

Prefacio

Este es mi primer libro. En el momento en que me pongo a escribirlo, no sé qué tipo de libro será, ni siquiera si lo que escriba responderá como tal a la idea que tenemos de un libro. Acometo la tarea sin saber a cuánta gente llegará, más allá de mis más allegados.

Me pongo a ello ahora, porque quiero dejar escritas y ordenadas una serie de ideas y reflexiones que, si ahora no escribo, perderé. Si tengo la intuición de que debo hacerlo, será que debo hacerlo. A mí me va a servir. Si servirá a alguien más está por ver. Ahí quedará como parte de mi pequeño legado.

No será un libro de autoayuda, pero qué bueno sería que sirviera de ayuda a quienes lo lean. No será un libro de historia, ni de filosofía estoica, aunque encontraremos en él filósofos estoicos históricos como referentes. No será un libro de citas, pero grandes citas contendrá. No será un libro de actualidad, pero aspiro a que tenga cierta vigencia atemporal. No será un libro de opinión, y, sin embargo, espero encontrar la forma de encajar reflexiones personales mías. Mucho aspirar sería que fuera algo muy original...

¡Vamos con ello!

Introducción

Me gustan mucho los deportes de equipo en general, y el fútbol en particular. Me ha gustado, y me gusta, jugarlo, verlo y sentirlo. Me parece un gran juego/deporte/entretenimiento, auténtico compendio de inspiración, inteligencia, ejercicio físico, técnica, táctica, compromiso colectivo, emoción e imprevisibilidad. A muchos, muy al contrario, les parece un juego aburrido, agresivo, individualista y previsible, pasatiempo de necios básicamente. En eso, el fútbol es como la vida misma. Las vivencias, los eventos, las situaciones no son de una manera u otra en sí mismos. Son en cada uno de nosotros lo que nosotros hagamos que sean.

El hecho es que a mí sí me entretiene. El año 2020 leí una entrevista al delantero sueco Alexander Isak, en la que, a sus veinte años, decía gustarle la filosofía e identificarse con los filósofos estoicos. De entrada, no es lo que uno espera encontrar en una entrevista a un futbolista.

Yo por formación soy de ciencias; estudié ingeniería y trabajo en una empresa industrial. Recuerdo haber mantenido años atrás conversaciones en las que ponía en tela de juicio la utilidad de la filosofía y demás estudios humanísticos, porque pensaba que no aportaban nada tangible, no «producían», no

contribuían a que la rueda de la «prosperidad» siguiera girando. Ahora lo veo diferente.

La filosofía nos da acceso a los principios universales de la vida. Ya no percibo a los filósofos como a unos sabios que se sientan a reflexionar en una carroza que otros empujan.

La filosofía, los filósofos, serían los guías de nuestra empresa/vida, los que muestran los caminos y lugares correctos a donde dirigir los carros que estamos empujando. No sea que dichos carros vayan muy rápido y recorran gran distancia, pero girando sobre un mismo lugar o en la dirección equivocada.

Tras leer aquella entrevista debía de tener tiempo, y empecé a indagar un poco en la filosofía estoica. Y siento que las reflexiones a las que invita esta filosofía y su forma de enfocar las situaciones han supuesto una mejora en mi vida. Intento tomarme algunas cosas con más tranquilidad, pero a la vez buscando un propósito en mi forma de estar en la vida, que me dé más determinación para hacer otras.

Utilizando la metáfora de la vida como el ascender una escalera, siento que la escalera que subo se ha movido un poco para fijarla a una pared mejor.

Hablando un poco de mí, mis hábitos personales siempre han sido bastante ordenados y austeros. Me gusta salir a correr por la mañana temprano. El trabajo, la tarea, nunca me ha parecido algo de lo que huir. No soy especialmente exigente conmigo mismo, tampoco con los demás ni con las cosas que tengo o aspiro a tener.

Volviendo a los estoicos, cuando los leí tuve una suerte de intuición de que «eso era», eso era como yo siempre había sentido que las cosas tenían que ser, que así era como yo quería ser y hacer. Y de repente lo había encontrado, estaba ahí, perfectamente escrito, ordenado, accesible.

Decidí estudiarlos mejor y adoptarlos como referentes. Ayuda tener modelos en la vida, en la búsqueda de dar con la tecla adecuada.

¿De qué tecla hablo? De aquella alrededor de la cual divagan los filósofos, divagamos todos nosotros. La tecla de la vida, de la virtud, de la felicidad, de la muerte. Me cuesta imaginar que alguien pueda transitar su existencia sin, en algún momento de su vida, rondar estas teclas. El acercamiento correcto a estas cuestiones ha de ser inevitablemente parecido para todos nosotros, e invariable al paso de los siglos. Me atrevo a afirmar que el ideario estoico es de gran ayuda, e incluso casi suficiente, en esa búsqueda de la felicidad.

Que es de lo que se trata, ¿no? De ser feliz haciendo que el juego de la vida merezca la pena, vivida de forma correcta.

Me convence esta filosofía porque, partiendo de principios generales, llega a articularlos y transformarlos en hábitos y conductas trasladables a lo cotidiano, al juego de la vida. Asentada en los principios, acaba siendo una filosofía de acción, de utilidad universal. Que lo mismo guía y da criterio y felicidad a un esclavo, Epicteto, que a un emperador romano en el ejercicio de su cargo, Marco Aurelio.

Abruma leer las cartas de Séneca de hace veinte siglos, constatar su llamativa vigencia, porque la condición humana no cambia. La apabullante actualidad también, y la serenidad, que transmite Marco Aurelio en sus *Meditaciones*, diario personal del hombre más poderoso del mundo, incorruptible y recto en sus principios, al frente de mil batallas imperiales. El emperador bueno, el emperador estoico.

No he podido por eso evitar, en el título, un guiño al latín de estos estoicos romanos de hace veinte siglos, referentes atemporales en guiarnos en el juego de la vida, *LUDO VITAE*.

En este libro, tras una breve explicación de los principios estoicos, su contexto histórico y sus filósofos, intento hacer un ejercicio de uso en nuestros días, ejercicio que consistirá en bucear en los escritos de estos pensadores e intentar discernir cómo interpretarían ellos situaciones y dilemas que se nos presentan hoy en día, que son los mismos a los que ellos se

enfrentaban. Básicamente, la lógica a seguir será la de, partiendo de unas situaciones/problemas propuestos, intentar llegar a deducir cómo lo interpretarían los Estoicos, y cómo actuarían ellos, para, en consecuencia, intentar actuar nosotros.

