



Estátua de Séneca. Harvey Barrison from Massapequa, NY, USA.

## Contra la frustración: la filosofía estoica

30 de Abril 2024 Por: Visitante

Por: Benjamín Campos Chavarría

Tecnológico de Costa Rica

San Carlos, Costa Rica

[bcampos@tec.ac.cr](mailto:bcampos@tec.ac.cr) <sup>[1]</sup>

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5770-5760> <sup>[2]</sup>

Es conocido que la filosofía occidental nace en la Antigua Grecia, cuando los primeros pensadores en la región de Jonia se formularon respuestas naturalistas para el porqué de las cosas, es decir, explicaron fenómenos naturales, como el arcoíris, con base en fenómenos naturales y no mediante la intervención de dioses. Esa primera etapa del pensamiento filosófico

se conoce como la etapa cosmológica, pues trata de explicar el origen del cosmos.

Esas preguntas (que hoy serían propias de la física) rápidamente dieron paso a otras más humanas ¿Cómo debemos vivir? ¿Qué es lo justo? ¿Qué es la felicidad? Preguntas de tipo ético-político (de hecho, se le conoce así a ese periodo de la filosofía griega).

Esta última pregunta dio origen a diversas respuestas aún muy vigentes. Por ejemplo, los filósofos epicúreos (seguidores de Epicuro) propusieron que el sentido de la vida radicaba en buscar la felicidad mediante el placer, es algo que resulta fácilmente comprensible, no obstante, existió otra escuela filosófica que, ante la misma pregunta que motivó a Epicuro, tomó dio una respuesta muy diferente, pero de gran importancia: para ser feliz se debe poner atención no obtener placer, sino en su carencia, esos fueron los estoicos. El filósofo Alain de Botton, en su maravilloso texto *“Las consolaciones de la Filosofía”* (Editorial Taurus) rescata esta corriente y muestra su aplicación hoy.

Si se le preguntara a un grupo de personas como obtener la felicidad casi ninguna mencionaría palabras como dolor, ansiedad o pérdida. Sin embargo, el estoicismo (de *stoa* que significa “pórtico” pues fue en el pórtico del Ágora de Atenas donde su fundador, Zenón de Citio, comenzó a enseñar su filosofía), una escuela filosófica contemporánea al epicureísmo postuló que el camino para obtener la felicidad era precisamente alejarse de los placeres materiales y de la fortuna extrema, aceptando más bien la existencia del dolor y de la carencia, para llegar así a la ataraxia (tranquilidad del alma).

Uno de los principales pensadores estoicos fue Lucio Anneo Séneca, filósofo romano que fue tutor del emperador Nerón. Una de sus principales enseñanzas fue cómo enfrentar las frustraciones que constantemente aparecen en la vida, y él mismo (al igual que Sócrates) tuvo que enfrentarse a una de las peores tragedias, y lo hizo recurriendo a la filosofía. Fue acusado de conspirar contra Nerón y este, que había asesinado a su madre, a su esposa y quizá incendiado Roma, le ordenó suicidarse. Séneca aceptó su destino con tranquilidad, se cortó las venas, bebió la cicuta y cuando nada de eso funcionó, optó por la asfixia en un baño de vapor.

La filosofía estoica de Séneca le llevó a hacer frente a la fatalidad con serenidad. Las frustraciones que se experimentan en la vida tienen que ver con el hecho de que nuestros deseos y expectativas chocan con la realidad, que parece en ocasiones oponerse a nosotros. La frustración en sí no es que no se haya cumplido nuestro deseo, ni siquiera que la realidad sea distinta, sino nuestra propia reacción: enojarnos, gritar, patear, llorar, etc. La filosofía de Séneca trata de que no compliquemos más las cosas, no siempre podemos cambiar la realidad que nos duele, pero sí podemos cambiar nuestra forma de reaccionar, evitando agravar las cosas. Otro filósofo estoico Epitecto, dice que *“no nos perturban las cosas sino las opiniones que de ellas tenemos”*.

Por ejemplo, si queríamos ir al cine y en el camino hay un accidente de tránsito, no podemos hacer desaparecer como por arte de magia el accidente, ni el congestionamiento vial que hace que no lleguemos a tiempo al cine, pero si podemos

comprender que esas cosas suceden y evitar enojarnos de más. Reenfocar estas cosas nos evitará la dolorosa pregunta ¿Por qué a mí?

