

Promesas incumplidas y estoicismo

escrito por Juan Esteban Restrepo

El estoicismo, más que una filosofía, es una forma de activismo; una manera de asumir y afrontar la vida. Más que pensamiento y reflexión, es acción y respuesta. Su invitación fundamental es el cultivo de las virtudes, el disfrute de la vida desde la sabiduría, la regulación de las emociones y la aceptación de la naturaleza de las cosas. Nos invita al coraje, a la tolerancia y al auto-control. Invita a la práctica, a la calma, a la paciencia y, sobretodo, a la gratitud. El estoicismo no se trata de cantaleta, sino de ejemplo. Es acerca de lo que hacemos, más que sobre lo que predicamos.

El estoicismo nos propone una vida activa, no de monjes, pues nos permite la posibilidad de equivocarnos y explorar la vida. Nos invita a poner el reflector sobre nosotros mismos y no sobre los demás; a concentrarnos en aquello que depende de nosotros y no en aquello que no podemos cambiar. Nos invita a la medida en vez de los excesos, al servicio colectivo y no al egoísmo. Señala que sufrimos mucho más como consecuencia de nuestros pensamientos que a causa de la realidad.

Esta forma de vida nos invita al viaje más difícil, a su vez al más gratificante, al viaje hacia el interior, hacia el conocimiento de nosotros mismos como propósito existencial. En últimas, la propuesta del estoicismo es el abandono de nuestra propia "zona de comfort". Ser estoico es aceptar ser estudiante y aprendiz de por vida, es aceptar que la sabiduría es un proceso sin fin y que la búsqueda es el camino.

Estamos a un mes de escribir una lista de propósitos y compromisos para el año próximo; a un mes de escribir promesas que nos hemos incumplido a nosotros mismos año tras año. O, por el contrario, estamos a un mes de comenzar una nueva forma de actuar y de asumir la vida. Dependerá de cada uno.

Los *fresh starts* o comienzos frescos, son momentos determinantes para nuestro cambio comportamental: un año nuevo, la fecha del

cumpleaños, el comienzo de un nuevo trabajo o mudarnos de casa, son momentos claves para alcanzar nuestras metas y resetear nuestros hábitos.

Si en algún momento te has incumplido a ti mismo, es hora de cumplirte y romper la racha. El estoicismo como forma activa de vida, nos invita al aquí y ahora como fuente de creación y felicidad, nos propone el intento más que el arrepentimiento. Nos propone retomar el control sobre nuestras decisiones y promesas incumplidas. Adoptar el estoicismo podría ser la mejor forma de retomar el control sobre nosotros mismos, aprovechar el tiempo y escoger bien con quien nos relacionamos. En últimas, el estoicismo funciona como posibilidad para liberarnos, sobretodo, de nosotros mismos.

No es indispensable leer a Marco Aurelio, Epicteto y a Séneca para empezar el cambio de mentalidad. Esta columna es ya una buena excusa para intentarlo. Sin embargo, libros fáciles de leer como los de Massimo Pigliucci o Rayan Holiday podrían ser de gran ayuda para iniciar el 2023 de manera estoica y cumpliendo nuestra promesas.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/juanes-restrepo-castro/>