



UNIVERSIDAD
TECNOLÓGICA
METROPOLITANA
del Estado de Chile

ISSN: 0719-3688 (en línea)
Vol. 10 / N° 2
Segundo semestre 2022

REVISTA DE ESTUDIOS POLÍTICOS Y ESTRATÉGICOS

PROGRAMA DE ESTUDIO
DE POLÍTICAS PÚBLICAS



Visita nuestro sitio web

RESEÑA

**CÓMO SER UN ESTOICO: UTILIZAR
LA FILOSOFÍA ANTIGUA PARA VIVIR
UNA VIDA MODERNA,
DE MASSIMO PIGLIUCCI**

Año: 2018 (versión en español)

Editorial: Ariel

Traducción: Francisco García Lorenzana

Páginas: 256

autor

Roberto Alexis Sánchez Fuentes*

INTRODUCCIÓN: EL ESTOICISMO COMO GUÍA EN EL MUNDO MODERNO

El estoicismo, término que hemos pronunciado más veces de las que recordamos, se ha asentado en nuestro lenguaje cotidiano como sinónimo de enfrentar adversidades con entereza. Usamos la derivación adverbial cuando decimos que alguien afronta algo *estoicamente*, cuando lo hace con calma, fortaleza y sin asomo de queja. Es una postura que implica resistencia y autocontrol emocional, donde el sufrimiento no traspasa la fachada externa. La Real Academia Española lo define como “fuerte, ecuánime ante la desgracia”, mientras que el Diccionario de Oxford lo describe como quien “soporta dolor o problemas sin quejarse ni mostrar lo que siente”. No obstante, reducir el estoicismo a una simple actitud frente a las dificultades sería simplificar demasiado su esencia. En su núcleo filosófico, el estoicismo es un ejercicio consciente de dominio personal, una disciplina profunda que trasciende la mera resistencia y se adentra en el cultivo de la virtud.

Lejos de ser una reliquia confinada a los márgenes de la historia, el estoicismo ha resurgido en la actualidad con renovada fuerza. En medio de un mundo cada vez más incierto y complejo, esta filosofía antigua ha demostrado ofrecer respuestas claras y prácticas para los dilemas contemporáneos. El científico y filósofo italiano, Massimo Pigliucci, en su libro *Cómo ser un estoico*, ha logrado actualizar estas enseñanzas, brindando al lector moderno una guía cercana y reflexiva para navegar por las turbulencias de la vida. Con un estilo didáctico pero reflexivo, Pigliucci nos invita a redescubrir el estoicismo como un faro de serenidad en tiempos

de caos. Su obra conecta los principios de Epicuro, Séneca y Marco Aurelio con las inquietudes contemporáneas: la gestión de las emociones, la búsqueda de sentido y la capacidad de enfrentar las dificultades con serenidad y control.

En este contexto, *Cómo ser un estoico* no sólo introduce al lector a los fundamentos de esta filosofía, sino que también destaca su relevancia como herramienta indispensable para quienes buscan claridad en un mundo saturado de ruido e incertidumbre. Su mensaje es claro: en tiempos de crisis, el estoicismo nos enseña a centrar nuestros esfuerzos en lo que podemos controlar, permitiéndonos encontrar paz y propósito en medio de las adversidades que inevitablemente nos golpean.

I. CONTEXTO

El estoicismo tiene sus raíces en la Antigua Grecia, alrededor del 300 a.C., cuando Zenón de Citio comenzó a enseñar lo que se convertiría en una de las corrientes filosóficas más influyentes de la historia. Desde entonces, pensadores como Séneca, Epicteto y el emperador Marco Aurelio moldearon esta filosofía, que ofrece una guía para la vida basada en la virtud. A diferencia de otras escuelas filosóficas de la época, el estoicismo no promueve el rechazo de las emociones ni su supresión. Al contrario, como señala Massimo Pigliucci en su libro *Cómo ser un estoico*, el estoicismo se trata de comprender nuestras emociones, reflexionar sobre ellas y dirigir las racionalmente hacia el bien personal y el bien común. Es una filosofía que invita a la autocomprensión y al autocontrol, guiando nuestras respuestas emocionales hacia la virtud, la resiliencia y la razón.

En contraste con otras filosofías contemporáneas, como el cinismo, el estoicismo defendía una vida ética en sociedad, pero sin apego a los resultados externos o al deseo de aprobación social. Es aquí donde resulta interesante recordar a los cínicos, predecesores y a la vez críticos del estoicismo, especialmente figuras como Diógenes de Sinope, quien llevó su forma de vida a extremos tan radicales que fue visto tanto con admiración como con desprecio. La anécdota de Diógenes rechazando un cuenco tras ver a un niño beber agua con las manos, o respondiendo a Alejandro Magno con la famosa frase: “apártate, me tapas el sol”, ilustra perfectamente la postura cínica: el desprecio por las convenciones sociales y el apego a lo mínimo necesario para sobrevivir.