En el camino mostraré y dejaré citas célebres y reflexiones de los estoicos, junto con otras de otros grandes pensadores y autores de diversas épocas, así como reflexiones extractadas de trabajos más actuales. A lo largo del libro citaré a Imanol Ibarrondo, Marcos Vázquez, Ryan Holiday, Emilio Duró, Marian Rojas Estapé, Patricia Jiménez, Raimon Samsó, Sergio Fernández, Anxo Pérez, Xavier Marcet y Jorge García-Dihinx, entre otros. Por supuesto incluyo también reflexiones y vivencias mías.

En la segunda parte del libro, dejaremos un poco de lado a los estoicos para centrarnos en otros aspectos de nuestra vida, que irán desde la preparación física a las relaciones entre las personas e incluso a leyes universales que operan en un nivel no tan visible. Para terminar, un *bonus track* de citas elegidas.

Me gustaría que, al finalizar el libro, el lector se hubiera hecho una idea de cómo intento moverme yo por el juego de la vida para salir lo más airoso posible. Allí donde doy opiniones no pretendo convencer a nadie ni tener razón; en estos temas la razón como tal no existe. Tampoco puedo afirmar que mi visión de las cosas no vaya a variar; de hecho, sería señal saludable de que voy ampliando conocimientos. Si consigo ayudar al lector a ampliar los suyos y acompañarlo y guiarlo en sus propias reflexiones y búsquedas sobre las cuestiones que en el libro se presentan, ya será un éxito y un honor para mí.

Los supuestos y las citas no seguirán necesariamente un hilo argumental continuo, con lo que se puede leer aisladamente. También los diferentes apartados del libro.

Para el desarrollo de los temas me he apoyado en partes de textos extractados de otros libros. Siempre que lo haga, estas partes se encontrarán claramente diferenciadas y reconocibles, y se indicará el autor del texto, así como el libro de proveniencia, con

la página. También en la bibliografía se hará referencia a estos libros.

Las citas de textos clásicos de escritos de Séneca son fragmentos de la edición de Sergio Catalán de las cartas escritas por Séneca a Lucilio, que recoge en el libro *Cartas de un estoico*, 2019. Las de Marco Aurelio son de la edición de editorial Eneida de *Meditaciones*, 2019, y finalmente las de Epicteto de la edición de Paloma Ortiz García del *Manual de vida*, publicada por editorial Ariel.

¡Comencemos!

La vida como juego

Me gusta mucho establecer analogías entre la vida y los deportes de equipo. Una práctica deportiva virtuosa exige una preparación física de base, unos conocimientos de táctica y estrategia, una correcta técnica de ejecución y una buena compenetración con los compañeros de equipo.

En el partido de la vida básicamente es igual. Todos estamos jugando el juego de la vida, *ludo vitae*, mientras estemos vivos. Unos mejor que otros, cada uno lo mejor que puede o sabe. Al final, todos intentamos ser buenos jugadores, con el problema de entrada, igual que en el deporte, de que la definición de buen jugador no es clara ni única. La idea de lo que es un buen futbolista, por ejemplo, difiere bastante entre Sudamérica y Asia. Con lo que es un mal jugador normalmente hay más consenso. Partiendo de que los que enseñan a jugar son los entrenadores, y de que cada uno tiene su libreto con su diferente método, el tema no parece evidente.

En esa búsqueda de cómo debemos movernos y actuar en el juego de la vida, la filosofía cubre bien los aspectos de preparación de base y de táctica, de colocación ante las diferentes situaciones que sin duda se presentarán durante el partido. Sin

embargo, quizás le cuesta llegar a la técnica, porque las circunstancias de cada acción cambian, cada balón es impredecible, y ahí entra la habilidad de cada uno en la ejecución.

Por tanto, al igual que en el deporte mucha parte de la técnica de ejecución es hábito y repetición, para que llegado el momento la acción salga buena por instinto, también en la vida deberemos intentar aplicar hábitos y técnicas adecuados que nos lleven a sumar buenas acciones y a minimizar las malas. Y, sumado a todo ello, será aconsejable disfrutar de una buena preparación física para estar frescos y con claridad mental durante el juego.

Pero vayamos por orden, empecemos por intentar asentar la base.

Primero, pues, la filosofía. Primero...

El estoicismo

Una corriente filosófica se podría definir como una agrupación de diferentes pensadores que comparten los mismos principios, tendencias o reflexiones. Todos ellos con una manera común de pensar o hacer filosofía, a través de la cual pretenden dar respuestas a preguntas sobre el ser humano, el mundo que le rodea y su propia vida. Se han llegado a definir más de veinte corrientes filosóficas de referencia, entre ellas el estoicismo.

El estoicismo me atrae y convence especialmente porque lo percibo como una filosofía de campo, muy humana, que se centra en el ideal del ser humano. El primero, el que es considerado el fundador de la escuela filosófica estoica, fue Zenón de Citio, en el siglo IV a. C.

Es una de las corrientes filosóficas más influyentes de todas las épocas. Hay autores que defienden que muchos de sus principios fueron también adoptados por el cristianismo. Me parecen lógicos y casi inevitables estos puntos de encuentro, pues la vida es una y los principios que la rigen universales...

Lo que a mis ojos hace especial al estoicismo es su enfoque práctico en el camino de buscar sentido a la vida. No es tanto un sistema filosófico como, más bien, una filosofía de vida, que se

centra en la manera en que afrontamos lo cotidiano como forma de lograr la felicidad.

Son muchos los pensadores que integran la escuela estoica. Los referentes, aquellos de los que tenemos legado escrito, son tres: Séneca, Epicteto y Marco Aurelio. Un político, un esclavo y un emperador del mundo romano de los siglos I y II después de Cristo. Cuando murió Séneca, en el año 65 d. C., Epicteto contaba con diez años. Y Marco Aurelio, nacido en el 121 d. C., fue en su infancia alumno del anciano Epicteto. El emperador murió en el año 180 d. C.

Epicteto fue esclavo gran parte de su vida, al final de la cual fundó una escuela estoica, y sus ideales los recogió y resumió su alumno Arriano de Nicomedia en el *Manual de vida* de Epicteto.

