

Segunda parte

En el artículo anterior, primera parte, hablamos de los orígenes del Estoicismo y algunos de sus principios básicos. En éste, segunda parte, añadiremos otros principios de esta filosofía milenaria, olvidada por siglos, pero desempolvada desde hace algún tiempo gracias a documentos de Epictetus, Séneca y Marco Aurelio (*Marcus Aurelius*) que sobrevivieron al tiempo y al olvido eterno.

En el primer artículo sobre este interesante tema, no añadí algunos de los siguientes principios, considerados importantes en esta filosofía, por ser un poco controversiales, deterministas o un tanto fuertes si son observados al pie de la letra:

12. Conciencia de muerte (*Memento Mori*)

Recordar o estar consciente del hecho inevitable de la mortalidad. Es decir, que cada persona morirá un día cuando le llegue, no sabe cuándo. Este hecho, para muchos, es intimidante. Por ello, los estoicos tratan de desmitificar ese momento. Si la muerte es inevitable como lo es la vejez, para aquellos afortunados que vivan esta etapa, por qué obsesionarse con algo que no está en nuestras manos resolver. Debemos aprender a disfrutar cada día y despreocuparnos si éste será el último. *Los estoicos abordan el problema de un modo demasiado realista y radical: recordar constantemente la muerte, nuestra condición de mortales. De esta manera aprendemos a vivir mejor. Nuestro tiempo de vida es limitado y, en consecuencia, debemos sacar el mejor provecho de nuestro tiempo de vida. Para ellos, los estoicos, la muerte es cambio, y éste es vida.*

En mi opinión, es importante tener presente que somos mortales. Algo inevitable, pero recordar constantemente la muerte es una acción limitante. Esto violaría uno de los principios básicos del estoicismo: “eliminar de nuestros pensamientos lo inevitable”. O sea, todo aquello que está fuera de nuestro poder de decisión, incontrolable. La muerte no es un objetivo, sino el fin de nuestros objetivos. Por consiguiente, el nacimiento es el comienzo de la vida (**A**) y que terminará un día con la muerte (**M**). Un viaje desde el punto **A** hasta el punto **M**. Pero si tenemos presente continuamente **M**, la duración del viaje que emprendimos se acortará y nos impedirá vivir a plenitud, sin excesos, cuidando nuestra salud, alcanzando metas porque de lo contrario, **M** irá a nuestro encuentro. Ese viaje queremos alargarlo lo más posible sin obsesiones, con realismo pero también con sueños.

13. Amor al destino (*Amor fati*)

¿Qué es Amor fati? es la práctica de aceptar y utilizar cualquier infortunio inesperado y convertirlo en un desenlace positivo en la vida de una persona. Pongamos un ejemplo de este principio que he tenido la

oportunidad de ver recientemente: Stephen Hopkins (1942-2018), uno de los más brillantes científicos, Física Teórica, de la historia estudió física en Oxford, Inglaterra, y después pasó a Cambridge a investigar **Cosmología**. A los 21 años, cuando cursaba sus estudios de doctorado, fue diagnosticado con una grave enfermedad conocida como enfermedad de Lou Gehring (un famoso jugador de béisbol del equipo Yankees, New York, EE.UU). Los doctores no esperaban que viviera más de dos años. Y, por tanto, era casi imposible de completar su doctorado. Sin embargo, a pesar de todos los pronósticos adversos, completó su doctorado y comenzó su brillante y exitosa carrera científica. En la medida que su enfermedad progresaba comenzó a tener menor movilidad y a utilizar una silla de ruedas. Más adelante perdió la facultad del habla. Aun así este extraordinario y admirable hombre no se dio por vencido y continuó su trabajo investigativo comunicándose con los demás por medio de un aparato especial digital, desarrollado en Cambridge para él y para otros con su mismo padecimiento. Antes de conocerse su terrible enfermedad tuvo una novia con quien se casó dos años después de caer enfermo. La pareja tuvo tres hijos hasta separarse. Este extraordinario hombre convirtió una gran tragedia personal, que prácticamente destruyó su vida, en logros inalcanzables, impensables, para muchos otros con todas las capacidades y funciones de un ser normal.

14. Practicar el infortunio.

Como es lógico suponer, los estoicos piensan que creando escenarios imaginarios muy adversos prepara a la persona a no ser sorprendida y aniquilada si una tragedia o situación de carácter grave le sucede en algún momento de su vida. Esto es una variante, pero de un carácter extremo, de los principios 5 y 6 de la primera parte sobre este tema.

15. Añadir un margen de reserva a las acciones (*Add a reserve clause to your actions*)

Una persona puede controlar una acción, pero no su resultado. Es decir, el resultado de una acción puede no corresponder a nuestra expectativa e inclusive ser adversa. Uno debe intentar actuar de la mejor manera posible y si el fruto no se ajusta a nuestro deseo, aceptarlo porque éste está fuera de nuestro control.

16. Conciencia de acción (*Mindfulness*)

La atención es una acción fundamental de la actitud espiritual del estoico. Estar siempre vigilante y consciente de lo que acontece en nuestro entorno y en nosotros mismos. Esto nos permite estar

completamente consciente de lo que hacemos o planeamos hacer en cada momento.

17. Vivir en armonía con la naturaleza (*Live in accordance with nature*)

Este principio siempre ha sido controversial porque puede interpretarse de varias maneras. O sea, vivir en armonía con la naturaleza humana o con la naturaleza en general, lo que incluye al ser humano como parte de ésta. Yo me inclino hacia esta última concepción. Somos parte de la naturaleza y, por consiguiente, debemos obrar de acuerdo a sus leyes y no contra ellas.

18. Apatheia

Para los estoicos esto es el estado de la mente en el cual una persona es libre de perturbaciones emocionales; libre de pasiones. Apatheia es la raíz de la palabra apatía: indiferencia. Pero, aunque ambas palabras guardan una relación estrecha, no son exactamente lo mismo. Apatheia es para los estoicos, proximidad a la ecuanimidad y no precisamente a la indiferencia. Un estoico percibe a una persona sabia y virtuosa con sentimientos, pero, debido a estas condiciones, de una vida sin excesos o equilibrada, sabia; sin temores, pero precavida.

19. Sympatheia

En general, esta palabra es utilizada cuando queremos expresar apoyo a una persona triste, herida o enferma. Para un estoico Sympatheia es la idea de que todas las cosas están mutuamente comprometidas y, por consiguiente, afines unas con otras. Cuando alguien empieza a apoyar a otra persona y observa que ésta tiene valores intrínsecos y con un propósito en la vida, esto ayuda a la primera persona a entender mejor el universo y a su propia vida.

Este concepto es muy importante en el mundo de hoy en el cual muchas personas no entienden o son indiferentes al sufrimiento y necesidades de otros. Debemos ser cooperativos en vez de herir o afectar la vida de otros.

20. Admisión de errores (*Fateri errata*)

Es importante que las personas desarrollen la capacidad de la autocrítica. Reconocer los errores cometidos le permite a una persona no repetirlos y fortalecer su

sabiduría y, por consiguiente, hacer decisiones más acertadas.