

EL 'SÓCRATES ROMANO'

# Vida Estoica: ¿Qué significa ser un Estoico?

Por Lázaro Castillo Jr  
[lcastjr@outlook.com](mailto:lcastjr@outlook.com)



**Aunque en aquellos años las connotaciones culturales eran muy diferentes, sí que se pueden extraer unas conclusiones muy oportunas sobre su legado y la relación con las corrientes del presente**

**"No podemos controlar lo que sucede a nuestro alrededor, pero sí lo que pensamos sobre ello".** Esta es una de las máximas que fundamenta el pensamiento de los estoicos, una escuela filosófica que se remonta al **siglo III a. C.** pero que, de manera directa o indirecta, hemos acabado asumiendo en cada acto cotidiano de un tiempo a esta parte. No en vano hemos aguantado y afrontado, con más o menos dificultades, el complejo período histórico que nos ha tocado vivir. Todos aquellos lemas de psicología positiva (útiles o inanes) que fluían por la red cuando supimos con certeza que no volveríamos a socializar ni a ver a nuestros seres queridos hasta dentro de unas cuantas semanas, podían quedar reducidos a un **"soporta y renuncia"** global que nos hizo cambiar el gimnasio por el salón de nuestra casa y los 'pubs' por la videollamada grupal.

EL 'SÓCRATES ROMANO'

# Vida Estoica: ¿Qué significa ser un Estoico?

El estoicismo, a fin de cuentas y de una forma simplista y burda, podría ser reducido a ese famoso refrán que dice: "**cuando la vida te da limones, aprende a hacer limonada**".

Si hacemos una búsqueda rápida en Google de la palabra "estoicismo", efectivamente nos saldrán **los típicos bustos griegos** que tan asociados tenemos a películas y a portadas de libros de filosofía antigua. **No veremos ni a una sola mujer**. Veremos, en la mayoría de los resultados, a un señor con barba y pelo rizado llamado **Zenón de Citio**, el fundador de esta escuela filosófica. También aparecerá el que será una de las mayores influencias para pensadores modernos como **Montaigne, Descartes o Rousseau**, el autor trágico por antonomasia, al que también el teatro moderno le debe tanto: **Séneca el Joven**.

Pero seguramente descuidemos a uno de los más importantes, que precisamente **puso en valor el papel de la mujer en la filosofía y la ciencia**, en una época en la que estaban relegadas a las labores domésticas (como hasta no hace mucho tiempo, cuando las ideas feministas no habían entrado en la opinión pública). Hablamos de **Musonio Rufo, maestro de filosofía en la Roma de Nerón**, quien intentó reventar todos los prejuicios existentes con aquellas mujeres que desoyendo las voces patriarcales de la época, querían instruirse en los saberes y participar en los debates elevados en las mismas condiciones que los hombres.

"La mujer es igualmente capaz de dominar la cólera, las tristezas, las intemperancias de los placeres y de adquirir la resistencia suficiente para sobreponerse a las dificultades"

"El mismo raciocinio han recibido de los dioses las mujeres y los hombres, el que utilizamos en las relaciones mutuas y con el que discurrimos sobre cada cosa si es buena o mala y si es hermosa o fea. **El deseo y la buena disposición natural hacia la virtud residen no solo en los hombres, sino también en las mujeres**", afirmaba el filósofo romano en su obra '**Disertaciones y fragmentos**', editada por la Editorial Gredos en 1995.

# Vida Estoica: ¿Qué significa ser un Estoico?

## IGUALDAD ESTOICA

Aunque otros filósofos como Platón o el propio **Zenón de Citio** anteriormente mencionado ya imaginaban una sociedad ideal en la que hubiera cierta igualdad civil entre hombres y mujeres, los textos de Rufo son los que más defienden las capacidades morales e intelectuales femeninas, equiparándolas a los hombres. **No por ello estaría bien concluir que se trata de un filósofo clásico "feminista"**, ya que evidentemente las connotaciones culturales de su época eran muy distintas a las de ahora, como reconoce también **Massimo Pigliucci**, profesor del City College de Nueva York y uno de los principales exponentes en el estoicismo moderno, la corriente filosófica que más recoge y adapta al mundo actual las reflexiones y enseñanzas de la escuela estoica.

"¿Cómo no iban a necesitar el valor las mujeres? La raza de las amazonas participaba en la lucha, vencieron a muchos pueblos mediante las armas"

"Los estoicos antiguos no pueden considerarse feministas en el sentido moderno del término", asevera Pigliucci en un reciente artículo de '**Aeon**'. "No solo porque la etiqueta sería obviamente anacrónica, sino porque eran, inevitablemente, un producto de su época y cultura. Musonio pensaba que una mujer debía ocuparse de la gestión del hogar, mientras que Epicteto valoraba los ideales femeninos de modestia y decencia. **Ambos filósofos criticaron a los hombres por pensar que están, por naturaleza, por encima de las tareas femeninas**".

Aun así, Rufo pedía algo que resultaba revolucionario en su época: una educación universal para ambos sexos. "Y si ambos necesitan poder discurrir de la misma manera y ser sensatos y participar del valor y de la justicia el uno no menos que el otro, entonces, **¿no habremos de educarlos de la misma forma ni habremos de enseñarles a ambos por igual el arte por la cual el hombre podría llegar a ser bueno?** Pues así hemos de obrar y no de otra manera", reflexiona. "Hay que enseñarles enseguida empezando desde que son pequeños, que esto es bueno y eso es malo en la misma medida para ambos; y que esto es beneficioso y aquello perjudicial y que estoy hay que hacerlo y aquello no. Y de ello resulta el buen sentido en quienes aprenden, por igual en las chicas que en los chicos y sin destacarse en nada en unos o en otras".