Séneca fue un filósofo y político romano de origen hispano. Senador y asesor en al apogeo del Imperio, tiene diversas obras de referencia; a mí me gustan sus *Cartas a Lucilio*. Abruma sentir la vigencia de estos escritos veinte siglos después. Los mismos dilemas, las mismas personas, las mismas soluciones.

Marco Aurelio fue, como he señalado, emperador romano. Heredó un imperio en su apogeo de expansión, pero le tocó lidiar con infinidad de penurias en forma de sublevaciones, guerras y plagas. Su libro *Meditaciones* es su diario personal. Reflexiones para sí mismo sobre la vida y su gobierno desde una posición estoica. Es una maravilla. Si los líderes mundiales actuales lo leyeran a diario, si en las escuelas se leyera un párrafo a diario..., qué diferente podría llegar a ser todo.

Ahí están los libros, invito a leerlos. El que quiera profundizar en los personajes, la escuela filosófica, no encontrará dificultad. Yo trataré de resumir lo que he encontrado, buscando siempre un enfoque hacia lo práctico.

Hay mucho donde buscar y encontrar. Las ideas y conceptos clave del estoicismo están muy bien recogidos, por ejemplo, en un vídeo en inglés de Ryan Holiday llamado *7 life changing Stoic Ideas that you can practice daily*. Algunos de ellos han servido de

título a libros del propio Ryan Holiday. Me apoyaré en ellos para este breve resumen. Son estos:

- *Summum bonum.*
- *Amor fati.*
- *Premeditatio malorum.*
- El obstáculo es el camino.
- El ego es el enemigo.
- *Symphateia.*
- *Memento mori.*

SUMMUM BONUM

Marco Aurelio continuamente se recordaba a sí mismo que tenía que hacer lo correcto. Si haces lo correcto, todo lo demás no debe importar.

Así, el eje central del estoicismo es el concepto de *summum bonum*, el bien supremo, que los estoicos llamaban la virtud. La virtud es trabajar por el bien común, hacer lo bueno, de la manera correcta, por los motivos adecuados. Si no actúas según esos códigos morales, no importa lo exitoso que seas, vas a ser infeliz.

AMOR FATI

Uno de los más poderosos ejercicios de estoicismo es trabajar sobre la idea de *amor fati*, la idea de que ningún evento es obstáculo, todo es combustible, energía. Hay que afrontar la vida recibiendo los problemas y golpes como inherentes a la misma, considerándolos inevitables. También los problemas pueden ser combustible que nos haga sacar lo mejor de nosotros. Los estoicos aman todo, eso es *amor fati*, amar lo que el destino nos depara. Todo es como tiene que ser y nada nos impide vivir en virtud.

No esperes que los eventos sucedan como deseas, sino desea que ocurran como son, y tu vida transcurrirá sin problemas.

· Epicteto ·

Epicteto nos traslada que somos actores en esta obra que es la vida, y nos recuerda que un buen actor no se lamenta por el papel que le ha tocado, simplemente lo interpreta de la mejor manera.

La oración de la serenidad, del teólogo y filósofo Reinhold Niebuhr, recoge bien la idea:

«Señor, concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, coraje para cambiar lo que sí puedo, y sabiduría para discernir la diferencia».

PREMEDITATIO MALORUM

Los estoicos mantienen bajas expectativas, se preparan mentalmente para el peor escenario, que aceptarán y amarán en cualquier caso. Mantener altas las expectativas generará frustración e insatisfacción. Tener pensado y reflexionado lo que haríamos si las cosas se torcieran facilitará que, cuando ocurra, tengamos la serenidad de afrontarlo, pues ya lo «esperábamos».

Premeditatio malorum, o visualización negativa, nos ayuda a sobrellevar el evento temido si llega. Como decía Séneca, la adversidad inesperada golpea con más fuerza. Se puede aplicar tanto a eventos menores como suspender un examen o perder un trabajo, como a situaciones más severas como la pobreza, la invalidez, la muerte de un ser querido...

Ten presente cada día la muerte, el exilio y otras catástrofes.

· Epicteto ·

Es en momentos de seguridad que el espíritu debe prepararse para lidiar con la adversidad. Cuando la fortuna nos sonríe debemos prepararnos para su ira. Es durante la paz que los soldados se preparan para una posible guerra. Si quieres mantener fría la cabeza cuando la crisis te golpee, debes entrenarla antes de que llegue.

· Séneca ·

EL OBSTÁCULO ES EL CAMINO

Que en la vida encontraremos obstáculos no hace falta explicarlo. Ligado a la idea de *amor fati*, cómo respondemos a los obstáculos es lo que nos define. Estos no inhiben el éxito, crean el éxito. Ocurrirán sin duda cosas que no hubiéramos querido que pasaran, pero podemos enfocarnos en cómo utilizarlas, en cómo podemos avanzar gracias a eso.

Un atasco de tráfico es una gran ocasión para la relajación. Una agresión es también una ocasión para trabajar el autocontrol y la paciencia. El cierre de nuestra empresa puede ser una oportunidad de resetear, transformarnos y buscar mejores horizontes y nuevas relaciones. En suma, una ocasión para crecer.

Los errores de los demás son oportunidad de trabajar el perdón y la generosidad hacia el mundo, nuestros errores son oportunidad de aprender y trabajar el perdón y la generosidad hacia nosotros mismos. Siempre se abre la opción de actuar con virtud, los obstáculos nos muestran la opción, cójámosla.

El impedimento para la acción hace avanzar la acción. Lo que se interpone en el camino se convierte en el camino.

· Marco Aurelio ·

Asimilar los tres conceptos anteriores nos dará gran tranquilidad, una fortaleza e impasibilidad ante cualquier evento futuro que nos pueda acaecer.

No dejes que el futuro te moleste. Te encontrarás con él, si debes hacerlo, con las mismas armas racionales con las que estás armado para luchar contra el presente.

· Marco Aurelio ·

EL EGO ES EL ENEMIGO

El orgullo excesivo y el alejarnos de la humildad son aspectos que la mayoría afirmaríamos como perjudiciales, y, sin embargo, cuánto nos cuesta no caer en ello. Quién no conoce la célebre frase de Sócrates «yo solo sé que no sé nada». Cuántas veces vemos que los que más saben de algo son los más humildes, y los más ignorantes, los más categóricos.

No podemos aprender lo que creemos que ya sabemos.

