser viviente para los estoicos corresponde a la idea de divinidad. Ella es eterna y poseedora de una razón perfecta.

Es la creadora de todo lo existente y es la responsable del destino, que siempre será por definición bueno y pletórico de sabiduría. La divinidad incluso está por encima de los dioses. El ser humano comparte su misma esencia: el raciocinio, el cual le fue entregado como un don especial y único.

¹⁴⁰ *Ep. Man.*, 8.

¹⁴¹ *Ep. Man.*, 15.

¹⁴² Séneca, *De la ira*, III, 36. En Séneca. (2000). *Diálogos*. Madrid: Gredos.

¹⁴³ *Ep. Dis.*, IV, VI, 34, 35. Utilizo la traducción de P. Hadot (*op. cit.*), porque me parece más amigable para el lector.

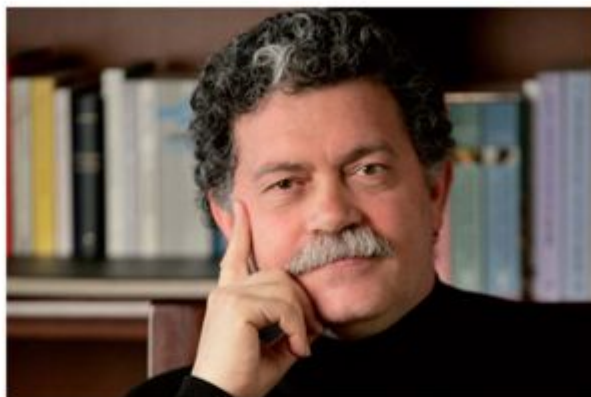
¹⁴⁴ Cicerón, *op. cit.*, v, 24.

¹⁴⁵ *Ep. Dis.*, II, II, 12, 13.

¹⁴⁶ *DL*, VI, 18.

¹⁴⁷ De Montaigne, M. (2001). *Ensayos*, I. Madrid: Cátedra.

¹⁴⁸ *DL*, IX, 45.



Walter Riso es psicólogo, especialista en terapia cognitiva y magister en bioética. Desde hace veintiocho años trabaja como terapeuta, práctica que alterna con el ejercicio de la cátedra universitaria, la realización de investigaciones en la práctica clínica y publicaciones científicas y de divulgación psicológica. Actualmente es profesor de terapia cognitiva en diferentes facultades de psicología en Latinoamérica y España, y es presidente honorario de la Asociación Colombiana de Terapia Cognitiva.

www.walter-riso.com

www.facebook.com/walter.riso.official

Diseño de portada: Leonel Sagahón / Jazbeck Gámez

EL CAMINO DE LOS SABIOS
Filosofía para la vida cotidiana

© 2009, 2012, Walter Riso
c/o Guillermo Schavelzon & Asociados Agencia Literaria
www.schavelzon.com

D.R. © Editorial Océano de México, S.A. de C.V.
Blvd. Manuel Ávila Camacho 76, piso 10
Col. Lomas de Chapultepec
Miguel Hidalgo, C.P. 11000, México, D.F.
Tel. (55) 9178 5100
info@oceano.com.mx
www.oceano.mx

Para su comercialización exclusiva en México, países de Centroamérica
y del Caribe, Estados Unidos y Puerto Rico

Primera edición en libro electrónico: octubre, 2012

eISBN: 978-607-400-904-0

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta,
puede ser reproducida, almacenada, o transmitida en manera alguna ni
por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de
grabación o de fotocopia, sin permiso previo y por escrito del editor.

Libro convertido a ePub por:
Information Consulting Group de México

OCEANO

INFORMACIÓN • NOTICIAS • NOVEDADES



www.oceano.mx



Travesía

www.oceanotravesia.mx



www.facebook.com/editorial.oceano.mexico



www.twitter.com/oceanomexico

Índice

[Portada](#)

[Página de título](#)

[Dedicatoria](#)

[Epígrafe](#)

[Prólogo](#)

[Introducción](#)

[PARTE I. VIVIR CON SABIDURÍA Cinco principios de la Antigüedad que no pasan de moda](#)

[Primer principio: la coherencia como forma de vida; practicar lo que se predica](#)

[La sabiduría silenciosa](#)

[Los artistas del verbo](#)

[Hablar con uno mismo](#)

[¿En cuánto te vendes?](#)

[Coherencia de línea dura](#)

[El punto de impacto](#)

[El ejemplo admirable](#)

[Segundo principio: ocuparse de sí mismo](#)

[Llegar a ser cada día mejor](#)

[Ir feliz hacia la meta](#)

[Esculpir la propia estatua](#)

[Tercer principio: la tranquilidad del alma](#)

[Mientras se espera vivir, la vida pasa](#)

[El carácter dulce](#)

[La indiferencia creativa](#)

[El amor fraternal](#)

[Cuarto principio: la autosuficiencia del sabio](#)

[Duros de doblegar](#)

[La libertad de los peces](#)

[El mayor desapego posible de las riquezas](#)

[Esclavo de casa grande](#)

[Quinto principio: vivir conforme a la naturaleza](#)

[Los talentos naturales](#)

[Sobre lo genuino](#)

[Contemplar la infinitud del universo](#)

[Mirar las cosas como son](#)

[A la medida de Dios](#)

[PARTE II. EL CAMINO DE LOS SABIOS](#)

[Sócrates y el despertar de la conciencia](#)

[¿Cómo he de vivir?](#)

[La bella fealdad](#)

[El sabio que no sabe](#)

[Ironía y refutación](#)

[Precisión semántica](#)

[Conversaciones con uno mismo](#)

[Revisar el contenido de las autoverbalizaciones](#)

[Organizar el diálogo interior: la disputa amable](#)

[El tábano y la descarga eléctrica](#)

[El arte de dar a luz](#)

[La sabiduría contagiosa](#)

[¿El vicio nace de la ignorancia?](#)

[“¡Cuántas cosas no necesito!”](#)

[El contraataque socrático](#)

[Epicuro y el goce de existir](#)

[Aquí reina el placer](#)

[Pensar como científico](#)

[El temor a los dioses: “Dios no se deja coaccionar”](#)

[El temor a morir: “La muerte no es nada para nosotros”](#)

[El capricho de los átomos](#)

[La sabiduría del placer](#)

[La dicha de no sufrir](#)

[Elegir los deseos y no que ellos te elijan a ti](#)

[La trampa de lo insaciable](#)

[El encanto de la amistad](#)

[Diógenes y la sabiduría impertinente](#)

[Ciudadano del mundo](#)

[El regreso a lo natural: la frugalidad del ratón y la irreverencia del perro](#)

[Una vida “sinvergüenza”](#)

[Actos, no discursos](#)

[La filosofía del desprendimiento](#)

[Marchar sobre el fuego](#)

[No rendirle culto a nadie](#)

[¿Quién quiere comprar un amo?](#)

[Un misil de tres puntas: humor, ironía y parodia](#)

[Epicteto y la fuerza de la razón](#)

[El maestro del pensamiento](#)

[Lo que nos afecta no son las cosas, sino lo que pensamos de ellas](#)

[No tengo nada contra las putas](#)

[Lo que depende de mí y lo que no depende de mí](#)

[La potestad de la mente](#)

[La chispa divina](#)

[“Soporta y abstente”](#)

[Examinarse a sí mismo](#)

[El apetito del alma](#)

[Apéndice](#)

[Notas](#)

[Datos del autor](#)

[Página de créditos](#)