# Vida Estoica: ¿Qué significa ser un Estoico?

Lecciones para nuestra vida cotidiana que podemos extraer de los estoicos

Rufo extiende aquellos predicados de la escuela estoica para hombres y mujeres. De este modo, las virtudes filosóficas que más se valoran dentro de esta corriente, como **poner coto al deseo, ser prudente o no dejarse llevar por las preocupaciones**, también las aplica y las comenta desde el plano femenino. "La mujer, dice Musonio, puede alcanzar igualmente la prudencia y el gobierno de sus pasiones tal y como también las puede alcanzar el hombre", sostiene en un interesante artículo de la web '**Apuntes filosóficos**'. "La mujer es igualmente capaz de dominar la cólera, las tristezas, las intemperancias de los placeres y de adquirir la resistencia suficiente para sobreponerse a las dificultades".

Uno de los prejuicios más aceptados en la época del Imperio Romano, de manera similar a la nuestra, es que las mujeres no resultaban fieras en batalla y carecían del coraje necesario para tomar decisiones sobre los asuntos políticos o en su vida privada. A este respecto, Musonio las equiparó a los hombres, alegando que al igual que el sexo masculino, las mujeres también eran valientes luchadoras, demostrándolo con creces anteriormente. "**¿Cómo no iban a necesitar el valor las mujeres?**", escribe. "Que también participan de la lucha con armas lo mostró la raza de las amazonas, que venció a muchos pueblos mediante las armas. **De modo que si a las demás mujeres les falta algo para llegar a esto, será la falta de entrenamiento más que el no haber nacido para el valor**".

"Los estoicos articularon una teoría moderna sobre lo que hoy consideraríamos psicología moral evolutiva. Pensaban que los seres humanos son buenos por naturaleza"

De igual manera, el estoico también las vio completamente aptas para ejercer la justicia al poseer el razonamiento filosófico y moral suficiente como para dictar sentencias basándose en la capacidad de distinguir lo bueno de lo malo. "Que, además, **hay que rehuir la avaricia, honrar la equidad; que, siendo seres humanos, han de estar dispuestos a hacer el bien a los seres humanos** y no han de estar dispuestos a

EL 'SÓCRATES ROMANO'

# Vida Estoica: ¿Qué significa ser un Estoico?

hacerles mal, todo eso son enseñanzas hermosísimas y que hacen justos a quienes las aprenden", sostiene Rufo. "**¿Por qué sería más necesario que aprenda esas cosas el hombre?**"

## EL ESTOICISMO UNIVERSAL DEL PRESENTE

Como apuntábamos anteriormente, el estoicismo es una de las corrientes filosóficas más influyentes en los movimientos intelectuales posteriores que dieron luz a la modernidad, como la Ilustración. En la actualidad, ha llegado a aplicarse en campos como la psicología, ya que uno de sus máximos exponentes, el doctor **Albert Ellis**, fue el inmediato precursor de **la terapia cognitivo conductual**. Al fin y al cabo, la máxima estoica por antonomasia, aquella que establecía 'grosso modo' que las cosas no son malas ni buenas de por sí, sino cómo las asimilamos y la respuesta que las damos, conecta muchísimo con la terapia psicológica que tantas personas reciben hoy en día.

**Reestructuración cognitiva: el mejor método para cuidar la salud mental, según un gran estudio**

Más allá de esta consideración, cabe regresar al texto de Pigliucci en el que defiende a ultranza el estoicismo moderno, iniciado a finales del siglo XX por **Lawrence Becker**, autor de '**Un nuevo estoicismo**' (1997). "Los estoicos articularon una teoría notablemente moderna de lo que hoy consideraríamos psicología moral evolutiva", asevera. "Pensaban que los seres humanos son buenos por naturaleza, como han argumentado algunos biólogos evolucionistas. **Esta bondad básica, sin embargo, resulta insuficiente para hacer frente a las complejidades de los grecorromanos antiguos o a las sociedades del siglo XXI**".



# Vida Estoica: ¿Qué significa ser un Estoico?

"Es una corriente que reconoce tanto las limitaciones de nuestra capacidad para cambiar el mundo como la posibilidad de realizar algún cambio"

Así pues, el autor pone en valor el cosmopolitismo como "la actitud que nos hace considerar a los demás como nuestros hermanos o hermanas, sin importar en qué parte del mundo se encuentren", al compartir **"nuestras mismas necesidades, deseos, temores y esperanzas"**. Sin embargo, **"algunos críticos del estoicismo insisten en que la filosofía es conservadora cuando se trata de cuestiones sociales**, porque se centra en lo que el individuo puede y debe soportar, pero no en efectuar cambios sistémicos. Después de todo, el movimiento está orientado a no reaccionar ante los eventos, manteniendo un estado interior tranquilo frente a las externalidades".

Entonces, ¿cómo aplicar el estoicismo al mundo de hoy en día para mejorarlo? "El estoicismo moderno no solo postula una filosofía pasiva para soportar con ecuanimidad todo lo que la vida te depare", concluye el pensador. "Es una corriente que reconoce tanto las limitaciones de nuestra capacidad para cambiar el mundo como la posibilidad de realizar algún cambio. **Esforzarse por encontrar el punto óptimo entre la resistencia del mundo tal como es y el impulso de mejorar las cosas sin golpear nos la cabeza contra una pared es su esencia"**.