· Epicteto ·

Mantengamos una mente abierta, busquemos aprender.

Juguemos en equipo, no intentemos hacer todo el trabajo. Cuanto mayor sea la confianza entre los colaboradores, más rápido irá la tarea. Delegar, respetar la ética de trabajo y demostrar confianza son las bases de todo buen equipo.

Los estoicos nos instan a preguntarnos continuamente por qué hacemos las cosas, ¿lo hacemos por ayudar, por hacer un mundo mejor, o buscamos nuestro reconocimiento, sentirnos superiores?

¿Son acciones de generosidad o de egoísmo? ¿Engrosan nuestra arrogancia o cultivan nuestra humildad?

No nos demos tanta importancia, el mundo no gira alrededor de nosotros, simplemente gira. El mundo no nos necesita, nosotros necesitamos al mundo. Para encontrar la manera de cómo integrarnos en ese mundo, llegamos a la siguiente idea.

SYMPATHEIA

Si bien miraban mucho al interior y al crecimiento personal, los estoicos creían y trabajaban profundamente la idea de nuestra interconexión con el resto de la gente y los objetos.

Marco Aurelio habla continuamente del bien común, y Séneca del concepto de *sympatheia*, la idea de que somos una minúscula parte de un todo global.

Lo que es malo para la colmena no puede ser bueno para la abeja.

· Marco Aurelio ·

En esta época en que se fomenta lo individual, lo «auto», los estoicos nos instan a cambiar de enfoque, orientar nuestras acciones a cómo ayudar a otra gente. Esto nos llevará a asegurarnos de que nuestro éxito redunde en el bien común, a vernos como ciudadanos, como parte de algo más amplio.

MEMENTO MORI

Meditar sobre la idea de que vamos a morir parece deprimente; sin embargo, puede ser la llave de la felicidad, porque cuando te das cuenta de que podrías perder y vas a perder todo,

te muestras aliviado y agradecido del momento que vives y de lo que tienes. Si miras cada día como una bola extra, cada día es de celebrar.

Los estoicos no ven la muerte como algo que nos deba preocupar, por cuanto que es inevitable. Dentro de la inmensidad de los tiempos, tampoco la duración de la vida es algo relevante. Tanto Séneca como Marco Aurelio trabajan mucho esta idea, a la que volveré más adelante.

En mi opinión, lo más potente de *memento mori* o «ten presente que vas a morir» es la consciencia de que cada instante puede ser el último. Pone el foco en la siguiente acción, la inmediata, porque podría ser la última. Exige dar lo mejor en cada acción, buscar la excelencia, la virtud, en cada decisión, porque podríamos no tener ocasión de enmendarla, y todos queremos morir en paz, ¿no?

¿Y cómo llegar a la excelencia, qué es el bien, el antes citado *summum bonum*?

Los estoicos nos dicen que nos guíemos por cuatro virtudes. Que en cualquier situación, en toda decisión, en toda conversación, en cada acción, intentemos guiarnos por...

LAS VIRTUDES ESTOICAS

- Sabiduría.
- Justicia.
- Templanza.
- Coraje.

Sabiduría

Es la capacidad de diferenciar entre lo que está y lo que no está bajo nuestro control. Discernir lo que es correcto de lo que no. La habilidad de elegir bien tanto nuestras acciones como juicios y emociones.

Para ello deberemos estudiar las cosas con detenimiento, buscando llegar a comprender cómo realmente son. Filosofía significa amor por la sabiduría. La sabiduría es, por tanto, la puesta en marcha en el mundo real de lo que enseña la filosofía.

Justicia

Piensa y actúa en pro del bien común, en el conjunto de interacciones y obligaciones con nuestros semejantes. Principios de justicia: honrar la igualdad, respetar los derechos de los demás, no dañar a los otros, seguir la naturaleza como guía y contribuir con nuestra parte al bien común.

No nacimos para estar solos. El fin es cuidar activamente el bienestar de otros seres humanos.

Templanza

Mente equilibrada que desarrolla la autonomía y la autoconfianza ante los reveses del destino. La virtud se encuentra entre el exceso y la deficiencia. La abundancia es disponer de lo esencial, lo suficiente.

Templanza es el autocontrol, es la armonía en el placer, dolor, admiración, desprecio, fracaso o triunfo. Buscar la satisfacción anhelada actuando con prudencia y siendo moderado.

El hombre prudente es templado; el que es templado es constante; el que es constante no experimenta turbaciones; el que no experimenta turbaciones no experimenta tristeza; el que no siente tristeza es feliz.

*Luego el hombre prudente es feliz y la prudencia basta para
abrar la felicidad en la vida.*

· Séneca ·

Coraje

Es la fortaleza para la moderación de la conducta en la adversidad. Ante la adversidad, valor. Valor para hacer lo correcto, valor por el bien del prójimo, aunque de ello deriven graves consecuencias para uno mismo. Coraje para defender nuestros principios, aunque se pisoteen y se premien otros. La esencia de la vida es persistir y resistir.

Coraje para decir la verdad. Coraje para pensar con claridad. Coraje para hacer lo que debemos, para cumplir con nuestro deber y enfrentar la adversidad con integridad y dignidad.

Una vez repasadas las cuatro virtudes, cómo no pensar en lo lejos que estamos nuestra sociedad y cada uno de nosotros, yo sí al menos, de la completa aplicación de estas cuatro virtudes. Intento tenerlo presente. Cuando debo tomar decisiones, adoptar posturas, afrontar situaciones tensas, trato de recordarlas.

Para cerrar este capítulo, dejo aquí el párrafo que escribí un día que me propuse hacer un resumen de todo ello tal y como yo

lo había entendido. Lo metí en la cartera en un papel, y a veces acudo a él cuando he de posicionarme o cuando tengo problemas, o sin más como recordatorio:

MI PRINCIPIO ESTOICO: Intentaré realizar cada acto, y adoptar cada decisión, con el mismo criterio que si fuera el último de mi vida, y quisiera morir en paz, porque de hecho puede serlo (*MEMENTO MORI*). Estaré siempre preparado para que las cosas puedan ir mal, e intentaré tener prevista una solución para cada situación más desfavorable (*PREMEDITATIO MALORUM*). En cualquier caso, pase lo que pase lo aceptaré y disfrutaré (*AMOR FATI*). Pare ello tengo que forjar una fortaleza interior, basada en una forma de hacer que se sustente en la SABIDURÍA, con estudio, trabajo y preparación de las cosas, e intentando actuar siempre con JUSTICIA, con TEMPLANZA y con el CORAJE necesario para hacer lo correcto.

