

Massimo Pigliucci

“Uno de los motivos del regreso de la filosofía estoica es que te ayuda a centrarte en lo que puedes controlar, lo cual contribuye a reducir el estrés y a sentir que tu vida tiene algún sentido”, reflexiona el doctor en Genética, Biología Evolutiva y Filosofía, Massimo Pigliucci. Quien se encontró con el estoicismo en un momento crítico de su vida, cuando atravesaba un divorcio y la muerte de su padre. Buscó respuestas en los antiguos filósofos y descubrió la “ética de la virtud”, un enfoque de vida que propone la mejora del ser humano a través del desarrollo de valores.

“El estoicismo intenta eliminar lo máximo posible las emociones destructivas y cultivar las positivas. Los estoicos concluyeron que una buena vida humana es aquella en la que aplicamos la razón para mejorar la sociedad: si mejoramos como personas estaremos mejorando la sociedad, y si trabajamos para mejorar la sociedad nos estaremos mejorando, automáticamente, a nosotros mismos”, explica el filósofo. Pligliucci, además, es profesor de Filosofía, disciplina que imparte en el City College de Nueva York y divulga en su blog 'How to Be a Stoic'. Entre sus obras destacan ‘Cómo ser un estoico: utilizar la filosofía antigua para vivir una vida moderna’, y ‘Mi cuaderno estoico: cómo prosperar en un mundo fuera de tu control’, que escribió junto a Gregory López.

Estoicismo una filosofía de vida - Massimo Pigliucci

TRANSCRIPCIÓN

00:03

Zuberoa Marcos.

Massimo, bienvenido.

00:04

Massimo Pigliucci.

Gracias.

00:05

Zuberoa Marcos.

Gracias por tomarte el tiempo para estar hoy con nosotros. Tengo que decir que tu recorrido es impresionante. Eres doctor en biología, concretamente en genética y biología evolutiva, y en filosofía.

00:22

Massimo Pigliucci.

Sí.

00:23

Zuberoa Marcos.

Pero eres más conocido como filósofo por el trabajo y la investigación que has hecho sobre el estoicismo. Y de eso vamos a hablar durante esta conversación. Primero, para enmarcar esta charla, cuando la gente en general piensa en el estoicismo lo ve como una manera más bien fría de ver la vida, como una manera algo insensible de tratar con la gente. ¿Es esto correcto?

01:01

Massimo Pigliucci.

No, no lo es. Es un estereotipo. Pero como todos los estereotipos, tiene algo de cierto, claro, sale de algún sitio, y creo que es lo siguiente: los estoicos dividen lo que llamamos emociones en dos grandes categorías: las emociones negativas o disruptivas y las emociones positivas o constructivas. Las emociones disruptivas son cosas como la rabia, el miedo, el odio, etcétera. Las emociones constructivas, en cambio, serían la alegría, el amor, el sentido de la justicia, etcétera. El estoicismo intenta eliminar lo más posible las emociones destructivas y cultivar las positivas. Por ello, en vez de suprimir las emociones en general, lo que intentan los estoicos es cambiar el espectro emocional que experimenta un ser humano normal, alejándolo de lo negativo y acercándolo a lo positivo. Por eso, la verdad oculta en el estereotipo es que sí, se eliminan algunas emociones, pero solo el tipo de emociones concretas que los estoicos consideran que no nos dejan disfrutar de la vida. No queremos estar enfadados todo el tiempo, ni queremos tener

miedo constantemente ni odiar a todo el mundo. Ese tipo de cosas no nos permiten llevar una buena vida. En cambio, sentir amor, alegría y tener un buen sentido de la justicia y de cómo deben funcionar las cosas mejora nuestras vidas. Por eso, la idea es alejarse de las primeras y acercarse a las segundas.

02:31

Zuberoa Marcos.

Si tuvieras que describir brevemente qué es el estoicismo, ¿qué dirías?

02:37

Massimo Pigliucci.

Es una filosofía de vida y, en eso, no es diferente de otras filosofías de vida o incluso religiones como el budismo o el cristianismo. Todas las religiones son filosofías de vida, puesto que una filosofía de vida tiene dos componentes: la metafísica y la ética. La metafísica se refiere a que, de alguna manera, entiendes cómo funciona el mundo. Si eres cristiano, el mundo fue creado por Dios de tal manera y por tal motivo, y funciona porque Dios dice que tiene que funcionar así. Si eres budista, tu visión metafísica de por qué el mundo funciona será diferente, si eres estoico, también, etcétera. El segundo componente es la ética; la ética dicta cómo te comportas en el mundo. Normalmente estas dos van de la mano. Es decir, si eres cristiano... Yo crecí siendo católico, si eres cristiano no solo entiendes que el mundo se creó de una cierta manera, sino que debes comportarte como Dios dice que debes hacerlo. El estoicismo es simplemente una versión más de esto, es una manera de orientarse en la vida.

“El estoicismo intenta eliminar lo máximo posible las emociones destructivas y cultivar las positivas”

Massimo Pigliucci

03:47

Específicamente, lo que diferencia al estoicismo de otras filosofías de vida o religiones es que empieza con una premisa muy importante y que, como práctica, se enfoca de dos maneras diferentes. Brevemente, la premisa de toda filosofía estoica es que debemos vivir conforme a la naturaleza, como decían los antiguos estoicos. Al oír esa frase la gente empieza a pensar que tienen que ir desnudos por el bosque o abrazar árboles y cosas así. No es eso, no tiene nada de malo hacerlo si es lo que te gusta, pero no es eso. Vivir conforme a la naturaleza significa que los estoicos se preguntan a sí mismos qué tipo de seres son los seres humanos, qué tipo de organismos somos, qué nos diferencia de otros organismos. Todos los seres vivos intentan vivir conforme a su naturaleza: si eres una planta, intentas que te dé el sol, porque es tu naturaleza

como planta. Si eres un león, te comportas de cierta manera, porque es la naturaleza de un león. De acuerdo con los estoicos, la naturaleza de los seres humanos es, fundamentalmente, que somos seres sociales y que tenemos la capacidad de razonar.

