

**EL ARTE**

**DE LA**

**BUENA VIDA**

Un camino hacia  
la alegría estoica

**WILLIAM B. IRVINE**

PAIDÓS



# El arte de la buena vida

Un camino hacia la alegría estoica

William B. Irvine

PAIDÓS

Título original: *A Guide to the Good Life*, de William B. Irvine  
Publicado originalmente en inglés por Oxford University Press, Inc.

1.ª edición, junio de 2019

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© William B. Irvine, 2009  
© Penguin Random House LLC, 2017  
© de la traducción, Antonio Francisco Rodríguez Esteban, 2019  
© de todas las ediciones en castellano:  
Editorial Planeta, S. A., 2019  
Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.  
Avda. Diagonal, 662-664  
08034 Barcelona, España  
[www.paidos.com](http://www.paidos.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Diseño e ilustración de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

ISBN 978-84-493-3597-6  
Fotocomposición: Lozano Faisano, S. L.  
Depósito legal: B. 11.342-2019

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Impreso en España — *Printed in Spain*

# Sumario

- II      Agradecimientos  
13     Introducción. Un plan para vivir

## PRIMERA PARTE: EL AUGE DEL ESTOICISMO

- 31     Uno. La filosofía se interesa por la vida  
45     Dos. Los primeros estoicos  
61     Tres. Estoicismo romano

## SEGUNDA PARTE: TÉCNICAS PSICOLÓGICAS ESTOICAS

- 83     Cuatro. Visualización negativa  
107    Cinco. La dicotomía del control  
125    Seis. Fatalismo  
135    Siete. Autoprivación  
145    Ocho. Meditación

## TERCERA PARTE: ASESORAMIENTO ESTOICO

155	Nueve. Deber
163	Diez. Relaciones sociales
171	Once. Insultos
183	Doce. Aflicción
189	Trece. Ira
197	Catorce. Valores personales (I)
205	Quince. Valores personales (II)
217	Dieciséis. Exilio
223	Diecisiete. Vejez
233	Dieciocho. Morir
239	Diecinueve. Convertirse en estoico

## CUARTA PARTE: ESTOICISMO PARA LA VIDA MODERNA

247	Veinte. La decadencia del estoicismo
267	Veintiuno. El estoicismo reconsiderado
295	Veintidós. Practicar el estoicismo
327	Un programa de lectura estoica
331	Notas
345	Obras citadas

# Uno

## *La filosofía se interesa por la vida*

**P**robablemente siempre han existido filósofos en algún sentido de la palabra. Eran aquellos individuos que no solo planteaban preguntas —como cuál es el origen del mundo, de dónde viene el ser humano y por qué existe el arcoíris—, sino que además encadenaban una sucesión de preguntas. Por ejemplo, cuando les decían que el mundo fue creado por los dioses, estos protofilósofos advertían que tal respuesta no iba hasta el fondo de la cuestión. Seguían preguntando por qué los dioses hicieron el mundo, cómo lo hicieron y —para mayor irritación de quienes intentaban responderles— quién hizo a los dioses.

Independientemente de cuándo y cómo empezara, el pensamiento filosófico dio un gran salto adelante en el siglo VI a. C. Encontramos a Pitágoras (c. 570-c. 500 a. C.) filosofando en Italia; a Tales (c. 636-c. 546 a. C.), Anaximandro (c. 641-c. 547 a. C.) y a Heráclito (c. 535-c. 475 a. C.) en Grecia; a Confucio (551-479 a. C.) en China; y a Buda (c. 563-c. 483 a. C.) en la India. No está claro que estos individuos descubrieran la filosofía de forma independiente unos de otros; tampoco está claro en qué sentido fluyó la influencia filosófica, si en realidad fluyó.

En el siglo III d. C., el biógrafo griego Diógenes Laercio ofreció una historia de la filosofía antigua muy amena (pero no

del todo fiable). Según Diógenes, la antigua filosofía occidental tuvo dos ramas.<sup>1</sup> Una rama —a la que llama *rama italiana*— empezó con Pitágoras. Si seguimos a los diversos sucesores de Pitágoras llegamos hasta Epicuro, cuya escuela de filosofía supuso un gran rival para la escuela estoica. La otra rama —Diógenes se refiere a ella como la *rama jonia*— empezó con Anaximandro, que (intelectual y pedagógicamente) produjo a Anaxímenes, que produjo a Anaxágoras, que produjo a Arquelao, que, por último, produjo a Sócrates (469-399 a. C.).

