

EL ARTE

DE VIVIR

El manual estoico
para una vida buena



EPICTETO

Traducción e introducción de A. F. Rodríguez Esteban

PAIDÓS

EPICTETO

EL ARTE

DE VIVIR

**El manual estoico
para una vida buena**

PAIDÓS

Título original: Ἐπικτήτου διατριβαί, de Epicteto

1.ª edición, noviembre de 2024

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© de la traducción, Antonio F. Rodríguez Esteban, 2024

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2024

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

© de la imagen de la cubierta: Dutko_vika / Shutterstock

ISBN: 978-84-493-4308-7

Maquetación: Realización Planeta

Depósito legal: B. 17.544-2024

Impresión y encuadernación en Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*



LECCIÓN I

Hay cosas que dependen de nosotros, y otras que no dependen de nosotros. Dependen de nosotros la opinión, la inclinación, el deseo, la aversión y, en pocas palabras, todo lo que es obra nuestra. No dependen de nosotros el cuerpo, la propiedad, la reputación, el oficio y, en pocas palabras, aquello que no es propiamente obra nuestra.

Las cosas que dependen de nosotros son por naturaleza libres, sin restricciones, sin obstáculos; pero las que no dependen de nosotros son débiles, dependientes, restringidas, ajenas. Recuerda, entonces, que si atribuyes libertad a las cosas por naturaleza dependientes y tomas lo que pertenece a otros como si fuera tuyo, encontrarás obstáculos, te lamentarás, sufrirás perturbaciones, hallarás defectos en hombres y dioses. Pero si tomas por tuyo solo lo que te pertenece y consideras lo que pertenece a otros como lo que realmente es, no acusarás a nadie, no actuarás contra tu voluntad;

nadie te herirá, no tendrás enemigos ni sufrirás daño alguno.

Por lo tanto, al aspirar a cosas tan grandes, recuerda que no debes permitirte ninguna inclinación, por mínima que sea, hacia el logro de las otras, sino que debes abandonar por completo algunas de ellas y posponer las restantes, por el momento. Pero si deseas tener aquellas y también poseer poder y riqueza, es posible que pierdas estas últimas al buscar las primeras; y ciertamente no obtendrás el medio que procura la felicidad y la libertad.

Procura, entonces, poder decir a toda apariencia desagradable: «No eres más que apariencia y en modo alguno algo real». Y examínala entonces por medio de las reglas de que dispones; y sobre todo y primeramente con esto: si concierne a las cosas que dependen de ti o a las que no dependen de ti; y si concierne a lo que se encuentra más allá de tu poder, reconoce que no tiene que ver contigo.

LECCIÓN II

Recuerda que el deseo exige alcanzar aquello que se desea; y la aversión demanda evitar lo que se rechaza; aquel que no logra el objeto que desea se siente desafortunado, y quien provoca el objeto de su aversión cae en la miseria. Así pues, si evitas tan solo aquellas cosas indeseables que dependen de ti, nunca caerás en aquello que rechazas; pero si rechazas la enfermedad, la muerte o la pobreza, corres el riesgo de hundirte en la desdicha. Elimina, pues, la aversión hacia todo lo que no depende de ti, y aplícalo a las cosas indeseables que sí dependen de ti. Por ahora, sin embargo, suprime todo deseo; pues si deseas cualquier cosa que no depende de ti, te sentirás necesariamente desengañado; y si deseas las que de ti dependen, aún no estás preparado para tenerlas. Cuando por necesidad práctica tengas que perseguir o rechazar algo, hazlo con discreción, suavidad y moderación.

LECCIÓN III

En relación con cualquier objeto que te procure deleite o te resulte útil o especialmente querido, recuerda cuál es su naturaleza, empezando por las mayores nimiedades: si tienes una vasija favorita, reconoce que sientes apego a ella; de modo que, si se rompe, podrás soportarlo; si abrazas a tu hijo o a tu esposa, recuerda que abrazas a un ser mortal; por lo tanto, si muere, podrás soportarlo.

LECCIÓN IV

Cuando emprendas una acción, recuerda la naturaleza de esa acción. Si te dispones a darte un baño, imagina los incidentes habituales en los baños públicos: alguien te salpicará, otro te empujará, un tercero te increpará, un cuarto te robará. Así pues, afrontarás esta acción con más seguridad si te dices a ti mismo: «Voy a bañarme y mantendré mi voluntad en armonía con la naturaleza». Y así con cualquier otra acción. De este modo, si durante el baño surge algún contratiempo, podrás decir: «No solo deseaba darme un baño, sino estar en armonía con la naturaleza, y no lo conseguiré si me irritan las cosas que suceden».

LECCIÓN V

A los seres humanos les perturban no las cosas, sino las opiniones que se forjan de ellas. La muerte, por ejemplo, no es terrible; si lo fuera, así se lo habría parecido a Sócrates. Sin embargo, el terror reside en nuestra noción de la muerte, que es angustiosa. Por lo tanto, cuando nos hallamos impedidos, turbados o afligidos, no se lo imputemos a otros, sino a nosotros mismos; es decir, a nuestras opiniones. Es propio de un ignorante reprochar a los demás sus propias desgracias; de quien empieza a instruirse, reprochárselas a sí mismo; y de quien está perfectamente educado, no hacer reproches ni a los demás ni a sí mismo.

LECCIÓN VI

No te enorgullezcas de una excelencia que no sea tuya. Si un caballo se enalteciera diciendo: «Soy hermoso», sería soportable. Pero si tú presumes y dices: «Tengo un hermoso caballo», debes saber que te jactas del mérito que pertenece a tu caballo. ¿Qué es, entonces, lo tuyo? El uso de tu imaginación. Por ello, si estás en armonía con la naturaleza, podrás vanagloriarte con cierta razón, porque te dará orgullo un bien que te pertenece.

LECCIÓN VII

En una travesía, cuando el barco ha fondeado, si vas a tierra para conseguir agua, puedes entretenerte recogiendo conchas o setas en tu camino, pero tus pensamientos deben estar pendientes del navío, y has de estar perpetuamente atento, no sea que el capitán llame, y entonces debes abandonar todas esas cosas para que no te arrastren al barco y te aten como a una oveja; de igual manera, en la vida, si en lugar de una seta o una concha, se te concede una esposa o un hijo, no hay objeción; pero si el capitán llama, corre hacia el buque, abandónalo todo y no mires atrás. Si eres viejo, nunca te alejes mucho, no vaya a ser que no te encuentren cuando avisen.