04:59

Somos sociales, es decir, podemos sobrevivir por nuestra cuenta si es necesario, pero solo prosperamos en sociedad, en contacto con otros, cuando interactuamos con los demás. Y razonamos, pero eso no significa que siempre lo hagamos bien. De hecho, se podría decir que no suele ser así. Pero somos capaces de hacerlo, somos capaces de razonar a niveles mucho más elevados que ninguna otra especie en la Tierra. Por eso, basándose en estas dos premisas, que somos sociales y capaces de razonar, los estoicos concluyeron que una buena vida humana, una vida humana que vale la pena es aquella en la que aplicamos la razón para mejorar la sociedad, para mejorar la vida en comunidad. Esa es la noción fundamental del estoicismo. Todo lo demás surge de ahí. Hay técnicas específicas que ponen en práctica los estoicos, enfoques específicos de los que podemos hablar después, pero fundamentalmente, lo que diferencia al estoicismo de otras filosofías de vida es que, para un estoico, una vida humana que vale la pena es aquella en la que usamos la razón para ayudar a los demás y a nosotros mismos. No se hace una distinción fundamental entre uno mismo y el resto de la sociedad, somos parte de esa sociedad, si mejoramos como personas estaremos mejorando, automáticamente, la sociedad y si trabajamos para mejorar la sociedad nos estaremos mejorando, automáticamente, a nosotros mismos.

06:16

Zuberoa Marcos.

Massimo, te has descrito a ti mismo como estoico. ¿Cuándo y por qué decidiste adoptar esta filosofía de vida?

06:25

Massimo Pigliucci.

No hace mucho, hace unos cinco años. Todo empezó porque estaba atravesando la típica crisis de los cuarenta. Algo normal, que le pasa a mucha gente cuando llega a esa edad, se divorcia o cambia de trabajo. Además, mi padre murió, bueno, cosas que pasan en la vida. Y no es que la situación me agobiara demasiado, pero fue una época dura. Y fue en ese momento cuando empecé a estudiar filosofía de verdad. Era científico, trabajaba en biología evolutiva, y quise sacarme un doctorado en filosofía. No se puede empezar a estudiar filosofía, incluso a esos niveles en que es una filosofía más técnica, sin pasar por cosas más básicas como el significado de la vida, la ética, cómo vivir la vida, etcétera. El estar pasando por una crisis personal a la vez que estudiaba filosofía me hizo pensar que podría haber cierta manera de encontrar respuestas, cierta manera de pensar que fuera útil para mí. Cuando me puse a investigar vi con claridad que la mejor candidata, al menos para mí, era algo que en filosofía se llama “ética de la virtud”.

07:42

La ética de la virtud es un enfoque de la vida que te dice, básicamente, que debes mejorar como persona. Esa sería la idea básica. Cuando empiezas a estudiar este tipo de ética encuentras varias opciones, porque en las antiguas Grecia y Roma había varias escuelas de ética de la virtud. La más famosa es la de Aristóteles. Empiezas con Aristóteles, me puse a leer y pensé: “Vaya, es interesante”. Y sí que decía cosas muy interesantes, pero no tenía muchas aplicaciones prácticas, no había una manera clara de transferir las ideas de Aristóteles a mi día a día. No podía ayudarme a lidiar con el dolor del duelo por la muerte de mi padre, por ejemplo. La segunda parada normalmente es Epicuro. El epicureísmo es otro tipo de filosofía de la ética de la virtud muy interesante, porque pone el énfasis en la amistad y las relaciones. El problema del epicureísmo es que la meta de sus seguidores es minimizar el dolor en sus vidas. Normalmente pensamos en los epicúreos como aficionados al sexo, las drogas y el rocanrol, pero no era así. Es cierto que pensaban que el placer era importante para los humanos, pero fundamentalmente lo que intentaban era evitar el dolor, tanto mental como físico.

08:57

Por eso, Epicuro decía que para conseguirlo uno no debería involucrarse en política ni ser social, puesto que, como sabemos, tanto la política como las relaciones sociales causan dolor. Y pensé: “Es interesante, pero no es para mí, ya que creo que la vida no tiene sentido a menos que te relaciones y te involucres en política”. Así que estaba indeciso, sabía que la ética de la virtud era un campo que podía proporcionarme las respuestas que buscaba, pero ni Aristóteles ni Epicuro me convencían. Y un día en Twitter, justamente, vi un tweet que ponía: “Ayúdanos a celebrar la semana estoica” y pensé: “¿Qué es la semana estoica? ¿Por qué celebran la estoicidad?”. Recordaba más o menos que los estoicos formaban parte de la ética de la virtud, que eran otra de las escuelas de esta ética. Había leído a Marco Aurelio en la universidad, incluso traduje a Séneca del latín cuando estudiaba, pero nunca había pensado que estas personas hablaran de una filosofía de vida. Me entró la curiosidad y me apunté a la semana estoica, que se hace una vez al año, normalmente en octubre.

10:06

Durante una semana viví como un estoico, es decir, empecé a leer sobre los estoicos, me bajé una especie de manual con ejercicios diarios de meditación, empecé a llevar un diario, cosas así. Lo hice durante una semana y me cambió. Pensé: “Esto es lo que buscaba, me ayuda y me está marcando un camino que quiero seguir”. Así que al final de la semana decidí seguir así durante otro par de meses, como experimento personal. Y después de eso, durante otro año, y aquí estamos hablando del tema, un par de libros después.

“Los estoicos concluyeron que una buena vida humana es aquella en la que aplicamos la razón para mejorar la sociedad”

Massimo Pigliucci

10:44

Zuberoa Marcos.

Genial, Massimo, de hecho, lo que estabas explicando tiene que ver con lo que te iba a preguntar: has mencionado que el estoicismo es una filosofía muy antigua, de hace más de dos mil años, pero estamos viendo cómo revive este tipo de filosofía en el presente. ¿Cuál crees que es la causa de este reencuentro con el estoicismo?

11:06

Massimo Pigliucci.

Buena pregunta. No tengo una respuesta concreta, creo que hay dos o tres cosas importantes acerca de este regreso del estoicismo. Primero, sí, tiene más de dos mil años, empezó en el año trescientos antes de Cristo con Zenón de Citio, en Atenas. Pero el budismo también es antiguo, tiene dos mil quinientos años, y el cristianismo otros dos mil. Todas estas filosofías o religiones siguen con nosotros y siguen siendo importantes, aunque superficialmente nuestras vidas sean muy diferentes de como eran en las antiguas Roma, Palestina o India. Y digo superficialmente porque sí, es cierto que llevamos “smartphones” y tenemos ordenadores y todo eso, pero también es cierto que nuestra esencia sigue siendo la misma. Tenemos las mismas necesidades que antes, necesitamos ser queridos, nos enfadamos por el mismo tipo de cosas... Nuestra vida como humanos no es tan diferente, y por eso todas estas filosofías y religiones siguen siendo relevantes. En cuanto al estoicismo en particular, la última escuela estoica formal que conocemos es la de Epicteto, que vivió en el siglo segundo de nuestra era.