Sócrates tuvo una vida notable. También tuvo una muerte notable: fue juzgado por corromper a la juventud de Atenas y por otras presuntas fechorías; sus conciudadanos lo hallaron culpable y fue sentenciado a morir bebiendo cicuta. Podía haber evitado este castigo acogiéndose a la clemencia del tribunal o huyendo una vez que la sentencia había sido pronunciada. Sin embargo, sus principios filosóficos le impedían actuar así. Tras la muerte de Sócrates, muchos seguidores no solo continuaron haciendo filosofía, sino que atrajeron a nuevos seguidores. Platón, el más conocido de sus alumnos, fundó la escuela de filosofía conocida como Academia, Aristipo fundó la escuela cirenaica, Euclides fundó la escuela megárica, Fedón fundó la escuela de Elis, y Antístenes, la escuela cínica. Lo que había sido un goteo de actividad filosófica antes de la llegada de Sócrates se convirtió, después de su muerte, en un verdadero torrente.

¿Por qué tuvo lugar esta explosión de interés en la filosofía? En parte porque Sócrates cambió el foco de la investigación filosófica. Antes de él, los filósofos se interesaban fundamental-

mente en explicar el mundo que los rodeaba y los fenómenos de ese mundo; se dedicaban a lo que ahora llamamos ciencia. Aunque Sócrates estudió ciencia en su juventud, la abandonó para concentrar su atención en la condición humana. Como señaló el orador, político y filósofo romano Cicerón, Sócrates fue «el primero en bajar a la filosofía de los cielos y situarla en las ciudades de los hombres e introducirla en sus hogares y obligarla a formular preguntas sobre la vida y la moralidad, y lo bueno y lo malo». <sup>2</sup> El especialista en el mundo clásico Francis MacDonald Cornford describe la importancia filosófica de Sócrates en términos similares: «La filosofía presocrática empieza con [...] el descubrimiento de la naturaleza; la filosofía socrática empieza con el descubrimiento del alma del hombre». <sup>3</sup>

¿Por qué Sócrates sigue siendo una figura impresionante veinticuatro siglos después de su muerte? No es por sus descubrimientos filosóficos; después de todo, sus conclusiones son básicamente negativas: nos mostró lo que no sabemos. Más bien nos impresiona por el grado en el que permitió que su vida se viera influida por sus especulaciones filosóficas. De hecho, según el filósofo Luis E. Navia, «en Sócrates, quizá más que en ningún otro gran filósofo, encontramos el ejemplo de un hombre que fue capaz de integrar cuestiones teóricas y especulativas en el contexto de su actividad diaria». Navia lo describe como «un verdadero paradigma de actividad filosófica, tanto en pensamiento como en acción». <sup>4</sup>

Presumiblemente, algunos de los que se sintieron atraídos por Sócrates quedaron impresionados, sobre todo, por su teo-



ría, y otros por su estilo de vida. Platón pertenecía al primer grupo; en su Academia estaba más interesado en explorar la teoría filosófica que en dispensar consejos sobre el estilo de vida. Por el contrario, a Antístenes le impresionaba más el estilo de vida de Sócrates; la escuela cínica que fundó rechazó la teoría filosófica y se centró en aconsejar a la gente respecto a qué tendrían que hacer para vivir una buena vida.

Es como si, al morir, Sócrates se hubiera dividido en Platón y Antístenes: Platón heredaría el interés de Sócrates en la teoría y Antístenes su preocupación por vivir una buena vida. Habría sido estupendo que ambos aspectos de la filosofía hubieran florecido en los milenios subsiguientes, ya que la gente se beneficia tanto de la teoría filosófica como de la aplicación de la filosofía a su propia vida. Por desgracia, aunque se ha desarrollado el aspecto teórico de la filosofía, el ámbito práctico ha desaparecido.

En un gobierno despótico como el de la antigua Persia, la capacidad de escribir, leer y practicar la aritmética era importante para los funcionarios, pero no la capacidad de persuadir a los demás. A los funcionarios solo les hacía falta impartir órdenes, que aquellos que se encontraban bajo su jurisdicción debían obedecer inapelablemente. Sin embargo, en Grecia y Roma, el auge de la democracia implicó que quienes eran capaces de convencer a los demás probablemente tendrían una exitosa carrera en el mundo de la política y de las leyes. En parte debido a esta razón, cuando se completaba la «educación secundaria» de un hijo, los pa-

dres acaudalados griegos y romanos buscaban maestros que pudieran desarrollar las habilidades persuasivas de sus hijos.

