



# ¿Cómo nos ayuda el estoicismo?

La pandemia por coronavirus, generó que gobiernos de todo el mundo adoptaran medidas restrictivas como lo fue el confinamiento, lo cual fue detonante para malestares y enfermedades mentales

Por Mtro. Francisco Ballesteros Gallegos\*

## Introducción

La crisis derivada de la pandemia de coronavirus SARS-COV2 ha sido un recordatorio a la humanidad de algunos hechos que insistentemente hemos decidido ignorar o minimizar, me refiero a cuestiones como: la mortalidad,

inestabilidad e imprevisibilidad de la vida, entendida ésta en todos sus aspectos.

La pandemia por coronavirus, cuyo mayor impacto se dio desde finales del año 2019 y hasta inicios del 2022, generó que los gobiernos de todo el mundo adoptaran me-

didias restrictivas como lo fue el confinamiento, lo cual a su vez fue detonante para malestares y enfermedades mentales. Al respecto la Organización Mundial de la Salud reporta que durante el primer año de la pandemia, la ansiedad y depresión aumentaron 25%<sup>1</sup> no omitien-

do señalar que incluso desde antes de la pandemia, ya existían cifras alarmantes sobre la salud mental, ya que según la Organización de las Naciones Unidas, mil millones de personas viven con un trastorno mental<sup>2</sup>.

Cada caso tiene sus propias particularidades y las personas deben buscar apoyo especializado por parte de los profesionales de la salud para determinar lo que es mejor para sí mismos, no obstante, es innegable que la filosofía que adoptemos es determinante para amortiguar las dificultades de la vida y desde hace más de dos mil años, alrededor del siglo III antes de Cristo, se fundó una escuela filosófica fundada por Zenón de Citio en Atenas, que incluso hoy en día promete ser un antídoto al caos y se denomina “estoicismo”.

Zenón de Citio se reunía con sus discípulos en una de las “stoa” de Atenas, lo que traducido del griego significa “pórtico”, el lugar donde impartía sus enseñanzas y por tal motivo dicha escuela tomó el nombre de estoicismo, la cual fue de gran interés y estudio para muchos filósofos en la historia como: Cleantes, Séneca, Epicteto y hasta el emperador romano Marco Aurelio, entre otros.

El estoicismo expone que en la vida es fundamental tener claro cuáles cosas están bajo nuestro control y cuáles no, asimismo se instruye a aceptar la muerte como algo inevitable e impredecible (memento mori), y utilizar ese conocimiento como impulso para dar lo mejor de nosotros mientras podamos, así como no olvidar que no ocupamos un lugar superior ni inferior respecto de otras personas. Lo mismo sucede con los acontecimientos en nuestra vida, los estoicos nos enseñan que debemos amar nuestro destino (amor fati) sabedores de que la mejor actitud ante lo inevitable, y que se encuentra fuera de nuestro control, es aprovechar las oportunidades en medio del caos, por escasas que parezcan; ellos nos invitan a cosechar o aprovechar cada día (carpe diem). No se pretende en este texto abordar en su totalidad esta fascinante escuela filosófica pero sí compartir algunas de sus principales ideas a fin de generar interés y con-

ciencia sobre la posibilidad de hacerle frente a la vida de manera digna, de esto va el estoicismo, la antigua sabiduría de Grecia y Roma que sería oportuna adoptar en épocas de caos e incertidumbre, como siempre ha sido la vida, sólo que, como señalamos al inicio de este texto, los seres humanos recibimos un pequeño recordatorio de que la vida es: finita, impredecible, cambiante y que, en lo general, no tenemos control sobre ella.

### El estoicismo

Recientemente el estoicismo ha cobrado relevancia entre las nuevas generaciones, y en parte – incluyéndome – es gracias a la importante difusión del estoicismo que ha realizado el Dr. Massimo Pigliucci, autor de “Cómo ser un estoico: Utilizar la filosofía antigua para vivir una vida moderna” de editorial Ariel, publicado en el año 2018, ¡Qué oportuno el destino! (Carpe diem) Justo un año antes del inicio de una gran crisis de salud que se traduciría además en una crisis de problemas mentales y sociales, recomendando a los lectores ver una amena entrevista que le realizó BBVA en enero de 2020, les comparto el enlace: <https://bit.ly/3jP2TTM>

El Dr. Massimo Pigliucci divide su obra en tres partes para comprender el estoicismo:

- I.- La disciplina del deseo: Lo que es o no es adecuado desear;
- II.- La disciplina de la acción: Cómo comportarse en el mundo, y;
- III.- La disciplina del consentimiento: Cómo reaccionar ante las situaciones.