12:22

En el siglo tercero el estoicismo decayó como filosofía formal y, en cambio, se convirtió en una influencia para el cristianismo. Pablo de Tarso, o San Pablo, sabía mucho de estoicismo y escribió acerca de los estoicos de manera crítica, porque tenía otras creencias, por así decirlo, pero respetaba mucho esta filosofía y, de hecho, varias ideas pertenecientes al estoicismo se incorporaron en el cristianismo. Tomás de Aquino, en la Edad Media, el que puede que sea el teólogo más importante de la historia del cristianismo, redactó una lista de siete virtudes que debería practicar cualquier cristiano, y las primeras cuatro son las mismas que predicaba el estoicismo: sabiduría, valor, justicia y templanza. A estas, Aquino añadió otras tres virtudes claramente cristianas: esperanza, fe y caridad. El estoicismo influyó a muchos pensadores, en su mayoría cristianos, pero también a algunos judíos durante la Edad Media, así como a filósofos modernos como Descartes y Espinoza. Así que el estoicismo nunca llegó a morir, pero sí es cierto que ha resurgido de repente en los últimos veinte años o algo así. Y es una buena pregunta: ¿por qué?

13:40

Hay varios motivos. Primero, porque vivimos en una época agitada, y esto suele llevar a la gente a adoptar filosofías que se centren en mejorarnos a nosotros mismos y en cosas que están bajo nuestro control. No creo que sea casualidad que, por ejemplo, muchas de las filosofías griegas y romanas surgieran de repente en un periodo de unos cien años, entre la muerte de Alejandro Magno y el comienzo del Imperio Romano. ¿Por qué? Porque en ese momento el mundo mediterráneo estaba sumido en el caos, las cosas estaban cambiando de manera drástica, los imperios estaban colapsando, las vidas de la gente estaban patas arriba y no sabían cómo lidiar con todo esto. Este es, probablemente, uno de los motivos. Así surgieron estas filosofías, y lo mismo ocurrió con el budismo en la antigua India, estaban pasando por una situación cultural e histórica similar. Lo mismo se puede decir del confucianismo en la China. Hoy, de nuevo, nos encontramos en una situación en que nos enfrentamos al cambio climático, a la posibilidad de una catástrofe nuclear y en que estamos sufriendo cambios políticos radicales y no podemos hacer mucho para controlar nada de esto.

14:58

Creo que uno de los motivos del regreso del estoicismo es que es un tipo de filosofía que te ayuda a centrarte en lo que puedes controlar, lo cual ayuda a reducir el estrés y a sentir que tu vida tiene algún sentido. Ese es uno de los motivos. Otro es que ciertas corrientes de psicoterapia modernas que evolucionaron durante el comienzo del siglo veinte y, especialmente, en los años cincuenta y sesenta, se inspiraron en el estoicismo. La más obvia es la terapia cognitivo-conductual, que es un tipo de psicoterapia muy importante hoy en día. Es una práctica basada en evidencias, es decir, hay pruebas empíricas de que funciona. La terapia cognitivo-conductual surgió a finales de los cincuenta o principios de los sesenta. Dos de sus fundadores se inspiraron

de manera directa en los estoicos. Leyeron a Epicteto, Marco Aurelio y Séneca y pensaron: “Vaya, esta gente tenía ideas muy interesantes que se pueden sistematizar y se pueden aplicar empíricamente para mejorar las vidas de la gente”. Teniendo en cuenta que la terapia cognitivo-conductual es actualmente la psicoterapia más popular, creo que ha ayudado a revivir el estoicismo, porque ha probado que hay una base científica y empírica para algunas de las cosas de las que hablaban los estoicos. Y el tercer motivo creo que es que ha habido grupos de personas, especialmente en las últimas dos o tres décadas, haciendo esfuerzos conjuntos para revivir el estoicismo.

16:37

El primero fue Pierre Hadot, un clasicista francés que escribió dos o tres libros muy populares a principios de los noventa. Uno de ellos fue ‘La ciudadela interior’, un libro sobre las meditaciones de Marco Aurelio. Hadot mantenía que no lo hacía porque estuviera interesado en la filosofía antigua per se, sino porque estaba interesado en la filosofía como una manera de vivir, en volver a la idea que tenían los antiguos griegos y romanos de que la filosofía no es un ejercicio académico, o al menos no es solo eso, sino algo que se vive día a día. Hadot influyó a su vez a más personas y hace unos años un grupo de psicoterapeutas seguidores de la terapia cognitivo-conductual, filósofos, eruditos del mundo clásico y otras personas comenzaron con la semana estoica que he mencionado antes, así como con la conferencia anual “Stoicon”, que ya lleva cinco o seis años en activo. Y se popularizó enseguida, empezó a acudir la prensa y el estoicismo apareció por todas partes: en el ‘New York Times’, el ‘Washington Post’, periódicos y revistas internacionales... porque a la gente le gusta. Por ponerte un ejemplo, hay una página de Facebook muy grande dedicada al estoicismo, hay varias, pero una destaca. Hace un par de años ya tenía muchos seguidores, unas treinta mil personas. La he mirado esta mañana antes de venir y ya va por los cincuenta y cinco mil. Es muchísima gente interesada en una filosofía relativamente poco conocida.

18:17

Zuberoa Marcos.

Entiendo, Massimo, que porque vivimos, como has dicho, en una época complicada, la gente quiera encontrar referencias o maneras de vivir que hagan sus vidas más fáciles o que intenten minimizar la ansiedad que nos producen las cosas que están fuera de nuestro control. Pero lo que veo es una tendencia a llevar todo esto al extremo. Me explico: sobre todo en lugares como Silicon Valley, vemos a CEOs, gente que trabaja en el sector multimedia y tiene muchísimo dinero, mostrando orgullosos al mundo lo que sufren al ducharse con agua fría por las mañanas, al no comer durante largos periodos de tiempo o al aislarse de cualquier contacto humano durante días. ¿Por qué esta necesidad de mostrar cuánto sufren al resto del mundo?

19:19

Massimo Pigliucci.

Tienes razón, es un extremo, y de hecho, no solo es un extremo, sino que no es estoicismo, aunque estas personas digan que lo practican. Yo lo llamo “Estoicismo, pero con el símbolo del dólar”, lo cual, claramente, no se parece en nada al original. Primero, sí, esto ocurre, pero no es algo típico únicamente del estoicismo, el budismo tiene un problema similar con el “mindfulness”, con el hecho de que el “mindfulness” se haya convertido en un producto que sirve para resolver todos los problemas que se te ocurran. El budismo tiene ese problema, el cristianismo tiene otro problema similar, hay algo llamado “los evangelios de la prosperidad”, y la gente usa estos evangelios para hacerse rica. Cualquier buena idea puede convertirse en una mala si se la entiende mal o se usa para un fin para el que no fue creada.