Séneca advierte que no tenemos que ser demasiado optimistas acerca del futuro, pues seremos más propensos a experimentar dolor si las cosas no resultan como queremos. Esperamos que no haya accidentes, esperamos tener salud, que la persona a quien amamos no nos traicione, y si eso no ocurre sentimos ira. Sin embargo, diariamente ocurren miles de accidentes, millones de personas se enferman o mueren, y múltiples amantes son traicionados y pese a ello creemos que por ser nosotros somos merecedores de buena fortuna y que nada malo nos debe suceder. Mi abuela falleció a los 98 años, yo deseaba que viviera más de 100, pero no sucedió y realmente es algo natural: las abuelitas de 98 años pueden fallecer en cualquier momento, no tiene sentido cuestionarse por qué.

Ese exceso de confianza es para Séneca la causa de nuestra ira y frustración. Es necesario aceptar que las cosas no tienen la obligación de ser tal y como las queremos, que el mundo es imperfecto y la vida frágil. Séneca recurría a la imagen de la diosa Fortuna, quien en una mano tenía una cornucopia y en otra una ruleta, representando la buena y la mala suerte, su conclusión es que debemos ser conscientes de que todo aquello que conocemos que ha sucedido a otros, puede sucedernos a nosotros mismos. De ahí su frase:

Cada vez que caiga uno a tu lado o a tu espalda exclama: "*No me engañarás, Fortuna, ni me sorprenderás confiado o descuidado. Sé que andas maquinando: has golpeado a otro, pero me buscabas a mí*"

Siendo conscientes de esa posibilidad no evitaremos el dolor, pero sí disminuirémos su intensidad, pues soportamos mejor aquellos dolores que comprendemos, por ello el filósofo romano recomendaba la *praemeditatio*, o sea, pensar anticipadamente las penas y tragedias que podríamos vivir con el fin de prepararnos. Ahora que raramente las cosas suceden de la peor manera imaginable, pero si lo hemos contemplado, aun cuando salgan mal, nos sentiremos algo aliviados de saber que pudo haber sido peor.

Mediante esta actitud Séneca nos aconseja enfrentar muchas otras frustraciones, la injusticia, la ansiedad e incluso la burla (reaccionamos enojados cuando algún objeto no funciona y sentimos que se está burlando de nosotros, cuando simplemente es que no está funcionando). Actualmente muchas personas viven frustradas porque la vida que tienen no es la que deseaban, porque hay presas cuando van al trabajo o porque no aparece el control remoto del televisor, se sumergen en depresión y cuadros de ansiedad, los cuales intentan resolver mediante el uso de fármacos (antidepresivos, ansiolíticos); la filosofía nos trata de ayudar a enfrentar todo de otra manera, racionalmente y con calma. La publicidad, el cine y la televisión nos bombardean con imágenes de personas exitosas, que no viven tragedias y que son felices veinticuatro horas al día y los trescientos sesenta y cinco días del año, pero esto es una ficción, pues el dolor es parte de la vida.

Epitecto, decía que lo que no depende de nosotros hay que dejarlo pasar, es decir, no debemos preocuparnos por cosas que no podemos controlar, este filósofo nos da una bonita imagen al respecto cuando dice que "*todos los asuntos tienen dos asas: por una son manejables, por la otra no*

”, es decir, la vida es como una taza con dos asas (u “orejas”), por una de ellas la podemos manejar, pero por la otra no.

No se trata de vivir pensando en lo peor, ni de resignarnos a aceptar la realidad tal cual se presenta y no transformar nada, pues el ser humano tiene la posibilidad de transformar su realidad y realizar sus metas, de lo que se trata es de ser conscientes de la posibilidad de que no se realicen todos nuestros sueños, de que no se cumplan todas las expectativas y de que hay cosas que definitivamente escapan a nuestro control. Hay una frase de Séneca al respecto “*La tristeza, aunque esté siempre justificada, muchas veces sólo es pereza. Nada necesita menos esfuerzo que estar triste*”, claramente el estoicismo no es una invitación a la pasividad, pero sí a la comprensión de lo que es transformable y lo que no.

Séneca nos dice que pongamos los pies sobre la tierra y contemplemos el mundo tal cual es, que no vivamos en una burbuja de fantasías, sino que seamos conscientes de qué podemos cambiar y qué no, para no sufrir en vano.

---

***Las opiniones aquí vertidas no representan la posición de la Oficina de Comunicación y Mercadeo y/o el Tecnológico de Costa Rica (TEC).***

---

**Source URL (modified on 05/06/2024 - 10:09):** <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/4813>

#### **Enlaces**

[1] <mailto:bcampos@tec.ac.cr>

[2] <https://orcid.org/0000-0002-5770-5760>