Consideramos oportuno compartir el índice de su obra pues representa a la vez un mapa para quienes se inician en el estoicismo, lo cual equivocadamente se ha relacionado con tener una actitud indiferente, desanimada, fría y hasta apática, nada más alejado de la realidad. El estoicismo es una forma de vida en la cual se exige completo involucramiento con los sucesos de la vida, pero siempre con un estricto control de nuestras reacciones, en otras palabras, el estoico buscará comprender sus emociones y las consecuencias de cualquier conducta antes de entrar en acción. Al respecto, Epicteto señalaba “Lo que

importa no es lo que te sucede, sino cómo reaccionas a lo que te sucede”.

### Autocontrol

El estoicismo establece que el propósito de la vida consiste en el uso de la razón, e incluso diferencia al ser humano de los animales en la medida que utilizamos esa capacidad de racionalidad, por lo tanto, cuando actuamos sin control o por pasiones estaríamos asemejándonos a las bestias.

Para tal efecto, los estoicos adoptan de Sócrates los cuatro aspectos de la virtud: sabiduría (tomar decisiones para una buena vida), valor (actuar adecuadamente en circunstancias adversas), templanza (controlar nuestros deseos) y justicia (tratar con dignidad a otras personas). Ahora bien, el estoico tiene siempre claridad de aquello que tiene bajo su control, de lo contrario – y como ocurre a muchas personas – podría pasar toda su vida luchando y sufriendo por una causa que no depende de él, por ejemplo:

Si bien, existirán ocasiones en las cuales tengamos la oportunidad de influir o persuadir a otros de tomar ciertas conductas (acciones u omisiones), lo cierto es que siempre será la voluntad de la otra parte hacerlo (viciada o no) por lo tanto lo único sobre lo que tenemos total control es sobre nosotros mismos.

Una persona puede proferirle insultos, pero es usted quien decide cómo reaccionar a ello y si enfocará su atención a la emoción que le generó en el momento, puede pasar el resto del día maldiciendo por haberse cruzado en su camino una persona sin educación, pero como nos indica el emperador Marco Aurelio, todos los días tenemos que despertar considerando que nos encontraremos con un indiscreto, un ingrato, un insolente, un mentiroso, un envidioso, o un insociable, pero como estoicos nos corresponde entender que son así por su propia ignorancia y falta de razonamiento, por eso también nos aconseja vengarnos no siendo como nuestros enemigos.

En pocas palabras, señala Epicteto “Sólo hay una manera de alcanzar la felicidad y es dejar de preocuparse por cosas que están más allá del poder o de nuestra voluntad.”

### Amor fati

El amor al destino, más allá de implicar la alegría por los sucesos buenos y malos que nos acontezcan, implica entender todo lo que ocurre en nuestra vida, y enfrentar la realidad como es, aceptarla, abrazarla y seguir adelante.

Por ejemplo, vivir un despido injustificado, un accidente, una ruptura amorosa o un divorcio son situaciones dolorosas, pero no dependen de nosotros y en muchas ocasiones por eso mismo las vivimos sin previo aviso, los estoicos aconsejan ante estas situaciones aceptarlas y buscar en cada una de ellas la oportunidad. En el despido una nueva oportunidad de reinventarse profesionalmente, en el accidente tomar ese descanso tan necesitado y en la ruptura amorosa o divorcio la oportunidad de ser mejor persona, de elegir mejor a nuestra pareja o iniciar un nuevo estilo de vida, etc.

Pero no te confundas, el amor al destino no es un pase libre para deambular por la vida sin reflexión o quedarse de brazos cruzados cuando llegue la tormenta, decía Seneca: “Que el destino nos encuentre dispuestos y



Está bajo mi control	No está bajo mi control
Mi opinión	Mis genes
Mis acciones	Las opiniones de otros
Crear hábitos saludables	Las acciones de otros
Mis palabras	Las decisiones de otros

diligentes”, por ello te recomiendo que aproveches el día, pues morirás.