20:10

En el caso concreto de Silicon Valley, el problema con el enfoque que se ha hecho del estoicismo es el siguiente: el estoicismo es tanto una filosofía de vida como una serie de técnicas. Como filosofía de vida, te dice que debes vivir, como he dicho antes, conforme a tu naturaleza. Esto es, usando tu capacidad de razonamiento para mejorar la sociedad, lo cual significa mejorar la vida de los demás. Pero también es una serie de técnicas, cosas como someterte a ejercicios de privación moderada para conseguir un objetivo concreto, por ejemplo, el ayuno o las duchas frías y todo esto pretenden ejercitar nuestra gratitud, están ahí para recordarnos que deberíamos agradecer el hecho de que tenemos agua caliente siempre que queramos, de que tenemos comida disponible a nuestro antojo, etcétera. Son técnicas, como el escribir un diario con nuestros pensamientos cada día con cuestiones específicas en mente como puede ser el evaluar nuestro comportamiento respecto a las cuatro virtudes cardinales del estoicismo. Son técnicas, y las técnicas pueden separarse de la filosofía. Esta separación puede hacerse bien, o no tan bien.

"Vivimos en una época complicada en la que la gente quiere encontrar maneras de vivir que hagan sus vidas más fáciles o que intenten minimizar la ansiedad"

Massimo Pigliucci

21:30

Hemos hablado de la terapia cognitivo-conductual, la cual utiliza unas cuantas técnicas desarrolladas por los estoicos, pero no es una filosofía de vida. Uno no va a terapia pensando: “Quiero que me digan cómo vivir”, uno va a terapia porque tiene un problema en específico, una fobia en particular, una depresión, lo que sea. Esas técnicas son útiles, son eficaces para resolver esos problemas en concreto, pero no se está practicando una filosofía, solo se está haciendo

terapia. El problema con todo este asunto de Silicon Valley es que se centran únicamente en las técnicas y dicen que practican la filosofía estoica, pero no es cierto, sobre todo porque los estoicos son muy claros en cuanto a que tener mucha riqueza no es bueno. Primero, porque te distrae de otras cosas. Si tu meta principal en la vida es hacerte rico, para los estoicos ya vas mal encaminado. Tu meta principal en la vida debería ser ayudar en la Cosmópolis humana, como ellos lo llaman, la sociedad en general. Ahí ya hay una contradicción. Si tu meta es ser rico, famoso, poderoso, cosas así, vas por mal camino. El estoicismo no trata de eso. He intentado educar a esta gente lo mejor que he podido, a veces funciona y a veces no, esa es una de las cosas que no se pueden controlar, hay que aceptarlo y punto.

22:58

Zuberoa Marcos.

Massimo, quiero que hablemos un poco más de las técnicas. Has escrito varios libros sobre el tema y en uno de ellos, ‘Cómo ser estoico’, creo que mencionas doce recomendaciones para que la gente utilice este enfoque para conseguir tener una vida mejor en el siglo XXI. ¿Puedes resumirnos estas doce recomendaciones?

23:31

Massimo Pigliucci.

Claro, deja que piense en las más fáciles de practicar. Por cierto, acabo de sacar un nuevo libro junto a un buen amigo mío, Greg Lopez, llamado ‘A Handbook for new Stoics’, que saldrá pronto en español, y ese libro contiene cincuenta y dos ejercicios, así que nos da mucho donde elegir. Por supuesto, no es que uno tenga que hacerlos todos, hay que ir probando. Algunos ejercicios son útiles para ciertas personas, otros para otro tipo de personas... Es lo mismo que la terapia cognitivo-conductual. Cuando vas a un terapeuta, este irá probando ciertas cosas, si te funcionan, bien, sigues haciéndolas, y si no, pues se prueba otra cosa. Voy a ponerte ejemplos de mis favoritos, los que hago yo de manera regular. Hemos hablado un poco de ejercicios de autoprivación, aunque a menudo dentro de estos solo se mencionan las duchas frías y el ayuno, y sí, esos están bien, pero hay otras maneras más interesantes de ejercitar estas privaciones.

24:33

La privación es mucho más útil si se hace en cosas con las que tenemos un problema en el que queremos trabajar. Por ejemplo, si gastas mucho dinero porque vas de compras muy a menudo, se puede usar una técnica que yo llamo “el paseo por el centro comercial”, en la que elijo una zona de Nueva York que tenga muchas tiendas y entro en todas y cada una de ellas. Miro todo lo que tienen en cada una y no compro nada. Al final del ejercicio acabas dándote cuenta de algo de lo que, por lo visto, Sócrates también se dio cuenta en su momento haciendo algo similar, y es que no sabías que había tantas cosas que no necesitabas. Este ejercicio es útil porque viviendo en una sociedad consumista estamos bajo una presión constante de otra gente y de la publicidad para comprar cosas, y pensamos que comprar cosas nos hará felices. Algunas cosas son útiles,

tengo un “smartphone” porque me resulta útil, no se puede vivir en una sociedad tecnológica, o más bien es muy difícil vivir en una sociedad así sin un móvil moderno. Pero ¿necesito la última versión? No. ¿Necesito reemplazar mi móvil cada vez que sale un modelo nuevo? No, porque el mío funciona bien. Es viejo, pero funciona.

25:50

El ejercicio te recuerda que no es necesario ceder ante la presión, que la decisión de comprar está en tu mano y que deberías tener un motivo para comprar o hacer ciertas cosas. Esta es una de las actividades. Otra, que supongo que no parece demasiado divertida, pero es muy útil, es una que tiene muchos nombres pero “Memento Mori”, del latín, es el que más la representa, “Recuerda que morirás”. Si hay algo de lo que nadie quiere hablar, sobre todo en los Estados Unidos en el siglo XXI y probablemente muchos otros países occidentales, es la muerte. Intentamos mantenernos lo más alejados posible de ella. En otras sociedades no es así, se deja a los niños ver a gente morir o incluso cadáveres en descomposición para que entiendan que la muerte es algo natural e inevitable. Pero nosotros intentamos alejarla, nos obsesionamos con mantenernos jóvenes y sanos, lo cual está muy bien, pero es una batalla perdida porque vamos a acabar siendo viejos y, finalmente, muriendo. Por eso la cuestión no es si vamos a morir, sino cómo vamos a llegar hasta ese momento. La cuestión es si estamos preparados para ese momento. Una de las maneras en que los estoicos se preparan para esto es recordando su propia mortalidad, y hay varias maneras de hacerlo. Una de mis favoritas es ir a un cementerio muy bonito que hay en el sur de Manhattan, rodeado de rascacielos y de tráfico, donde hay mucho ruido y gente por todas partes pero el cementerio, aunque está en medio de todo eso, es un lugar tranquilo, como suelen ser todos los cementerios.