Volviendo a la analogía entre la vida y un deporte de equipo, reparemos en el hecho de que todos los jugadores del equipo visten igual, comparten cancha, son similares a primera vista, y, sin embargo, sus propósitos individuales durante el juego suelen diferir bastante. Algunos se centran en meter goles, otros en defender. Algunos quedarán satisfechos si el equipo gana, otros solo si son ellos los que meten los goles. Están también los que como objetivo tendrán desquiciar al jugador contrario mediante provocaciones y malas artes, o directamente lesionarlo. Hay quienes disfrutarán con el éxito de sus compañeros, otros lo sentirán como una amenaza para su lucimiento. Algunos aceptarán la autoridad del entrenador, otros no.

Ese propósito determinará su paso por el partido. Son convicciones y objetivos que están en cada jugador. A veces son ambiguos, disimulables muchos de ellos, lo que hace que a ojos de los espectadores y del resto de jugadores sean difíciles de identificar y evaluar.

¿No nos pasa igual en la vida real? Por supuesto que sí.

Y no es cuestión menor. También en el juego de la vida, todos deberíamos pensar en cuál es nuestro...

Propósito

«El mayor activo que tienes es tu corazón, tu integridad. Cómo tratas a las personas, cómo tu energía afecta a un lugar. Puedes ser una rosa o una espina, la elección es tu día a día».

· @namaste_paz ·

En la primera parte de *Meditaciones*, Marco Aurelio hace un recorrido por las personas que más han influido en su vida, recogiendo lo que ha recibido de cada una de ellas, lo que le viene a la memoria al evocarlas.

Habla solo de aspectos positivos, de lo que ha aprendido de bueno de ellas, mostrándoselo y recordándoselo a sí mismo como modelo a seguir.

Si tuviera que quedarme con una parte de su escrito, es esta. En el resto del libro Marco Aurelio se habla a sí mismo en su camino para tratar de llegar a ser como el cuadro de excelencia que muestra en el primer capítulo, cuadro compuesto de los mejores brochazos de cada una de las personas que más influyeron en su vida. Recojo a continuación algunos de esos brochazos.

Conviene no perder de vista que hablamos de la vida y las personas que rodeaban al emperador de Roma, el hombre más poderoso del mundo. De gente que tenía al alcance de su mano todas las riquezas, tentaciones e inmunidades. No es casualidad que Marco Aurelio y algunos de sus predecesores hayan pasado a la historia como los emperadores «buenos». Eran gente con propósito. Propósito correcto.

La historia se compone de ciclos de esplendor y de decadencia, oscilaciones que fluctúan según los valores de la sociedad del momento y la de sus dirigentes. Aquella de Marco Aurelio fue una época gloriosa; cierto es también que fue justo la anterior a la decadencia de Roma.

Los Estados nunca serán felices hasta que los gobernantes se conviertan en filósofos o los filósofos se conviertan en gobernantes.

· Platón ·

Necesitamos guías como los que tuvo Marco Aurelio. En los gobiernos, en las empresas, en las escuelas, en las familias. Para que una forma de hacer vaya conquistando terreno sobre la otra forma de hacer.

Muestro, pues, aquí cómo era la forma de hacer de algunos de los más cercanos a Marco Aurelio hace dos mil años en Roma:

De mi madre: el respeto a los dioses, la generosidad y la abstención de cualquier acto de maldad, tanto de pensamiento como de obra, así como el amor a la vida sencilla, alejada de toda clase de lujos y vanidades.

De Máximo: el dominio de sí mismo y no dejarse arrastrar por ninguna clase de impulsos; el buen ánimo en todas las circunstancias y especialmente en el curso de las enfermedades; la moderación de carácter, mezcla de dulzura y nobleza que le hacía cumplir sin

esfuerzo las tareas que se le presentaran, la confianza de todos en él, porque sus palabras y su pensamiento eran una sola cosa y en sus actuaciones procedía sin mala fe, el no sorprenderse ni asombrarse nunca; la falta de precipitación, de lentitud, de abatimiento, de ira o de recelo. La beneficencia, el perdón y la sinceridad; el dar siempre la impresión de ser un hombre justo e inflexible, sin doblez; y, en fin, aquella manera de ser que no miraba a nadie con menosprecio ni superioridad.

De mi padre: la humildad y la firmeza serena en las decisiones, una vez adoptadas tras meditada reflexión. El no vanagloriarse con los engañosos honores; el amor al trabajo y la perseverancia; el estar dispuesto a escuchar a los que podían hacer una contribución útil a la comunidad. El otorgar sin vacilaciones a cada uno lo que era debido por sus méritos. La experiencia para distinguir cuándo es necesario hacer un esfuerzo, y cuándo hay que relajarse. Aquel minucioso cuidado que tenía siempre en analizar personalmente los asuntos; jamás se empeñaba en trabajos sin valorarlos antes; por el contrario, sus planes estaban tan bien pensados, ordenados y dispuestos que más parecían placer que obligaciones. El celo por conservar los amigos, sin mostrar jamás disgusto ni enfado. La autosuficiencia en todo y la serenidad. La represión de los halagos y toda adulación dirigida a su persona. El velar constantemente por las necesidades del Imperio. La administración de los recursos públicos y la tolerancia ante la crítica. A usar con naturalidad los bienes que hacen más fácil la vida y con los que la Fortuna le había favorecido, sin orgullo y sin justificaciones, cuando los tenía, pero sin añorarlos cuando le faltaban. Su trato amable y su buen humor, pero no en exceso. El cuidado moderado de su propio cuerpo, no con coquetería ni tampoco negligentemente, sino de manera que, gracias a su cuidado personal, en contadísimas ocasiones tuvo necesidad de asistencia médica, de fármacos o cataplasmas. Su resistencia y templanza en la celebración de fiestas, en la construcción de obras públicas, en las asignaciones y en otras cuestiones semejantes, es propia de una persona que se atiene exclusivamente a lo que debe hacerse, sin tener en cuenta el

aplausos de los demás. Ni baños a destiempo, ni amor a tener casas, ni preocupación por las comidas, ni por las telas, ni por el color de sus ropas, ni por el buen aspecto de sus servidores. ¡Cómo trató al recaudador de impuestos en Túsculo cuando le hacía reclamaciones! No fue ni cruel, ni huraño, ni inflexible, sino que todo lo que hacía lo hacía calculado con exactitud, como si le sobrara el tiempo, sin alterarse, sin desorden, con firmeza, según lo convenido. Su vigor físico y su resistencia, y la sobriedad en ambos casos caracterizan a un hombre que tiene un alma equilibrada e invencible, como quedó patente durante la enfermedad que lo llevó a la muerte.

