

## Epicteto

Nacido en Hierápolis (Frigia) en el año 50, fue esclavo de Epafrodito y, tras su muerte, quedó libre. Es junto con Séneca y Marco Aurelio un estoico renombrado debido a que cada una de estas tres figuras representa una faceta de la vida. Vida que se nos presenta con diferentes puntos de partida, diferentes historias y diversas motivaciones para acogerse a esta filosofía.

Epafrodito fue liberto del emperador Nerón y un hombre tremendamente violento, hasta tal punto que se cuenta que la cojera de Epicteto surgió a raíz de una tortura; su amo le apresó la pierna y, con un instrumento, le retorció la pierna. Epicteto le advirtió que se la iba a romper, y cuando así ocurrió, se limitó a decir: «Ya te avisé, me has roto la pierna».

Enseñó filosofía en Roma hasta que fue expulsado por Domiciano en el año 92/93. Viajó a Epiro para seguir enseñando filosofía. Más tarde fundaría su propia escuela en esta ciudad. Al igual que Sócrates, Epicteto no redactaba su filosofía, la transmitía, y lo que nos queda de ella es gracias a su alumno Flavio Arriano de Nicomedia, que recopiló sus enseñanzas en *Disertaciones*, las *Homilías* y el *Manual*, este último una síntesis de la primera obra mencionada.

De la obra *Máximas de Epicteto* podemos extraer verdaderas joyas de conocimiento. Empieza señalándonos qué cosas dependen de nosotros y cuáles no. Entre las primeras encontramos los juicios y opiniones, nuestros deseos, inclinaciones y aversiones. Y las que no dependen son las que se extralimitan del círculo de nuestros actos; así pues, la reputación, los bienes materiales y los honores no dependen de nosotros. De aquí extraemos que no podremos cambiar, muy a nuestro pesar, algunas cosas y que tampoco debemos preocuparnos por ellas porque si nuestra influencia sobre ellas es escasa o nula, no hay motivo para intentar cambiarlas, al igual que sabemos que una piedra, por mucho que le hablemos, no nos hará caso.

Enlazando lo anterior con la felicidad, debemos advertir que esta se presenta cuando nos despojamos de aquellas situaciones que lastran nuestra conciencia. No importa cuántas veces oigamos injurias sobre nuestra persona; si hemos decidido guiarnos por la virtud, debemos estar preparados para hacer lo que otros no hacen y recibir críticas. Si ignoramos los caprichos, las banalidades y la crueldad de las personas, nos veremos sumidos en un mar de tranquilidad porque las palabras se las lleva el viento y, muchas veces, los que hoy nos critican, mañana nos imitan. Otra de las herramientas es celebrar los pequeños triunfos; decía Epicteto: «Los verdaderos días de fiesta son y deben ser para ti aquellos en que has vencido una tentación o te has arrancado, o al menos dominado, el orgullo, la temeridad, la malignidad, la maledicencia, la envidia, la obscenidad en el lenguaje, el lujo o cualquiera de los vicios que te tiranizan». Descuidamos esos pequeños pasos y nos preocupamos en exceso por grandes metas.

Está bien tenerlas, pero si no nos orgullecemos del proceso, ¿qué habremos aprendido al final del camino?

A lo largo de nuestra vida nos harán falta muchas destrezas, sobre todo autoconocimiento y autocontrol. Epicteto lo ilustra con un ejemplo magnífico: «Un niño introduce su mano en un frasco de abertura angosta que contiene golosinas, y de tal modo y tantas coge, que luego le es imposible sacarla, viéndose precisado, entre lágrimas, a soltar la mayor parte para conseguirlo. Tú eres ese niño: deseas mucho, y no puedes obtenerlo; desea menos, modera tu ambición, y verás colmados tus deseos». Si somos más que un niño deseoso de comer golosinas, deberíamos analizar cuántas de ellas podremos obtener y cuántas deberíamos comer para dañar nuestro estómago. De esta manera, seremos felices con lo poco que nos regale la vida y no estaremos ansiosos por lograr cosas inalcanzables.

Al principio del escrito hemos mencionado que Epicteto fue un esclavo y además padeció cojera; para nosotros sería un martirio de vida, pero él reflexionaba muy diferente sobre esto: «La enfermedad es un obstáculo para el cuerpo, pero no para la voluntad, a menos que esta esté debilitada. “Soy discapacitado”. He aquí un impedimento para mis pies, pero en absoluto para mi voluntad. Para todos los accidentes que te lleguen, dítelo de este modo, y encontrarás que este es un impedimento para cualquiera otra cosa, y no para ti».

Así pues, sus problemas físicos no le impidieron viajar lejos y abrir una escuela de filosofía; su alma era libre como un pájaro y más liviana que una pluma. No nos faltan noticias de deportistas paralímpicos que rompen barreras mentales para conseguir lo que se han propuesto. Ellos son el ejemplo perfecto de un comportamiento estoico: aceptar las condiciones de vida y sacarles el máximo provecho. Ante esta última afirmación surgirán dudas como: «Entonces, ¿los esclavos debieron haber aceptado su “destino” y no haberse rebelado contra los opresores?». Es una duda más que razonable, ya que si nos piden que aceptemos el destino, se nos pedirá también ser conformistas y no intentar salir de esa situación. Esto no es así en absoluto. Aceptar lo inevitable no significa que debamos de ser conformistas. Es aceptar que hay pasajes de la vida que escapan de nuestro control y debemos intentar esforzarnos para mejorar nuestra situación. Debemos cultivar la paciencia y la virtud, sacar de nuestro corazón la valentía necesaria para enfrentarnos en una lucha y hacer una guerra inteligente: aceptar el fracaso, convertir el fracaso en una victoria (aunque sea parcial) y extraer de ello una enseñanza.

Pongamos un ejemplo práctico: una persona nace en una familia con problemas. No puede escoger la familia ni los padres claramente, su vida será muy dura debido a la presión y malestar psicológico ocasionado por las tensiones en casa. El sujeto se preguntará qué ha hecho para merecerse eso; desesperará, llorará, se sentirá solo, perdido y deprimido. Todos sabemos que tener problemas en casa no es agradable,

pero si rompemos esa barrera que separa el sufrimiento y el aprendizaje, podremos exprimir la desagradable situación y convertirla en enseñanza. De esta manera sabremos qué tipo de personas debemos evitar, quiénes nos hacen sentir bien y quieren vernos exitosos, cómo manejar el malestar y el estrés, y un sinfín de pequeños consejos que, si lo leyéramos en un manual, seguramente nos olvidaríamos a la semana de terminarlo. Por todo ello, aceptar una situación no es convertirte en un mero espectador de tu vida. Es interpretar bien el papel que se te ha asignado en una obra y mostrarle al público que, aunque empieces de rodillas, al final te podrás levantar.

A lo largo de este escrito nos hemos acercado al estoicismo a través de Epicteto. Es probablemente de los mejores ejemplos de esta doctrina. No esperaba ni bien ni mal de los otros, sino de sí mismo. Y lo mismo quiero desearos, queridos lectores, que con trabajo constante podáis ser más libres y más independientes, porque las cadenas solo se pueden imponer al cuerpo y no al alma.