27:33

Lo que hago es dar un paseo entre las tumbas, leer los nombres y fechas en ellas y recordar que todos, yo incluido, por supuesto, vamos a acabar así. Y dirás “¿Por qué hace eso? ¿No es deprimente?”. Yo no creo que lo sea, de hecho, creo que me da energía. Salgo de allí pensando: “Vale, mi tiempo en este mundo es limitado, ¿qué quiero hacer con él? ¿Cómo quiero pasar mi vida? ¿Qué cosas me importan? ¿Cómo hago para no desperdiciar el tiempo que tengo?”. No sé cuánto tiempo tengo. Podría morir de aquí a unas décadas, a unos años, mañana... Quién sabe. Entonces, la pregunta es: “¿Qué quieres hacer mientras tanto? ¿Cómo quieres pasar tu vida? ¿Cómo puedes llegar a tu lecho de muerte para que al mirar atrás pienses: ‘Lo he hecho bien?’”. Creo que es un ejercicio muy útil. Posiblemente, el ejercicio más útil que hago de manera asidua es llevar un diario. Los diarios tienen mucha historia detrás: las ‘Meditaciones’ de Marco Aurelio son sus diarios, así usaba él esta técnica, que es incluso más antigua. Pero es muy útil si se hace de cierta manera. Llevar un diario no es solo escribir lo que nos pasa cada día, escribir: “Hoy he ido a la playa” o cosas así no es algo relevante para los estoicos. Bien por ti, has ido a la playa, pero ahí no hay balance ético, no cuenta nada interesante o, mejor dicho, importante sobre cómo

debes vivir tu vida. Hay distintas maneras de llevar un diario, tanto Séneca como Epicteto son muy claros acerca de cómo hacerlo y nos dan instrucciones.

29:17

Mi manera favorita es siguiendo las de Séneca, que nos dice que antes de ir a la cama, cuando la casa está en silencio, nos sentemos en un sitio tranquilo un momento y nos preguntemos tres cosas. Yo lo hago por escrito, es decir, lo escribo todo. La primera pregunta es: “¿Qué he hecho mal hoy?”, la segunda es: “¿Qué he hecho bien?” y la tercera: “¿Qué podría haber hecho de otra manera?”. La primera pregunta, “¿Qué he hecho mal?” no es para flagelarse, darse latigazos en la espalda y decir: “Qué mal lo he hecho”, sino para aprender de tus experiencias. Para los estoicos, el pasado está fuera de nuestro control, no tiene sentido arrepentirse de las cosas, un error es un error y ya está. Sentirse mal no cambia nada, no vamos a deshacer el error. Lo único que podemos hacer es aprender de ello, reflexionar y decir: “Vale, hoy he hecho esto, aquí es donde me he equivocado”. ¿Por qué es útil esto? Porque en nuestras vidas hay menos variedad de la que creemos. Tendemos a vivir las mismas situaciones una y otra vez, por lo que tendemos a cometer los mismos errores una y otra vez. Si prestamos atención a cuáles son esos errores, entonces es posible, o más probable, que la próxima vez actuemos de manera diferente. La segunda pregunta es: “¿Qué he hecho bien?”. Hay dos motivos para preguntarse esto: el primero es darnos una palmadita en la espalda: “Muy bien hecho”. A todos nos viene bien el refuerzo positivo.

30:50

Pero el segundo motivo es que así tendremos dos posiciones que contrastan entre sí: lo que no queremos hacer, nuestros errores, y lo que sí queremos, las cosas que estamos haciendo bien. Se supone que día a día, prestando atención a estas cosas, vamos a ir progresando y alejándonos de una para acercarnos a otra. Esas son las dos primeras, la tercera pregunta es: “¿Qué podría haber hecho de otra manera?”. De nuevo, no se trata de arrepentirse y decir: “Debería haber hecho tal o cual”, sino que nos ayuda a planear el futuro. “He cometido un error, vale, en las mismas circunstancias, ¿cómo puedo actuar mejor?”. Por ejemplo, yo soy profesor, e igual uno de mis compañeros o uno de mis estudiantes me está haciendo enfadar y reacciono tratándole mal. No he hecho lo correcto, ¿qué puedo hacer mejor en el futuro? Pues ahora ya sé que es de esperar que pase ese tipo de cosas. Si ya lo espero, puedo reaccionar de manera más positiva y decir: “Bueno, está estresado o no entiende bien lo que le estoy diciendo, voy a intentar explicárselo mejor en vez de enfadarme”. Enfadarse y contestar mal a alguien no ayuda a nadie, nadie responde bien cuando le hablan mal. Por eso, si reflexionamos sobre estrategias que podemos emplear para reaccionar mejor ante una situación en particular, esto nos puede ayudar mucho. Esta es una técnica muy importante del estoicismo. Otra de mis favoritas tiene que ver con lo que los estoicos llaman “vista desde arriba”, que es, básicamente, una manera de ver las cosas en perspectiva.

“Uno de los motivos del regreso del estoicismo es que es una filosofía que te ayuda a centrarte en lo que puedes controlar, reducir el estrés y sentir que tu vida tiene sentido”

Massimo Pigliucci



32:34

Tendemos a vivir en el momento y pensar que lo que sea que esté pasando, si es malo, es una catástrofe. Decimos: “Esto es horrible, ¿cómo me puede estar pasando esto a mí?”. Y hablo de nimiedades como que el metro se retrase diez minutos: “Dios, es horrible, ¿cómo voy a vivir si el metro se retrasa tanto?”. Bueno, pues viviendo, no es tan difícil. Pasa siempre, ¿por qué te sorprende que el metro llegue tarde? Si acaso, deberías alegrarte de que sean solo diez minutos. Esta vista desde arriba es una manera de recordarnos que tenemos que poner las cosas en perspectiva, y es una técnica que también se usa en la terapia cognitivo-conductual. Los terapeutas la llaman “catastrofizar”, lo convierten en un verbo, y se refieren a que, al convertir todo en una catástrofe, estamos haciendo un juicio de valor sobre cosas que no son para tanto y convenciéndonos de que sí lo son. Al convencernos de que son terribles nos ponemos aún peor y esto se convierte en una espiral que nos lleva a enfadarnos. En vez de eso, podemos intentar pensar de otra manera y decir: “Vale, vamos a poner las cosas en perspectiva. Me estoy quejando de que el metro llega diez minutos tarde, pero soy uno de los poquísimos humanos con la suerte de tener acceso al metro en toda la historia de la humanidad”. Durante la mayoría del tiempo la gente tenía que ir andando o ir a caballo, si es que tenían la suerte de tener uno.