Sin embargo, el estoicismo propone un camino más moderado. A diferencia del cinismo, que despreciaba la comodidad y las normas sociales, el estoicismo considera que las circunstancias externas son indiferentes, pero valora la virtud y el carácter como el bien supremo, algo que se puede alcanzar viviendo en armonía con la naturaleza y participando de la vida comunitaria sin dejar que esta dicte nuestras emociones o nuestro comportamiento. Esta orientación hacia la virtud y la razón lo diferenció y lo hizo aplicable no solo a filósofos, sino también a figuras de poder, como Marco Aurelio, quien llevó los principios estoicos a la práctica política.

En un mundo moderno dominado por la ansiedad, el estrés y la incertidumbre, el estoicismo ha resurgido como una filosofía útil y práctica. El principio central de enfocarse en lo que podemos controlar y aceptar con serenidad lo que está fuera de nuestro alcance es particularmente relevante en tiempos donde los desafíos externos parecen multiplicarse. Pigliucci subraya que este enfoque no es una forma de evasión o retiro del mundo, sino

una herramienta poderosa para vivir con serenidad en medio de la adversidad.

En la era de la sobreexposición a las redes sociales, las crisis globales y el ritmo acelerado de la vida, el estoicismo ofrece un respiro al recordarnos que no tenemos control sobre las circunstancias externas, pero sí sobre nuestras respuestas emocionales y éticas ante ellas. Nos invita a vivir de manera virtuosa, a actuar con rectitud y a no dejarnos arrastrar por los miedos o las expectativas externas. Este resurgimiento del estoicismo como una guía de vida, promovida por autores como Pigliucci, pone de manifiesto su relevancia en una sociedad que busca equilibrio y propósito en medio de un entorno cada vez más incierto.

II. ESTRUCTURA DEL LIBRO: LAS TRES DISCIPLINAS ESTOICAS

La obra se estructura en torno a las tres disciplinas fundamentales de la filosofía estoica: el deseo, la acción y el consentimiento. Esta organización clásica dentro del estoicismo no solo ayuda al lector a entender los conceptos teóricos de la filosofía, sino que también proporciona herramientas prácticas para aplicar estos principios en la vida diaria. A través de estos tres pilares, Pigliucci invita a los lectores a explorar cómo las enseñanzas de Séneca, Epicteto y Marco Aurelio pueden ser útiles para enfrentar los retos de la vida contemporánea. En la primera parte del libro, se enfoca en lo que los estoicos denominan la disciplina del deseo. Aquí se retoma una de las máximas fundamentales de Epicteto: debemos desear solo aquello que está bajo nuestro control. Los estoicos hacían una distinción crucial entre lo que podemos controlar y lo que no podemos, y centraban su energía exclusivamente en lo primero. Este enfoque resulta especialmente relevante en el contexto moderno, donde la

sobrecarga de información y las redes sociales nos exponen constantemente a situaciones que escapan de nuestro control, generando frustración, ansiedad y un constante estado de comparación. El autor argumenta que la capacidad de enfocarse en lo que realmente podemos influir y dejar de lado lo que no está a nuestro alcance es clave para evitar el sufrimiento innecesario. En la era digital, esta distinción es aún más crítica, ya que estamos inmersos en un flujo incesante de noticias, opiniones y expectativas sociales que pueden hacernos sentir impotentes. Para los estoicos, el cultivo de una mentalidad resiliente comienza por aceptar que hay circunstancias que jamás podremos cambiar, pero que nuestra paz interior reside en cómo reaccionamos ante ellas.

La segunda disciplina, dedicada a la acción, subraya la importancia de la virtud como guía fundamental para nuestras decisiones y comportamientos diarios. Pigliucci destaca que el estoicismo no es una filosofía pasiva, sino una ética eminentemente práctica. Los estoicos consideraban que las virtudes —como la justicia, el coraje, la sabiduría y la templanza— debían ser el criterio último para cualquier acción que tomáramos, independientemente de las circunstancias externas.

El autor señala que, en la sociedad contemporánea, obsesionada con el éxito material, el estatus y la aprobación social, el estoicismo ofrece una crítica radical: el verdadero valor de una persona no reside en sus logros externos, sino en su carácter moral. En un mundo donde las redes sociales y la cultura del consumo promueven la búsqueda constante de reconocimiento y bienes materiales, la insistencia estoica en que la virtud es la única fuente verdadera de felicidad adquiere una resonancia particular. Esta sección del libro recuerda al lector que el éxito y la riqueza son, en última instancia, indiferentes desde el punto de vista estoico, y que

lo único que realmente importa es cómo actuamos en el mundo, con rectitud y ética.