Estos padres podrían haber buscado los servicios de un sofista, cuyo objetivo era enseñar a los alumnos a imponerse en los debates. Para alcanzar este objetivo, los sofistas enseñaban diversas técnicas de persuasión, entre ellas apelaciones a la razón y a la emoción. En concreto, enseñaban a los estudiantes que era posible argumentar a favor o en contra de cualquier proposición. Además de desarrollar sus destrezas argumentativas, los sofistas cultivaban sus habilidades oratorias, con el fin de comunicar eficazmente los argumentos elaborados.

Como alternativa, los padres podían contratar los servicios de un filósofo. Como los sofistas, los filósofos enseñaban técnicas de persuasión, pero a diferencia de aquellos evitaban las apelaciones a la emoción. Otro aspecto en el que se diferenciaban era que los filósofos creían que además de transmitir el arte de la persuasión había que enseñar a vivir una buena vida. En consecuencia, según el historiador Henri-Iréné Marrou, en su enseñanza subrayaban «el aspecto moral de la educación, el desarrollo de la personalidad y de la vida interior».<sup>5</sup> Al actuar así, muchos filósofos ofrecían a sus alumnos una filosofía de vida: les enseñaban qué merecía la pena perseguir en la vida y cómo conseguirlo.

Algunos padres que querían una educación filosófica para su hijo contrataban a un filósofo para que actuara como tutor doméstico; Aristóteles, por ejemplo, fue contratado por el rey Filipo de Macedonia como tutor de Alejandro, que posterior-

mente se convirtió en «Magno». Los padres que no podían permitirse un tutor privado enviaban a sus hijos —pero probablemente no a sus hijas— a una escuela de filosofía. Tras la muerte de Sócrates, estas escuelas se convirtieron en un elemento destacado en la cultura ateniense y cuando, en el siglo II d. C., Roma cayó bajo el influjo de esta, las escuelas de filosofía también prosperaron en Roma.

Ya no hay escuelas de filosofía, y es una lástima. Es cierto que la filosofía se sigue impartiendo en las aulas —más exactamente, en los departamentos de filosofía de las universidades—, pero el rol cultural desempeñado por estos departamentos no tiene nada que ver con el papel que desempeñaban las antiguas escuelas filosóficas. En primer lugar, quienes se matriculan en las clases de filosofía impartidas por las universidades rara vez están motivados por el deseo de adquirir una filosofía de vida; por el contrario, van a clase porque les dicen que de no hacerlo no podrán graduarse. Y si buscan una filosofía de vida, tendrán dificultades para encontrar una clase que los satisfaga en la mayoría de las universidades.

Sin embargo, aunque las escuelas de filosofía son cosa del pasado, la gente necesita más que nunca una filosofía de vida. La pregunta es: ¿adónde pueden ir para obtener una? Si acuden al Departamento de Filosofía de la universidad más cercana lo más probable, como he explicado, es que se sientan defraudados. ¿Y si en cambio visitan la iglesia? El cura les dirá lo que deben hacer

para ser *buenas personas*, es decir, lo que deben hacer para ser moralmente íntegros. Por ejemplo, se los puede instruir para no robar o contar mentiras o (en algunas religiones) para evitar un aborto. Es probable que el cura les explique qué deben hacer para disfrutar una *buena vida en el más allá*: deberán acudir a los oficios religiosos con regularidad, rezar y (en algunas religiones) contribuir económicamente. Sin embargo, probablemente el cura tendrá poco que decir respecto a lo que deben hacer para vivir una *buena vida*. De hecho, después de instruir a sus prosélitos acerca de lo que deben hacer para ser moralmente intachables e ir al cielo, la mayoría de las religiones dan libertad para que el individuo determine qué merece y qué no merece la pena buscar en la vida. Estas religiones no ven nada malo en que un adepto trabaje duro para permitirse una gran mansión y un caro deportivo, siempre y cuando no quebrante las leyes; tampoco ven nada malo en que el adepto renuncie a la mansión por una choza y al deportivo por una bicicleta.

Y si las religiones ofrecen a sus seguidores consejos sobre lo que merece la pena en la vida, tienden a hacerlo de una forma tan discreta que los adeptos lo consideran más una sugerencia que una directiva y, por lo tanto, ignoran el consejo. Creemos que esta es la razón por la que los seguidores de diversas religiones, a pesar de las diferencias en sus creencias, acaban con una misma filosofía de vida espontánea, una forma de hedonismo ilustrado. Así pues, aunque luteranos, baptistas, judíos, mormones y católicos sostienen diferentes perspectivas religiosas, son notablemente semejantes fuera de la iglesia o de la sinagoga.

Tienen trabajos similares y parecidas ambiciones profesionales. Viven en casas similares, amuebladas de forma parecida. Y desean en un mismo grado los productos de consumo de moda en ese momento.