34:08

En cambio, nosotros podemos ir de Manhattan a Brooklyn en menos de una hora gracias a este artilugio tan genial que va por debajo de la tierra y funciona casi siempre. Poner las cosas en perspectiva nos ayuda a lidiar con estas situaciones y nos recuerda que, dentro de lo que podría haber pasado, tampoco es para tanto. O digamos que te pasa algo malo, que tienes un amigo y vuestra relación está pasando por un mal momento y vuestra amistad es importante, así que te

pones mal. Bueno, siempre puedes recordar que le pasa a todo el mundo, no solo a ti, no es que el universo esté en tu contra. Es algo totalmente normal. Las parejas rompen, los amigos se van, las cosas cambian. De hecho, Marco Aurelio decía que el cambio era la única constante de la vida. Si esperamos lo suficiente, todo cambia. Eso no significa que el distanciamiento con tu amigo o los problemas que tengas en alguna de tus relaciones no sean un problema. Lo son, pero si lo pones en perspectiva puedes decir: “Vale, voy a ver si puedo hacer algo constructivo y positivo al respecto. Y si no, tampoco es el fin del mundo”. Las relaciones se acaban, tanto en pareja como amistades, esas cosas pasan, y no es una catástrofe. Vas a sobrevivir y vas a estar bien otra vez. Vendrán otras personas, tendrás otros amigos, tendrás más relaciones. Esta “vista desde arriba” pone las cosas en perspectiva, se llama así porque tienes que verte desde arriba, desde la distancia, para poder ver las cosas de una manera más normal y razonable a la par que amplia.

35:59

Zuberoa Marcos.

Massimo, una de las cosas que más me sorprendió del estoicismo, creo que la has dicho tú, corrígeme si me equivoco, es que nadie hace algo malo a propósito.

36:15

Massimo Pigliucci.

Ya.

36:17

Zuberoa Marcos.

Que el mal proviene de la ignorancia. Me gustaría que me contaras más sobre esto.

36:47

Massimo Pigliucci.

Sí, y cada vez que lo digo se enfada alguien. Lo primero que dicen es: “Ah, ¿entonces Hitler no era malo?”, porque evidentemente el ejemplo típico del mal es Hitler. Bueno, lo que los estoicos quisieron decir es lo siguiente, la frase es de Sócrates: “Solo hay un mal: la ignorancia”. Sin embargo, si observamos la palabra griega utilizada por Platón para transcribir las palabras de Sócrates, la palabra es “amathia”, que no se traduce exactamente como “ignorancia”, si no que literalmente significa “no sabiduría”, “falta de sabiduría”. La gente hace cosas malas por falta de sabiduría, no por ignorancia en el sentido de que no saben lo que están haciendo, no es que sean ignorantes por no ser universitarios o algo así, es por falta de sabiduría sobre qué es lo correcto. La sabiduría, después de todo, al menos una de sus definiciones, es “el conocimiento de lo que es correcto y lo que no”. Incluso tras explicarlo, mucha gente sigue enfadándose, y sigue diciéndome que si estoy diciendo que Hitler era poco sabio, que era malo y punto.

37:37

Pensémoslo así: la mayoría de la gente, diría que casi todos los que hacen cosas malas, no se dan cuenta de que están mal. El típico villano que se despierta por la mañana, va al espejo y se pregunta: “¿Qué cosas malas puedo hacer hoy?”. Eso es Disney, eso pasa en los dibujos, nadie hace eso. Seguramente ni Hitler. De hecho, sabemos mucho sobre Hitler, porque escribía lo que pensaba y tenemos muchos documentos, cartas y testimonios de otras personas. Él pensaba que tenía razón, que Alemania había sido despreciada tras la Primera Guerra Mundial. Y es cierto, de hecho, todos los historiadores lo reconocen. Pensaba que los mayores culpables eran los judíos, y ahí no tenía razón, pero pensaba que tenía motivos para hacer ciertas cosas. Creía que estaba haciendo un bien a la población alemana al intentar resolver esos problemas de cierta manera. Vale, ¿esto era un error? Sí, desde luego, no cabe ninguna duda. ¿Deberían haberle relevado de su puesto? Desde luego, deberían haberle quitado el cargo lo antes posible. ¿Deberíamos haber luchado en la Segunda Guerra Mundial contra los nazis? Totalmente, no cabe duda. Pero incluso hablando de este nivel de maldad, si solo decimos: “Son malos” y ya está, nos estamos negando a entenderles. Y si no entendemos por qué la gente hace el mal, no lo vamos a entender la próxima vez que pase y vamos a cometer los mismos errores una y otra vez.

“La gente hace cosas malas por falta de sabiduría, no por ignorancia en el sentido de que no saben lo que están haciendo”

Massimo Pigliucci

39:17

Cuando ocurrió el ataque del once de septiembre, el presidente Bush dijo que nos odiaban porque somos libres. No, no es así, hay muchos motivos por los que ocurrió el 11S, relacionados con las políticas americanas en Oriente Medio de las últimas décadas, con la presencia de tropas americanas en Arabia Saudí, en un terreno sagrado para los musulmanes, etcétera. Hay muchos motivos, eso sí, pero estos no lo justifican. Uno puede tener malos motivos para hacer ciertas cosas o tener buenos motivos y aun así hacer algo malo. El desprecio a Alemania al acabar la Primera Guerra Mundial era un buen motivo, no querer tropas americanas en tu país era un buen motivo, pero eso no significa que la respuesta correcta a esos problemas fuera el genocidio o un atentado terrorista. Pero si seguimos poniendo la etiqueta de “malo” lo que hacemos es deshumanizar a esas personas y, por tanto, negarnos a intentar comprenderlas. Si no entendemos a los demás, vamos a darnos de bruces una y otra vez con los mismos problemas, porque no los entendemos. ¿Por qué lo hacen? Porque son malos. Eso no es una respuesta, es una etiqueta que le ponemos a las cosas. Y lo mismo para cualquier otra etiqueta de las que solemos usar: si

alguien dice algo cuestionable respecto a temas de etnias o género e inmediatamente le ponemos la etiqueta de “racista”, vale, puede ser, pero así no entendemos nada, no sabemos cómo lidiar con esa persona ni por qué esa persona piensa así ni cómo podemos intentar corregirla.