Finalmente, Pigliucci aborda la disciplina del consentimiento, que se refiere a cómo respondemos a las circunstancias que no podemos evitar o cambiar, tales como la muerte, el sufrimiento y las dificultades inevitables de la vida. Esta es quizás la disciplina más desafiante, ya que implica aceptar con serenidad aquello que está fuera de nuestro control, incluyendo los eventos más dolorosos e inevitables.

Los estoicos enseñaban que, aunque no podemos controlar lo que sucede en el mundo, podemos elegir cómo reaccionar ante esas circunstancias. En un mundo donde la incertidumbre global parece ser la norma, la capacidad de aceptar lo inevitable sin perder la serenidad es más valiosa que nunca. Esta aceptación no significa resignación pasiva, sino una forma activa de enfrentarse a la vida con resiliencia y propósito, centrándose en lo que está bajo nuestro control —nuestras actitudes, emociones y acciones— en lugar de dejarse dominar por el miedo o el sufrimiento.

Por lo tanto, el estoicismo, lejos de ser una filosofía de evasión, es una práctica terapéutica que nos ayuda a desarrollar una mayor fortaleza emocional y mental para enfrentar los desafíos de la vida. Como ya señalaba el estoico Marco Aurelio, “la vida es lo que nuestros pensamientos hacen de ella”, una lección que resuena fuertemente en un mundo donde las crisis globales y personales son inevitables.

A través de estas tres disciplinas —el deseo, la acción y el consentimiento—, se logra articular el estoicismo como una filosofía completa para vivir con propósito y serenidad en un contexto moderno. El libro no solo introduce al lector a los

principios fundamentales del estoicismo, sino que proporciona una guía práctica para aplicar estos conceptos en nuestra vida cotidiana, ofreciéndonos herramientas para enfrentar la incertidumbre, mantener la virtud y encontrar paz interior en un mundo lleno de caos y dificultades.

III. REFLEXIÓN SOBRE LA RELEVANCIA DEL ESTOICISMO EN EL SIGLO XXI

En un mundo donde las crisis parecen constantes, Massimo Pigliucci actualiza el estoicismo para hacerlo relevante frente a los desafíos contemporáneos. Mientras otras filosofías pueden parecer lejanas, Pigliucci muestra cómo el estoicismo sigue siendo una herramienta práctica para enfrentar las dificultades diarias, así como los grandes problemas de nuestra era: guerras, pandemias, la inteligencia artificial, el cambio climático y la ansiedad global. La clave estoica, según Pigliucci, está en la paz interior, que no depende de los eventos externos, sino de cómo decidimos enfrentarlos.

La relevancia del estoicismo no es solo teórica, sino profundamente práctica. Estos principios se pueden conectar con problemas globales como la desigualdad, el cambio climático o los conflictos como el de Rusia y Ucrania o Israel y Palestina. A diferencia de filosofías que sugieren la retirada social, el estoicismo insta a un involucramiento ético y activo en el mundo, actuando con justicia y coraje, sin depender de los resultados.

Este enfoque en lo que podemos controlar, dejando de lado lo que no, es crucial para mantener la calma ante las tragedias actuales. Pigliucci subraya que el estoicismo invita a centrar nuestros esfuerzos en nuestras acciones, no en sus consecuencias.

Otra reflexión inevitable que puede surgir a partir de este libro es la reciente pandemia del Covid-19, que puso a prueba nuestra capacidad de soportar la incertidumbre y el aislamiento. Los principios estoicos demuestran en circunstancias como estas su relevancia: aceptar lo inevitable, controlar nuestras reacciones y aceptar con serenidad lo que no podemos cambiar. Lo anterior con la actitud de búsqueda de propósito en medio de una crisis global. El estoicismo, como en tiempos antiguos, se podría erigir como un recurso terapéutico y un faro moral para aquellos que buscan mantener la dignidad ante el caos.

En ese mismo sentido, podemos preguntarnos cómo se relaciona esto con la revolución tecnológica y el impacto de la inteligencia artificial. En un mundo donde la IA transforma el trabajo y la vida social, el estoicismo nos recuerda que la virtud, la justicia y la sabiduría son los pilares de lo humano. Aunque la tecnología puede facilitarnos la vida, el estoicismo subraya que nuestro carácter sigue siendo el único recurso capaz de dar sentido y dirección a nuestras acciones.

Asimismo, en tiempos donde la sociedad actual experimenta una pandemia silenciosa relacionada con la salud mental. Uno de los aportes más valiosos del estoicismo es su utilidad en la gestión de las emociones. En una era de ansiedad, depresión y estrés creciente, Pigliucci destaca cómo el control de las emociones negativas mejora la calidad de vida. Los estoicos no promueven la represión emocional, sino el entendimiento y manejo racional de nuestras emociones. Técnicas como la visualización negativa o el desapego racional nos preparan emocionalmente para los desafíos, aliviando la carga que muchas personas llevan.