· Marco Aurelio ·

No está nada mal como modelo de conducta, merece la pena releerlo parándose en cada frase. Me encanta releer estos párrafos, por varios motivos. Me maravilla la capacidad de Marco Aurelio de enlazar reflexiones tan certeras con tanta sencillez. Muestra una inteligencia superior, capaz de ser descriptivo y educativo a la vez, de expresar el cómo son las cosas y el cómo deben ser en la misma frase.

Y me gustan también porque invitan a reconciliarte con el género humano; este tipo de gente y estas actitudes estuvieron, siguen estando y seguirán estando vigentes.

Por otra parte, constata lo importante que es nacer y crecer en un entorno determinado, con los mentores adecuados. Marco Aurelio fue lo que fue y como fue por todo esto que recibió, nada de ello hubiera sido igual para él en otro lugar y otras circunstancias. Tener unos padres que te quieran y te respeten ya es ser muy afortunado; si además tienen valores y cierta cultura, eres un privilegiado.

Al mismo tiempo, esta lectura genera una cierta sensación de responsabilidad, de carga. Estas reflexiones que Marco Aurelio hace sobre sus progenitores, familiares, mentores y amigos también las harán, y las hacen, de cada uno de nosotros, las personas con las que convivimos.

En el caso de los hijos esta responsabilidad es ineludible. Uno tal vez pueda en algún modo abstenerse, o no tenerla en consideración, con los compañeros de trabajo o de gimnasio; ni esos compañeros ni tu conciencia repararán especialmente en ello, pero nunca con los hijos. Abstenerse con los hijos será en sí mismo un legado, un legado de desatención del que no saldremos bien parados ni cuando nos juzguen nuestros hijos, que lo harán, ni cuando nos juzgue nuestra conciencia.

A veces no es abstención, es simplemente incapacidad. En cualquier caso, la responsabilidad de un progenitor es ineludible. Ahora que se tiene la opción de elegir, pienso que, disfrazado de cuestiones logísticas y económicas, detrás de muchas decisiones de no tener hijos quizás subyace el miedo a la carga de esa responsabilidad y a ese juicio, y es entendible.

Suerte tenemos de que los que comparten su vida con nosotros normalmente no dejarán sus valoraciones sobre nosotros por escrito, ni poseen la habilidad de Marco Aurelio.

Pero supongamos que sí la tienen, y se ponen a ello.

¿Qué dirían de mí mi mujer y mis hijos?

¿Qué dirían mis padres y hermanos?

¿Mis amigos?

¿Mis compañeros de trabajo? ¿Mis jefes? ¿Aquellos de los que soy jefe?

¿Mis compañeros de equipo de fútbol, o de correr?

¿Mis vecinos? ¿Los trabajadores de las tiendas del barrio?

¿Los...?

Aun no siendo cuestión de ponernos muy trascendentes, cuando hayamos muerto ya será tarde. Ya no habrá derecho a réplica ni oportunidad de enmienda. Y el tiempo se acaba. *Memento mori.*

Stephen R. Covey, en su libro *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, nos invita a hacer un ejercicio parecido en su introducción al segundo hábito, el de «empezar con un fin en mente»: nos

pide que nos imaginemos asistiendo a un funeral de un ser querido, en el que familiares, compañeros de trabajo y amigos del fallecido expresarán de manera sincera lo que esa persona era y había sido para ellos, para luego descubrir que estamos mirando el funeral desde arriba y que el que está en el féretro somos nosotros.

Poca huella dejarán en nuestros familiares y amigos la cantidad de trabajos que hicimos, los cargos que tuvimos, el dinero que ganamos, los viajes, lo bien o mal que administramos las cosas. La vida muchas veces nos lleva a poner el foco en el hacer, el conseguir, sin establecer primero el ser.

¿Cómo te has comportado hasta el día de hoy con tus dioses, con tus padres, tus hermanos, tu mujer, tus hijos, tus maestros, tus preceptores, tus amigos, tus familiares, tus criados? ¿Has observado siempre en el trato con ellos el siguiente precepto: «Ni hacer mal a nadie ni decir nada malo»? Recuerda también los percances que has sufrido y las fatigas que has debido soportar. No olvides que la historia de tu vida puede estar ya colmada, y que puedes estar llegando a la meta. ¿Cuántos ejemplos edificantes has presenciado, cuántos placeres y dolores has desdeñado, cuántas ambiciones has ignorado, con cuántos insensatos te has comportado con deferencia?

· Marco Aurelio ·

Tengamos en mente la persona que queremos ser, y a partir de ahí seamos esa persona en cada una de las acciones que vayamos a acometer. Sea ese nuestro propósito, pues la suma de esas acciones, la suma de esas interacciones con quienes nos rodean, determinará la huella que dejemos en ellos, será lo que determine nuestro...

Legado

El legado de los primeros demócratas griegos, los emperadores Antoninos, Jesús de Nazaret, Gandhi y de tantos otros, es ya universal, y perdurará durante siglos.

A otro nivel, también nosotros dejaremos un legado. Nuestro legado cuando ya no estemos será lo que evoquemos en nuestros familiares y amigos, será valioso o intrascendente, pero algo será seguro, y lo tenemos que construir nosotros.

Mi mujer lo siente cada vez que evoca a su madre. Su madre falleció, pero sigue viva en ella. La siente presente en todas sus acciones. Para ella eso es resucitar. Cada vez que al tomar decisiones piensa en lo que haría su madre, su madre resucita. Cada vez que cocina o cose como le enseñó su madre, cada vez que trata a su hija como su madre la trató a ella, cada vez que se tranquiliza al pensar en su madre, cada vez que llora por su madre, esta resucita. E igualmente resucita en su marido, en sus hijos, en mí, en sus nietos, en todos sus familiares y amigos. Visto así, la resurrección sería el legado que dejamos. Si el mayor éxito en la vida es ser de ayuda a mucha gente, la resurrección podría ser dejar un legado bueno, seguir siendo de ayuda después de muerto, sea a pocas o muchas personas.