Es evidentemente posible que una religión exija a sus fieles la adopción de una filosofía de vida específica. Consideremos, como ejemplo, la religión huterita, que predica que uno de los aspectos más valiosos de la vida es la sensación de comunidad. Por lo tanto, a los huteritas se les prohíbe la propiedad privada, con el argumento de que semejante propiedad despertará sentimientos de envidia que supondrán una amenaza para la comunidad tan apreciada por ellos (evidentemente, podemos cuestionar si esta es una sólida filosofía de vida).

Sin embargo, la mayoría de las religiones no exigen a los creyentes una filosofía de vida específica. Mientras no hagan daño a los demás ni susciten la ira de Dios, son libres de vivir como quieran. De hecho, si la religión huterita parece tan extrema y exótica a la mayoría de las personas es porque son incapaces de imaginar la pertenencia a una religión que les diga cómo han de vivir su vida.

Esto quiere decir que en la actualidad es perfectamente posible que una persona haya sido educada en una religión y acuda a cursos de filosofía en la universidad y que sin embargo aún carezca de una filosofía de vida (esta es, en realidad, la situación en la que se encuentran la mayoría de mis alumnos). ¿Qué deberían hacer entonces aquellos que buscan una filosofía de vida? Tal vez la mejor opción consista en crear para sí mismos

una escuela virtual de filosofía mediante la lectura de las obras de los filósofos que dirigieron las antiguas escuelas. En todo caso, esto es lo que animaré a hacer a los lectores en las siguientes páginas.

En la antigua Grecia, cuando las escuelas de filosofía aún eran elementos destacados del panorama cultural, había muchas escuelas a las que los padres podían enviar a sus hijos. Imaginemos que volvemos en el tiempo al año 300 a. C. y llevamos a alguien de paseo por Atenas. Podríamos empezar el *tour* en el ágora, donde un siglo antes Sócrates filosofaba con los ciudadanos de Atenas. En la parte norte del ágora veríamos la Stoa Poikilè o «Pórtico Pintado», y allí podríamos ver disertando a Zenón de Citio, el fundador de la escuela estoica de filosofía. Este pórtico, en realidad, era una columnata decorada con murales.

Caminando por Atenas, podríamos encontrarnos con el filósofo cínico Crates, de cuya escuela fue alumno Zenón. Aunque los primeros cínicos se reunían cerca del gimnasio de Cinosargo —de ahí su nombre— se los podía ver en cualquier lugar de Atenas, intentando atraer (o arrastrar, si era necesario) a la gente normal a los debates filosóficos. Además, aunque los padres enviarían de buen grado a sus hijos a estudiar con Zenón, es improbable que los animaran a convertirse en cínicos, ya que esta doctrina, interiorizada con éxito, garantizaría a su hijo una vida de pobreza ignominiosa.

Si nos dirigimos al noroeste y salimos de la ciudad por el

Dípilon,\* llegaríamos al Jardín de Epicuro, presidido por el propio Epicuro. Mientras el Pórtico Pintado se encontraba en un escenario urbano en el que, según imaginamos, el ruido de la calle y los comentarios de los transeúntes interrumpían periódicamente las disertaciones estoicas, el Jardín de Epicuro era un entorno inequívocamente rural. De hecho, era un huerto en el que los epicúreos cultivaban sus propias verduras.

Continuando hacia el noroeste, a un kilómetro y medio del ágora, llegaríamos a la Academia, la escuela de filosofía fundada por Platón en 387 a. C., poco más de una década después de la muerte de Sócrates. Como el Jardín de Epicuro, la Academia era un lugar asombroso para filosofar. Era un retiro semejante a un parque, adornado con paseos y fuentes. En el terreno de la Academia había edificios, pagados por Platón y sus amigos. En el 300 a. C., allí disertaría Polemón, que heredó el puesto de maestro de la escuela (el filósofo estoico Zenón, como veremos, fue a la escuela de Polemón por un tiempo).

Retrocediendo y atravesando de nuevo la ciudad, dejando atrás sus puertas e internándose en los suburbios orientales de Atenas, llegaríamos al Liceo. En esta zona boscosa, cerca de un altar a Apolo Licio, veríamos a los peripatéticos, discípulos de Aristóteles, paseando y conversando, a cuya cabeza podría encontrarse Teofrasto.