40:55

Los estoicos lo enfocaban de otra manera. Marco Aurelio dijo: “Solo tenemos dos opciones respecto a la gente malvada: enseñarles o soportarles”. La primera opción es enseñarles, hay que intentar explicar las cosas a la gente, intentar que vean que lo que están haciendo no es lo correcto. Si no se puede, porque a veces las personas no escuchan o no quieren aprender, tendrás que soportarles. Si su comportamiento es violento y destructivo, se les aparta de la sociedad. Los estoicos no tenían ningún problema en utilizar la violencia si era necesario, pero era siempre la última opción. Y los estoicos no son los únicos que lo enfocan de esta manera, los cristianos a menudo dicen: “Odia al pecado, no al pecador”, y la idea es la misma. No se persigue a la persona, y si es necesario se le impide volver a hacer cosas malas, pero no vas detrás de él diciendo: “Es malo, una mala persona”, no, dices: “Se ha equivocado, no sabía hacerlo mejor. Voy a impedir que haga lo que fuera a hacer, pero voy a intentar recuperarle como persona en vez de encerrarle y tirar la llave”.

42:11

Zuberoa Marcos.

Massimo, hay un par de cosas que creo que se han convertido en cosas características de la sociedad en que vivimos en el siglo XXI, esta sociedad tan tecnológica. Me gustaría saber qué dice el estoicismo sobre esto y cómo lidiar con ellas, porque no creo que vayan a desaparecer. La primera es un fenómeno que fue considerado “un mal necesario” durante muchos años y que ahora se considera algo “guay”, sobre todo en Estados Unidos, la cultura americana y en la Europa occidental. Hablo del estrés, del concepto de estar estresado, del concepto de estar siempre ocupados. Antes se veía como algo malo, pero ahora, si nunca puedes hacer nada porque estás ocupado, se piensa que es algo bueno. La hiperactividad se ha convertido en algo guay. Quiero saber qué opinan de esto los estoicos.

43:16

Massimo Pigliucci.

Sí, Séneca habla de esto de manera directa, habla de que estar demasiado ocupados no es bueno, y el motivo es que nos distrae de las cosas que de verdad importan. No todo es importante, solo porque estés haciendo algo no significa que sea algo bueno, algo útil, interesante o significativo. Por eso, los estoicos tienden a centrarse y prestar atención a lo que hacen y, sobre todo, por qué lo hacen. Estar ocupado porque sí o para aparentar estar ocupado es una tontería. Todo el mundo puede estar ocupado haciendo cosas sin sentido o que no sirven para nada. Preguntémoslo siguiente: “Si hoy fuera mi último día, ¿querría estar haciendo esto?”. Este es uno de los ejercicios que proponemos mi amigo Greg y yo en el nuevo libro, pedimos a la gente pasar una

semana prestando atención a lo que hacen durante el día para por la noche hacer una lista de, al menos, tres actividades a las que dediquen varias horas y preguntarse, primero, si esas actividades están mejorando sus vidas y segundo, si querrían hacerlas si fuera su último día de vida. Es un ejercicio interesante, no es necesario tomárselo literalmente, no está diseñado para que nos pongamos a pensar muy seriamente en nuestro último día, sino que es un experimento. Por ejemplo, si hoy he pasado mucho rato en redes sociales, ¿querría pasar así mi último día en este mundo? Seguramente no.

44:54

La mayoría de gente diría que no. Bueno, pues si la respuesta es que seguramente no, podemos quitarle tiempo a eso, es una señal de que es una actividad a la que no queremos dedicar tantas horas. Estar ocupado simplemente por estarlo, estresarnos por mandar un mensaje a los demás de que valemos para algo, de que nuestro tiempo es valioso... No tiene sentido. Primero que nada, los estoicos dirían que lo único que está bajo nuestro control son nuestras opiniones, juicios y decisiones, y no las de los demás. Así que las opiniones de otros pueden ser interesantes si aprendemos de ellas, pero no son más que eso, sus opiniones, no las controlamos. Y si nos pasamos la vida intentando que opinen bien de nosotros, hacernos famosos, etcétera, estamos desperdiciando muchísimo tiempo. Porque la fama es muy voluble, puede que hoy seas famoso y hablen bien de ti, y que mañana todo el mundo se ponga en tu contra, dependiendo de cómo cambien las cosas, cómo cambie la cultura, cómo cambie la gente... Es una pérdida de tiempo. Deberíamos centrarnos en lo que de verdad nos importa y preguntarnos: “¿Por qué me importa esto? ¿Qué estoy haciendo y por qué?”.

46:17

Zuberoa Marcos.

Tengo que preguntarte una cosa, Massimo, porque casi que has introducido esta segunda característica de nuestra sociedad, y es que ahora todo el mundo quiere ser famoso. Todo el mundo quiere ser un modelo a seguir para los demás, y hay una herramienta nueva, una herramienta moderna que utilizamos todos, que son las redes sociales. Se han convertido también en una fuente de estímulos constantes, que no siempre son buenos. Querría saber tu opinión y qué dice el estoicismo sobre esto.

46:59

Massimo Pigliucci.

Sí, eso es, las redes sociales son herramientas, y como cualquier herramienta, se pueden usar bien o mal. Si tienes un martillo y lo usas para clavar cosas en la pared, es un buen uso del martillo, pero si lo usas para ir pegándole a la gente con él, pues ya no lo estás usando bien. Lo mismo pasa con las redes sociales. Yo, por ejemplo, las uso bastante, pero principalmente por dos motivos: uno es mantenerme en contacto con mi familia en el extranjero, porque la mayoría de mi familia vive en Italia y yo vivo en Nueva York, así que es difícil mantenernos al día. Me

gusta poder ver fotos o vídeos de mis sobrinos, por ejemplo, y cosas así. Pero tengo presente que ese es mi tiempo en familia y, por lo tanto, debe ser limitado. Lo hago solo unos minutos al día, y ni siquiera todos los días, porque no hace falta más. Si lo hiciera de manera regular se convertiría en una pérdida de tiempo, porque tampoco me hace falta ver tantísimos vídeos y fotos de mis sobrinos. Y nunca me pongo a ver fotos de gatos, no creo que sea un buen uso de mi tiempo. Tengo claro cómo es un gato. El motivo principal por el que uso redes sociales es para trabajar. Utilizo las redes sociales, por un lado, para promocionar mis trabajos, tanto libros como artículos, podcasts, vídeos, lo que sea.