Además, el autor enfatiza que el estoicismo es una filosofía universal. No es solo para los poderosos,

sino para todos aquellos que buscan una vida significativa. Ejemplos históricos como Epicteto, un esclavo liberado, y Marco Aurelio, emperador romano, ilustran que el estoicismo es accesible para cualquier persona, independientemente de su posición.

IV. CONSIDERACIONES FINALES

Cómo ser un estoico, de Massimo Pigliucci, es una obra clara y accesible, pero su enfoque puede parecer simplificado para quienes buscan una profundización académica en el estoicismo. Aunque presenta una introducción eficaz a la filosofía, conceptos esenciales, como la *metafísica estoica* o el Logos —el principio racional que los estoicos creían que gobernaba el universo—, son abordados de manera superficial. Este tratamiento limitado del Logos puede decepcionar a lectores que esperen un análisis más profundo de su relevancia filosófica. No obstante, esta simplificación no es un defecto del libro en sí, sino una decisión consciente para hacer el estoicismo accesible a un público contemporáneo y amplio. El autor prioriza la aplicación práctica de la filosofía sobre el análisis especulativo, lo que permite que los principios estoicos se traduzcan fácilmente a la vida cotidiana, sin perder su esencia ética.

Pigliucci menciona brevemente la relación entre estoicismo y espiritualidad, un aspecto que podría haberse desarrollado más. El estoicismo, aunque no es una filosofía religiosa, incluye una dimensión espiritual que apela a quienes buscan una conexión más profunda con el universo o la naturaleza. El Logos estoico puede interpretarse como una fuerza racional que rige el cosmos, lo cual ofrece una base para una espiritualidad no teísta, centrada en el autocontrol y el compromiso ético. De esta manera, el estoicismo puede coexistir con

una espiritualidad basada en la razón y la virtud, sin necesidad de adherirse a una religión.

Un tema recurrente es si es posible ser cristiano y estoico al mismo tiempo. Aunque el cristianismo se enfoca en la fe y la gracia divina, y el estoicismo en la razón y la autosuficiencia, ambas tradiciones comparten valores fundamentales. La virtud, el autocontrol y la aceptación del sufrimiento son elementos clave tanto para el cristianismo como para el estoicismo. En la ética cristiana encontramos resonancias estoicas en enseñanzas como las del apóstol Pablo, luego de su conversión en Damasco, que promueven la paciencia y la humildad ante el sufrimiento.

Un ejemplo notable —mencionado en el libro— es Viktor Frankl, autor del libro *El hombre en busca de sentido*. Aunque Frankl no se define como estoico, su enfoque en la capacidad de elegir cómo reaccionar ante el sufrimiento, incluso en las peores circunstancias, refleja profundamente el principio estoico de encontrar libertad interior a través de la aceptación de lo inevitable.

En el contexto moderno, un estoico millennial —si se puede llamar así— sería alguien que aplica los principios del estoicismo para enfrentar los desafíos de una era digital y globalizada. Este estoico moderno viviría en un mundo hiperconectado, lidiando con la sobrecarga de información y las presiones de las redes sociales. En lugar de buscar validación externa, se centraría en desarrollar su carácter y mantener la serenidad ante los éxitos y fracasos materiales. Asimismo, ante los avances tecnológicos y la revolución de la inteligencia artificial (IA), el estoico millennial aceptaría la incertidumbre laboral y el cambio constante como parte de la vida, enfocándose en lo que puede controlar: su preparación y adaptabilidad. Al abrazar los cambios

tecnológicos, se centraría en defender lo que nos hace humanos: la virtud, la razón y la ética.

En *Cómo ser un estoico*, Pigliucci consigue revitalizar una filosofía antigua, haciéndola relevante para los dilemas del mundo contemporáneo. Su habilidad para conectar las enseñanzas estoicas con los desafíos actuales demuestra que el estoicismo sigue siendo una herramienta poderosa para vivir con serenidad y propósito en medio de la incertidumbre. Esta obra se presenta como una guía ética y práctica que nos invita a actuar con virtud en cualquier circunstancia, recordándonos que, aunque no podamos controlar los eventos externos, siempre podemos elegir cómo responder ante ellos. Lejos de ser una reliquia filosófica, el estoicismo se erige como un marco atemporal para enfrentar las adversidades, cultivando aquello que verdaderamente está en nuestras manos: nosotros mismos y nuestras acciones.



UTEM

UNIVERSIDAD
TECNOLÓGICA
METROPOLITANA

del Estado de Chile



EDICIONES UNIVERSIDAD
TECNOLÓGICA METROPOLITANA

VERSIÓN IMPRESA: ISSN 0719-3653

VERSIÓN EN LÍNEA: ISSN 0719-3688