Sin embargo, este es solo el principio de las opciones edu-

\* «Doble Puerta», nombre que recibía una de las puertas de entrada a la antigua Atenas. (*N. del t.*)

cativas disponibles para los antiguos progenitores. Además de las escuelas mencionadas en nuestro paseo, están las escuelas cirenaica, escéptica, megárica y de Elea anteriormente citadas, a las que podemos añadir muchas otras, mencionadas por Diógenes Laercio, como las escuelas eretriaña, anicerana y teodorona, además de las escuelas dirigidas por los eudemonistas, los amantes de la verdad, los refutacionistas, los razonadores por analogía, los fisicistas, los moralistas y los dialécticos.<sup>6</sup>

En realidad, los jóvenes (y, en contadas ocasiones, las jóvenes) no eran los únicos en acudir a las escuelas de filosofía. A veces los padres estudiaban junto con sus hijos. En otros casos, los adultos iban solos a las lecciones de las escuelas. Algunos de ellos estaban simplemente interesados en la filosofía; quizá habían sido alumnos de estas escuelas en su juventud y ahora pretendían «ampliar su educación» en la filosofía de vida enseñada por esa escuela. Otros adultos podían acudir como invitados a las lecciones, a pesar de no haber pertenecido a esa escuela. Probablemente, sus motivos se asemejaban a los que pueden inducir a los individuos modernos a la hora de acudir a una conferencia pública: buscaban ilustrarse y distraerse.

Sin embargo, otros adultos tenían un motivo oculto para visitar las escuelas de filosofía: querían fundar su propia escuela y escuchaban las lecciones de los preceptores de las escuelas de éxito para tomar de ellos ideas filosóficas que podrían usar en su propia enseñanza. Zenón de Citio fue acusado de actuar así: Polemón se quejó de que el motivo de Zenón para acudir a sus clases en la Academia era robar sus doctrinas.<sup>7</sup>



Las escuelas rivales de filosofía diferían en las materias impartidas. Los primeros estoicos, por ejemplo, no solo estaban interesados en la filosofía de la vida, sino también en física y lógica, por la sencilla razón de que creían que estos ámbitos de estudio estaban inherentemente interrelacionados. Los epicúreos compartían el interés de los estoicos en la física (aunque tenían una visión diferente del mundo físico), pero no por la lógica. Los cirenaicos y los cínicos no tenían interés ni en la física ni en la lógica; en sus escuelas solo se enseñaba filosofía de vida.

Las escuelas que ofrecían a sus estudiantes una filosofía de vida diferían en la recomendada. Los cirenaicos, por ejemplo, creían que el objetivo último de la vida era la experiencia del placer, y por lo tanto defendían la necesidad de aprovechar cualquier oportunidad para experimentarlo. Los cínicos abogaban por un estilo de vida ascético: si deseas una buena vida, argumentaban, debes aprender a no desear nada. Los estoicos estaban a medio camino entre los cirenaicos y los cínicos: pensaban que la gente debía disfrutar de las cosas buenas que ofrece la vida, entre ellas la amistad y la riqueza, pero solo si no se aferraban a ellas. De hecho, creían que teníamos que interrumpir periódicamente el disfrute de lo que la vida nos ofrece y pasar un tiempo contemplando la pérdida de aquello que disfrutamos.

Afiliarse a una escuela de filosofía era un asunto serio. Según el historiador Simon Price, «adherirse a una secta filosófica no solo era cuestión mental o el resultado de una mera moda intelectual. Quienes se tomaban en serio su filosofía intentaban vivirla en el día a día». <sup>8</sup> Y así como la religión de un individuo

moderno puede llegar a ser el elemento clave de su identidad personal —pensemos en un cristiano devoto—, una asociación filosófica griega o romana se erigía como un elemento fundamental de la personalidad. Según el historiador Paul Verne, «ser un verdadero filósofo consistía en hacer realidad la doctrina de la secta, adecuar la propia conducta (e incluso la indumentaria) a ella y, si era necesario, morir por ella».<sup>9</sup>

Así pues, los lectores de este libro deberían tener presente que, aunque definiendo el estoicismo como filosofía de vida, no es la única opción disponible para quienes buscan tal filosofía. Es más, aunque los estoicos creían poder demostrar que la suya era la filosofía de vida correcta, yo no creo que tal demostración sea posible (como veremos en el capítulo 21). En cambio, creo que la filosofía de vida elegida por un individuo depende de su personalidad y circunstancias.

Sin embargo, tras esta prevención, permítanme añadir que creo que hay muchas personas cuya personalidad y circunstancias las convierten en maravillosas candidatas para la práctica del estoicismo. Es más, independientemente de qué filosofía de vida adopte una persona, probablemente tendrá una existencia mejor que si intenta vivir —como hacen muchos— sin una filosofía de la vida coherente.