A mí la idea del más allá y de la eternidad en otra vida se me escapa, no la entiendo, no me preocupa. Prefiero pensar en los sentimientos que inspiraremos en las personas que dejaremos al morir. Si estos serán positivos y de agradecimiento, o si por el contrario serán negativos. Tenemos la suerte de que, en ese recuento de luces verdes y rojas, la naturaleza ya ha contemplado un factor correctivo a nuestro favor, cual es la tendencia a quedarnos con lo bueno y olvidar lo malo.

Los estoicos nos invitan a interiorizar la idea de la pequeñez de nuestra vida, en un contexto temporal. En la inmensidad anterior a nacer no somos, durante un corto lapso de tiempo somos y, tras morir, volveremos a no ser durante la inmensidad de tiempo restante. ¿Por qué nos preocupamos de lo que será de nosotros en la inmensidad de tiempo después de morir? No sería de extrañar que sea lo mismo que era antes de nacer.

Y, oye, si el cielo es ausencia de sufrimiento, no tengo yo recuerdo de especiales problemas ni dolores del periodo previo a nacer.

Volvamos al lapso de tiempo en el que sí estamos vivos, que es el que nos ocupa. Los niños reciben continuamente la pregunta de si han sido «buenos», referido a sus acciones cotidianas, a su forma de relacionarse y hablar con los demás. Muchas veces pienso que sería divertido oír las repuestas de los adultos, si esos niños devolvieran la pregunta preguntándoles qué es ser bueno. ¿Qué es ser bueno? ¿Tú, adulto que me preguntas a mí, has sido bueno?

Anda, niño, déjame tranquilo y vete a jugar al parque, que yo me pido otra cerveza.

Nótese aquí que muchas veces les hacemos incluso la pregunta equivocada, al preguntar «¿te has portado bien?». No es lo mismo portarse bien que ser bueno. Muchas veces nos portamos bien porque estamos vigilados, no por voluntad. Nada que ver con ser bueno.

Para ser bueno en cada acción, en cada interacción con el resto de jugadores, a mí me gusta mucho el planteamiento de

Miguel Ruiz, guía de sabiduría tolteca, en su libro titulado *Los cuatro acuerdos*. Me parece que es una gran solución para dominar lo que llamaremos...

La técnica

Para jugar bien a cualquier deporte es importante tener buena técnica de ejecución. Al igual que, por ejemplo, en el fútbol, el que tiene buena técnica controla rápido los balones, le vengan estos rasos o por arriba, al pie o al pecho, y se lo cederá al compañero con un pase preciso, así también en el juego de la vida, si tenemos buena técnica, gestionaremos bien las situaciones. Mejorar la técnica te transforma, te convierte en mejor jugador, y tu experiencia del partido y la que tienen tus compañeros de tu juego cambia a mucho mejor.

Todos tenemos unos criterios y métodos interiorizados a la hora de interpretar la realidad e interactuar con ella, que repetimos continuamente de manera inconsciente. Nos repetimos tanto en lo que sabemos hacer bien como en lo que hacemos mal.

Como he comentado, me gusta mucho el planteamiento que hace Miguel Ruiz en su libro *Los cuatro acuerdos* (Ediciones Urano, 1998), como normas que hemos de tratar de imponernos a nosotros mismos para hacerlo bien, para que sean la técnica con la que actuaremos.

La idea es que estos cuatro acuerdos tendrían el poder de transformarnos como personas, transformar nuestra vida, por

medio de dotarnos de mejor técnica. Que, si fuéramos capaces de vivir según estos acuerdos, muchos dramas sin fundamento desaparecerían, todo cambiaría a mejor.

Cuatro acuerdos. Parece fácil, pero no lo es. Es muy fácil recaer en incumplirlos, igual que es difícil para los deportistas no recaer en hacer gestos erróneos que llevan años repitiendo.

Estos son los cuatro acuerdos que plantea Miguel Ruiz en su libro, y que a continuación trataré de desarrollar un poco, mezclando extractos del libro de Miguel con comentarios y observaciones mías:

- Sé impecable con tus palabras.
- No te tomes las cosas personalmente.
- No hagas suposiciones.
- Haz lo máximo que puedas.

Primer acuerdo: sé impecable con tus palabras

Las palabras, lo que decimos y cómo lo decimos, son la herramienta principal que tenemos para manifestar lo que somos. Los gestos acompañan, mas la fuerza está en las palabras. También con los hechos, claro, pero mayormente nuestras intenciones, nuestros sentimientos y pensamientos, lo que realmente somos, lo mostramos por medio de las palabras. Constituyen el poder que tenemos para expresar y comunicar, para pensar y, en consecuencia, crear los acontecimientos de nuestra vida. Del uso que hagamos de ellas dependerá en gran medida nuestra vida. Según cómo las utilicemos, nos liberan o nos esclavizan.

Las palabras pueden hacer magia, pero mal usadas serán magia negra. Una sola frase puede marcar una vida.

Recuerdo un episodio que me impactó, tendría yo unos trece años. Solíamos compartir campo de entrenamiento con otro equipo de chavales de la misma edad. El entrenador del otro

equipo era el padre de uno de los jugadores. Un día que terminamos nuestro entrenamiento antes que ellos, nos quedamos un rato a ver el suyo. Tras unos ejercicios fallidos por parte de su hijo, los reproches fueron subiendo de tono, hasta que en un momento dado, delante de todos los demás chavales, le dijo algo así como «tu madre y yo estamos perdiendo el tiempo y el dinero contigo».

Me imagino que el padre ya lo habrá olvidado, pero si me acuerdo yo, dudo que su hijo no lo tenga presente. Un episodio así puede dejar una relación marcada para siempre, también la confianza de una persona, más aún si es joven.

Se hace mal uso de las palabras con gran frecuencia. Nos perjudicamos unos a otros, creamos situaciones de duda, desconfianza e intimidación. También cuando nos dirigimos a nosotros mismos, en nuestros pensamientos, podemos ser grandes autosaboteadores.