“Las redes sociales son herramientas, y como cualquier herramienta, se pueden usar bien o mal”

Massimo Pigliucci

48:28

Las redes sociales son un buen sitio para decir a la gente: “Oye, si te interesa, puedes ver esto”. También las uso para seguir a personas a las que considero interesantes, porque publican cosas que quiero leer, quiero ver, etcétera. Pero sigue siendo algo relacionado con el trabajo, y hay que poner unos límites. No lo hago durante horas y horas cada día, porque si lo hiciera, no pasaría ese tiempo leyendo esos libros o artículos o viendo esos vídeos y podcasts; si sigo en las redes sociales acabo perdiendo el tiempo. Los estoicos dirían dos cosas: primero, que una herramienta es eso, y nada más y cada uno tiene la opción de usarlas bien o mal. La herramienta no te va a decir cómo usarla. Los ‘Discursos’ de Epicteto empiezan con una frase muy interesante, que dice: “Tienes dinero, ¿qué vas a hacer con él?”. El dinero no te lo va a decir, porque el dinero también es una herramienta. No acumulamos dinero por tenerlo acumulado y ya, eso no tiene sentido. Queremos dinero porque queremos hacer cosas con él, queremos comprar una casa, comprar un coche, hacer algo, ir de vacaciones... Sea lo que sea, no queremos tener dinero por tenerlo. El dinero no nos va a decir cómo usarlo correctamente, eso depende de nosotros. Y eso se aplica a cualquier herramienta que usemos en la vida, incluyendo las redes sociales. En cuanto a la fama, Marco Aurelio habla mucho de este tema. Recordemos que era emperador, por lo que era, literalmente, la persona más poderosa del Imperio Romano en ese momento, y le preocupaba el hecho de que otras personas le adularan para acercarse a él y obtener algún tipo de beneficio.

50:25

Tenemos bastantes pruebas de fuentes independientes de que siempre intentaba ser lo más justo posible al tratar con la gente, pero siempre estaba bajo mucha presión de esta gente que le adulaba. En sus ‘Meditaciones’, escribe una y otra vez: “Recuerda, Alejandro Magno era mucho

más importante de lo que eres tú, y aun así murió. Ser famoso no le sirvió para nada”. Y, de hecho, mucha gente se centra tanto en el tema de la fama que pierden el control y se olvidan de lo que realmente es importante para ellos. De nuevo, preguntémosnos esto: “Si llego a mi último día y miro hacia atrás, ¿de qué cosas puedo estar orgulloso?”. Hoy tenemos respuestas para esto, porque hay psicólogos que han estudiado qué piensa la gente que está a punto de morir, y te garantizo que no es cuántos seguidores tienen en Twitter. Lo que piensan es: “¿He hecho algo significativo con mi vida? ¿Cómo han sido mis relaciones y mis amigos?”. Esas son las cosas en las que piensa la gente, no en sus seguidores en redes sociales, ni siquiera en cuánto dinero han tenido, a menos que hayan usado ese dinero para hacer algo significativo para mejorar las vidas de los demás.



51:48

Zuberoa Marcos.

Massimo, me gustaría acabar esta entrevista resumiendo todo lo que hemos hablado y mirando un poco al futuro. Hemos empezado esta conversación hablando sobre el resurgimiento que estamos viendo del estoicismo. ¿Cómo lo ves? ¿Crees que ha venido para quedarse o que va a ser reemplazado por, quién sabe, otra corriente? ¿Cómo crees que evolucionará?

52:19

Massimo Pigliucci.

Buena pregunta. Primero, predecir el futuro es un sinsentido, así que tenemos que ir con cuidado al hacerlo, ¿quién sabe qué pasará? Es muy posible que el estoicismo goce de una ola de popularidad que acabe decayendo y otra cosa ocupe su lugar. Desde luego, es una posibilidad. Pero estas ideas han sobrevivido durante casi dos milenios y medio, así que no van a desaparecer. Quiero decir, si algo dura tanto tiempo, ya sea el estoicismo, el budismo, el cristianismo, el confucianismo... no desaparece así como así. Así que yo diría que las ideas se mantendrán independientemente de si la popularidad del movimiento filosófico decae. Pero, al mismo tiempo, no veo ningún motivo por el que el estoicismo no pueda volverse tan popular como, por ejemplo, el budismo, con el tiempo. De hecho, creo que el estoicismo es el

equivalente occidental del budismo, las dos filosofías son muy similares desde un punto de vista ético. Sus metafísicas son diferentes, su visión de cómo funciona el mundo, pero sus éticas son muy similares. Y cuando digo esto la gente no suele creérselo, porque dicen: “Pero el estoicismo es muy duro, es una filosofía muy exigente”. Y mi respuesta es que todas las filosofías o religiones lo son. No es fácil ser un buen cristiano, es fácil decir que eres cristiano, claro, eso lo puede hacer todo el mundo, y es fácil decir que eres budista. Pero ser un buen budista, practicar el Camino óctuple, no es fácil. Ser practicante de los evangelios y vivir tu vida acorde a ellos no es fácil. Así que no creo que el estoicismo sea tan distinto. Y ya hemos hablado de que alguna gente practica esta filosofía de una manera que probablemente Marco Aurelio no habría reconocido como estoicismo.

“Para los estoicos lo único que está bajo nuestro control son nuestras opiniones, juicios y decisiones, y no las de los demás”

Massimo Pigliucci

54:12

Creo que tenemos motivos para pensar que ha venido para quedarse, puede que su popularidad suba o baje, pero eso no importa. Lo que importa es que sea útil para la gente, y al parecer lo es, tengo muchos testimonios de personas que han leído mis libros o mis artículos y no paran de decirme que les han cambiado la vida para mejor, a veces de manera drástica y a veces en pequeñas cosas del día a día. Es una herramienta útil, es una manera muy útil de ver la vida. No es la única manera, puede que para unos funcione mejor que para otros, no lo sabemos. Y, de hecho, estamos investigando si hay tipos de personalidad que respondan mejor al estoicismo que otros. Pero lo que supongo y, en parte, espero es que vaya a durar mucho, porque creo sinceramente que es algo bueno.

55:03

Zuberoa Marcos.

Muchas gracias, Massimo.

55:04

Massimo Pigliucci.

A vosotros.