

Filosofía de vida

escrito por Santiago Silva

La semana pasada, mientras recorría descuidado los estantes de librerías en la Feria del Libro de Bucaramanga, escuché sin querer cómo un librero contaba a otro que el libro que más había vendido ese día era “Meditaciones” de Marco Aurelio. Puse más atención en el recorrido y en muchos lugares vi la edición naranjada y llamativa de “Lecciones de estoicismo” de John Sellars. También algunos libros menos responsables que vinculan el estoicismo con negocios, con liderazgo corporativo, con maneras de vivir la vida que se acercan peligrosamente a los consejos efectistas y simplones tan comunes en la superación personal o los libros de liderazgo y gerencia.

No es sino una señal muy local de algo que ocurre en buena parte de Occidente: el estoicismo vuelve a estar de moda. Desde perfiles de Instagram, X, TikTok, pero particularmente en LinkedIn, que reproducen citas de estoicos sobre imágenes de blancos bustos de mármol de viejos señores antiguos, hasta docenas de reediciones de los antiguos estoicos y libros de aplicaciones de principios estoicos a nuestro mundo terrible y despabilado. Y digo que vuelve a estar de moda porque, aunque los trabajos de Séneca, el libro de Marco Aurelio y las reflexiones de Epicteto hacen parte de la lectura de muchos intelectuales occidentales en el renacimiento y la modernidad, la última vez que fue así de “popular”, fue hace unos dos mil años.

La escuela estoica nació en la convulsa Grecia helenística, conviviendo y compitiendo con corrientes de pensamiento contemporáneas, como el epicureísmo, el hedonismo, el peripatetismo o el platonismo. Los estoicos señalaban que las personas debíamos “vivir de acuerdo a la naturaleza”, una forma de llamar a la razón universal que ordena el cosmos, pero de ese punto de partida metafísico, los estoicos se concentraron sobre todo en las ideas prácticas sobre la vida cotidiana. En particular, se preocuparon por definir cómo deberían enfrentar las personas las desgracias inevitables de la vida, como la enfermedad, la pérdida de riqueza o fama, el exilio o la muerte. Aunque no sea cierto, su propuesta de preocuparnos solo por “lo que podemos controlar” en la vida ha sido

comúnmente caricaturizada como una especie de desprendimiento vital, mezcla entre ser taciturnos y sin emociones. La misma palabra -“estoico”- ha mutado en su uso para significar algo que no necesariamente iría en consonancia con lo que dijeron los filósofos estoicos de la antigüedad.

Pero buena parte de las lecturas apuradas de estoicismo se quedan con esa impresión. Una investigación reciente de varios profesores de la Universidad de Wellington, la Universidad Dublin City, el Georgia Institute of Technology, la Universidad de North Georgia y el Instituto D’Or de Pesquisa e Ensino encontró que las personas que intentan seguir principios malentendidos de estoicismo, como ser taciturnos o resistirse a expresar emociones, son básicamente menos felices que personas de circunstancia similares que no intentan aplicar esto en sus vidas (Karl, J.A., Verhaeghen, P., Aikman, S.N. et al., 2022). Muchas de estas personas habían dedicado su compromiso de vida a esa versión, entre ligera y descuidada, alimentada por libros ocasionales, pero sobre todo por mucho consumo de contenido de redes sociales, sobre cómo ser un estoico. Esa versión simplista y descontextualizada les estaba produciendo una vida más desgraciada.

Sería tentador decir que el problema es únicamente de contexto, de intentar seguir principios de hace un par de miles de años. Pero eso no es cierto. Primero, porque muchas de las instituciones valorativas que seguimos tienen eso o más tiempo de vejez. Segundo, porque hay aplicaciones contemporáneas de principios estoicos que resultan muy valiosos, en particular el uso que terapeutas como Donald Robertson han hecho de ejercicios estoicos como la visualización negativa o la dicotomía del control para complementar ejercicios de terapia cognitiva comportamental. También, porque la reflexión filosófica es un ejercicio que, entendido sin las efectistas expectativas de cambio inmediato y absoluto, sigue siendo la mejor forma de ampliar los horizontes vitales, y quizá con más hibridación de ideas de la que comúnmente buscamos, lograr efectivamente ayudarnos a definir una filosofía de vida. Sobre todo, una que nos regale algunas briznas de felicidad.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/santiago-silva/>