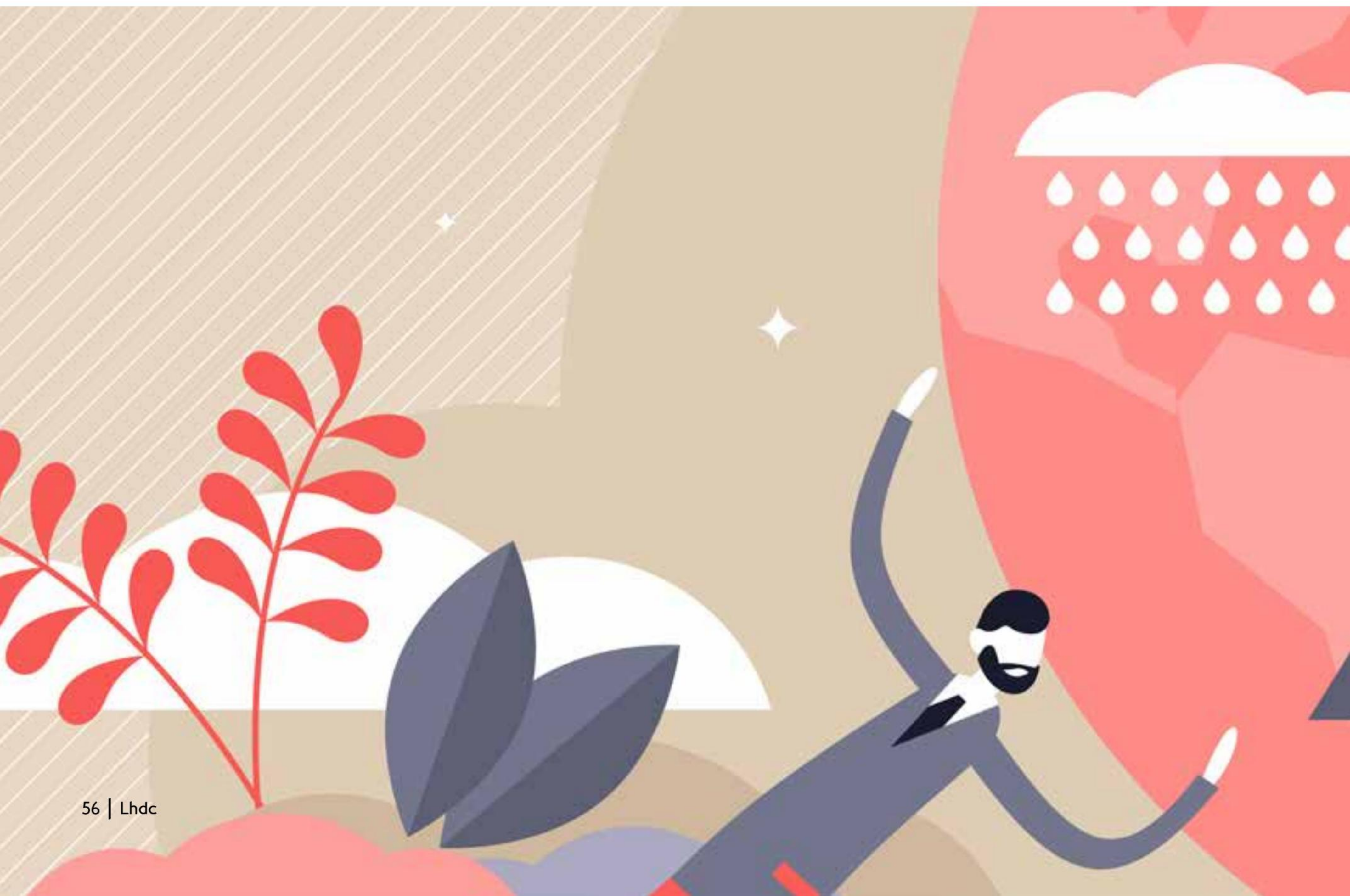
### Memento mori y carpe diem

El recordar que moriremos no es una cuestión sencilla, las distracciones diarias y superficialidades sociales han sido programadas para que no

nos enfoquemos en esa realidad y cuando se habla de morir hay algunos puntos importantes a destacar:

- La edad no es garantía, procura recordar cada día que la muerte puede llegar en cualquier momento de tu vida. Por lo tanto, la muerte no debe ser vista como un acontecimiento a largo plazo, en este mundo la vida no está garantizada, la muerte sí.
- La salud no es una brújula infalible, depende de ti alimentarte sanamente, ejercitarte, nutrirte o tomar tus medicamentos, pero no depende de ti tu genética, los accidentes, los crímenes o los desastres naturales, por ejemplo.
- Morir no es negativo, es natural y el estoico está preparado para aceptar y existir en lo natural, no obstante, una vida que no ha sido aprovechada o agradecida con una conducta digna, sí debe ser motivo de repulsión.