Si adoptamos el primer acuerdo y somos impecables con nuestras palabras, nos dice Miguel Ruiz, mucho veneno emocional acabará por desaparecer de nuestra mente y dejaremos de transmitirlo en nuestras relaciones personales. Añadido al hecho de que lo que transmitimos con las palabras es lo que recibimos de vuelta, sea agresividad, sea toxicidad, sea amor; cuando uno es impecable con las palabras sus relaciones mejoran, y se siente mejor. Dado que las palabras, sean dichas o escritas, son el medio por el que muchos de nuestros pensamientos se transforman en hechos, utilicemos las nuestras adecuadamente.

O no las utilicemos mal, al menos. Hay veces en las que la mejor forma de no incumplir esta norma es... callar. Saber callar cuando toca callar es una gran cualidad, porque, como un autor desconocido dijo:

Callar las cualidades propias es... humildad.

Callar para no herir la susceptibilidad es... delicadeza.

Callar los defectos propios es... prudencia.

Callar los defectos ajenos es... caridad.
Callar las palabras inútiles es... sabiduría.
Callar para escuchar es... educación.
Callar a tiempo es... discernimiento.
Callar junto al que sufre es... solidaridad.
Callar ante el débil es... magnanimidad.
Callar en los momentos de dolor es... virtud.
Callar ante la injuria es... fortaleza.

Pero, ojo, por otra parte:

Callar las buenas obras del prójimo es... envidia.
Callar cuando se ha de hablar es... cobardía.
Callar ante el fuerte es... sometimiento.
Callar ante una injusticia es... complicidad.

La riqueza en el uso de las palabras es una cualidad que no todo el mundo posee. Se puede mejorar por medio de la lectura, pero es una habilidad que no todos tendremos. Se aprovechan también de ella los tóxicos, manipuladores y embaucadores; su principal arma también son las palabras.

Una buena oratoria es a menudo sinónimo de éxito. Así como el patrimonio financiero se mide en la cantidad de euros de que uno dispone, también el número de expresiones y palabras del vocabulario que domina y utiliza una persona son una medida de otro patrimonio personal. Y así como construir un patrimonio financiero requiere trabajo e inversión, este otro patrimonio también lo requiere. Y ese trabajo no es otro que leer mucho, sobre diferentes temáticas y en diferentes registros literarios.

Hay un pasaje en el libro 1984, de George Orwell (Ed. Lucemar, 2023), del que después se ha adoptado el concepto de «gran hermano» televisivo en nuestros días, que me llamó la atención. En el libro, Orwell presenta un mundo distópico en el que el Estado pretende anular por completo toda autonomía de las personas,

tanto en lo relativo a la acción como al pensamiento. Una de las herramientas que el aparato del Estado tiene para limitar la capacidad de pensamiento de la gente es una modificación del lenguaje, eliminando palabras, procurando que el vocabulario se reduzca al mínimo. Así lo explica en el libro un agente del aparato del Estado que trabaja en ello:

¿No te das cuenta de que el objetivo de la neolengua es tratar de limitar el alcance del pensamiento, estrechar el radio de acción del cerebro? Terminaremos, al final, por hacer imposible todo crimen del pensamiento. ¿Cómo podrá existir el crimen de pensamiento si cada concepto se expresa con claridad con una sola palabra, una palabra cuyo significado se haya decidido de manera rigurosa, y con todos sus significados secundarios eliminados? Habrá menos palabras cada año y será cada vez más pequeño el radio de acción de la conciencia. Cuando la lengua sea perfecta, la revolución va a ser completa (1984, Ed. Lucemar, 2023, p. 57).

Cuando no vayamos a ser capaces de construir y transmitir cosas buenas con palabras, intentemos por lo menos no destruir. Al ejecutar este primer acuerdo, es casi más fácil utilizar **la vía negativa**. El concepto de vía negativa me encanta. Y con el lenguaje aplica muy bien.

Porque no es fácil acertar con las palabras para halagar, pero no es difícil decidir y cumplir que no vas a insultar o humillar.

No es fácil acertar con las palabras para agradecer, pero no es difícil decidir y cumplir que no vas a despreciar.

No es fácil acertar con las palabras para consolar, pero no es difícil decidir y cumplir que no vas a agredir.

Y si no eres agresivo con tus palabras, pasas a no ser agresivo tú. Y si no eres agresivo tú, la agresividad desaparece de tu vida.

Añadámosle a esto cosas que sí son fáciles, como saludar a todo el mundo, dar las gracias continuamente y sonreír mucho, y la vida ya es mucho mejor. Más agradecida y más alegre.

Entrando en el terreno práctico, yo tengo una serie de herramientas o trucos que trato de no saltarme, cosas mías que me permito señalar aquí.

La primera, no utilizar un lenguaje grosero. Es muy fácil, te lo propones y ya. Tu lenguaje, o sea, tú, pasa a ser automáticamente más educado y amable. Utilizar palabras malsonantes, un lenguaje grosero, es bajar el nivel; dejar de utilizarlas es subir el nivel.

Al hacer valoraciones de comportamientos humanos, procuro no utilizar palabras absolutas del tipo «todo el mundo/nadie», «siempre/nunca», «todos/ninguno», «todo/nada». Son injustas y erróneas en sí mismas. Según las utilizas ya te estás equivocando casi siempre, y estás siendo injusto. Se da una paradoja curiosa con ellas. La gente las usa creyendo que enfatiza sus argumentos, cuando el efecto es justamente el contrario, porque al ser erróneas en sí mismas son rebatibles fácilmente.

Imaginemos que en una reunión de trabajo al hablar del desempeño de un colectivo determinado alguien dijera que «es que nadie hace nada». El lío está servido. Mucho que remontar por ahí.

Luego, también hay expresiones o palabras detrás de las cuales raramente sigue algo positivo. Una de ellas son los «es que...». Si nos fijamos, detrás de los «es que...» casi siempre van quejas o excusas. «Es que hace frío», «es que no tengo tiempo», «es que no me gusta cómo se han planteado las cosas», «es que el entrenador no me pone en mi puesto», es que... Yo probaría a prohibir su uso. Millones de quejas y excusas quedarían sin articular y tomar cuerpo, estaría muy bien.

Porque el lenguaje que articulamos es lo que pensamos y lo que somos en ese momento. Si articulamos muchas veces adjetivos o términos negativos para definir hechos y comportamientos que vemos, nuestro estado de ánimo se irá oscureciendo. Ante las cosas que nos pasen, el decir que es mala suerte, una faena, desagradable, inconveniente, un problema, un desastre... es una valoración de cada uno, que otros verán de otra forma. Lo que ocurre