Ahora bien, una vez comprendido genuinamente que somos mortales, ¿qué sigue? Marco Aurelio señaló: “Realiza cada una de tus acciones como si fuera la última de tu vida”, es decir aprovechar cada día,



al no estar bajo nuestro control el día, hora y causa de nuestra muerte, cada momento es de suma importancia para cosechar el bien común, para ser honorables. Marco Aurelio también dijo que: “Lo que no es bueno para la colmena no es bueno para la abeja”, entonces si hemos de aprovechar el día exclusivamente en situaciones que están bajo nuestro control, asegúrenos de que sean benéficas para los que nos rodean.

Asimismo, los estoicos nos plantean que una de las mejores maneras de aprovechar el día es pensar detenidamente en nuestra situación, así como los actos y omisiones propios y ajenos. Sí, es verdad que sólo depende de uno sus propios actos, no obstante, si pensamos detenidamente en cómo podrían empeorar las cosas o ser víctimas de alguna traición o desfortunio, de igual manera recordar con atención aquello que hemos perdido, pues más allá de ser negativos o pesimistas, ello nos permite, por una parte, prevenir problemas mayores y por la otra, valorar más aquello que ya no es nuestro. ¿Crees que no deberíamos pensar así? Seneca dijo “Cuando se

está en medio de las adversidades, ya es tarde para ser cauto”.

### **Meditaciones**

Finalmente, para practicar de manera más organizada y diligente el estoicismo, se recomienda meditar cada noche sobre nuestra conducta, para ello deberá adoptar el hábito de llevar un diario, ya sea digital o tradicional, en el cual deberá responderse diariamente las siguientes preguntas por lo menos:

- ¿Qué he hecho bien hoy?
- ¿Qué he hecho mal hoy?
- ¿Qué podría hacer mejor mañana?

### **Conclusión**

El estoicismo es una escuela filosófica que nos instruye a aprovechar al máximo cada día, ser disciplinados y tener autocontrol, particularmente controlar nuestras reacciones a los sucesos de la vida, controlar nuestros deseos y pasiones, así como aceptar aquello que no está bajo nuestro control, como la muerte o el destino. Adoptar esta filosofía puede ser antídoto al caos en nuestra vida, y particularmente en la era post-COVID en donde convivimos personas que

hemos pasado grandes periodos aislados, con libertades limitadas, con pérdidas importantes de seres queridos en esta pandemia, ya sea por coronavirus, por divorcio, suicidio, etc.

No se pretende que el estoicismo sustituya una terapia psicológica basada en evidencias, ni la atención psiquiátrica o neurológica que en cada caso particular podría necesitarse, pero apostamos estimado lector, lo invitamos a darle una oportunidad a esta filosofía y ver el impacto que tendrá en su vida. 🐾

\*Abogado constitucionalista y docente de tiempo completo en la facultad de Derecho del Centro de Estudios Universitarios Xochicalco, campus Mexicali.

Fuentes consultadas  
Aprendemos Juntos. (2020). Versión Completa. Estoicismo: una filosofía de vida. Massimo Pigliucci, doctor en Filosofía. abril, 8, 2022., de BBVA Sitio web: [https://www.youtube.com/watch?v=WisWde4LZdQ&ab\\_channel=AprendemosJuntos](https://www.youtube.com/watch?v=WisWde4LZdQ&ab_channel=AprendemosJuntos)  
Lucio Flavio Arriano. (2013). Equiridion, o manual de Epicteto. España: Independiente.  
Massimo Pigliucci. (2018). Cómo ser un estoico: Utilizar la filosofía antigua para vivir una vida moderna. España: Ariel.  
Marco Aurelio. (2021). Meditaciones. España: Taurus.  
Ryan Holiday. (2016). Estoicismo cotidiano 366 reflexiones sobre la sabiduría, la perseverancia y el arte de vivir. México: Océano.  
Seneca. (2020). Cartas a Lucilio. Epístolas escogidas. España: Ariel Quintaesencia.

<sup>1</sup>OMS. (2022). La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo. abril 8, 2022, de Organización Panamericana de la Salud Sitio web: <https://bit.ly/3xEQARX>

<sup>2</sup>Organización de las Naciones Unidas. (2020). 2020: Un año desafiante para la salud mental. abril 8, 2022, de Organización de las Naciones Unidas Sitio web: <https://bit.ly/3rEIJ3c>

