

WILLIAM
MULLIGAN

FUNDADOR DE THE EVERYDAY STOIC



SER UN ESTOICO

GUÍA PRÁCTICA PARA VIVIR BIEN
CADA DÍA



PAIDÓS

WILLIAM
MULLIGAN

SER UN ESTOICO

GUÍA PRÁCTICA PARA VIVIR BIEN
CADA DÍA

Traducción de Ana Pedrero

PAIDÓS Contextos

Título original: *The Everyday Stoic*, de William Mulligan

Publicado originariamente en inglés por Michael Joseph. Michael Joseph forma parte del grupo Penguin Random House.

1.^a edición, enero de 2025

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.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© William Mulligan, 2024

© de la traducción, Ana Pedrero Verge, 2025

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2025

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

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-4321-6

Fotocomposición: Realización Planeta

Depósito legal: B. 21.433-2024

Impresión y encuadernación en Black Print

Impreso en España – *Printed in Spain*



Sumario

Bienvenidos al estoicismo	9
1. ¿Qué tiene de malo mi vida?	17
2. Los fundamentos	29
3. La alegría de ser feliz	45
4. No puedo hacer absolutamente nada	65
5. Si no está roto, no puedes arreglarlo	87
6. Al menos una cosa es segura	111
7. ¿Es que nadie me entiende?	131
8. Pulgar arriba, pulgar abajo	149
9. Esa vocecilla en tu cabeza	169
10. La verdad sobre tus maravillosas pertenencias	183
11. Ve la vida de color de rosa	205
12. Para sin parar	223
A partir de aquí	243
Notas	247

Quién sabe, quizá te levantas contento cada mañana y por las noches te acuestas sintiéndote realizado, presa de un cansancio agradable y enseguida caes en un sueño reparador que te prepara para otro día de alegrías. Puede que nunca tengas desavenencias con tus amigos o compañeros de trabajo, que las colas interminables nunca te estresen y que el fin de una relación o la pérdida de un trabajo jamás te hayan afectado. Tal vez eres del tipo de persona que no ve el vaso medio lleno, sino a rebosar.

En ese caso, enhorabuena. Seguramente no te haga falta leer este libro.

Pero al resto a veces nos parece que la vida es una sucesión de problemas. Desde los más nimios —perder el autobús, quedarse sin gasolina, que un amigo te cancele o tener otra reunión cuando habías logrado despejar tu calendario— hasta los grandes retos que nos pone la vida —rupturas, desempleo y fallecimientos—, en el siglo **xxi** la vida es una lista infinita de tareas emocionales, económicas, men-

tales y vitales enterradas bajo las presiones y la atracción de las redes sociales y una sociedad digital siempre conectada.

No ganamos lo suficiente, no comemos bien, nuestra apariencia o vestuario no son los que deberían, no tenemos los suficientes amigos y, si los tenemos, no nos estamos portando bien con ellos. Nuestras casas deberían ser mejores, igual que nuestros trabajos; deberíamos estar monetizando nuestros pasatiempos y entregándonos al autocuidado en todo momento, y prestar atención a todas las noticias para estar informados y preparados para lo que pueda pasar.

Es agotador.

Dados el ritmo y el estrés del mundo actual, no parece que aprender a que no te importe haber perdido el autobús vaya a suponer una gran diferencia. ¡El mundo está lleno de problemas gravísimos! ¿Acaso cambiará algo si de pronto no te importa que se te cuelen en el supermercado?

Pero la extraña verdad es que todas esas pequeñas cosas a las que no damos importancia sí marcan la diferencia. Nuestras vidas están hechas de momentos; ahora mismo, tu momento actual es estar sentado leyendo estas palabras. Hay otros momentos diminutos que te hacen sentir mejor o peor, y basta con que se acumulen los suficientes momentos desa-

gradables para que sientas que el día de hoy, este mes o este año han sido una porquería. En uno de esos días malos en los que vienes de lidiar con los pequeños acontecimientos negativos de los días anteriores, puede que la vida se te haga un mundo.

Pero imagina una vida en la que todos esos momentos diminutos no te afecten y en la que desarrolles unos hábitos tan positivos en torno a esas nimiedades que, cuando ocurre algo grande, ya estás acostumbrado a verlo de otra forma. A pensar en lo que puedes y no puedes controlar. A tener en cuenta la inevitabilidad de la muerte y el valor de la vida. A reflexionar sobre la huella que quieres dejar en el mundo y en tu entorno. A saber lo fácil que resulta encontrar la felicidad, siempre que sepas cómo buscarla.

En mi vida he pasado por ciertos momentos en los que he sufrido. He tenido dificultades grandes y pequeñas, pero todas ellas me parecían pesadas y abrumadoras, y me convirtieron en un adolescente infeliz y ansioso, primero, y luego en un adulto agotado, negativo y enfadado. Tuve muchos problemas de timidez y ansiedad, y aunque me preocupaba sin parar sobre cómo comportarme y ayudar a las personas de mi entorno, el miedo y mis propios pensamientos siempre me paralizaban. Cruzaba la calle para evitar encontrarme a mis amigos y no acudía a eventos porque

había estado pensando demasiado sobre lo que había dicho o lo que podría llegar a decir. Esa actitud me costó amistades, empleos y oportunidades. Dejé de comer, dejé de dormir y me convertí en un prisionero de mis propias limitaciones. Todos los libros de autoayuda que leía parecían escritos por alguien que desbordaba confianza en sí mismo, que siempre tenía una respuesta, que nunca dudaba de sus éxitos y que parecía estar a años luz de donde yo me encontraba.

Entonces descubrí el estoicismo.

O, mejor dicho, mi madre me descubrió el estoicismo. Era una madre soltera que criaba a siete hijos ella sola, una enfermera de pelo corto y rosa. Sigue siendo la persona más fuerte que he conocido.

En aquella época trabajaba como peón de obra, me pasaba horas desplazándome para llegar a un trabajo que no me gustaba, por un sueldo irrisorio y con un jefe con el que no congeniaba. Le pedía que al menos me pagara el sueldo mínimo y se negaba; me decía que si de verdad quería más dinero, iría a trabajar todos los fines de semana y no solo la mayoría de ellos. Tenía la sensación de que mi vida se me escurría entre los dedos, y cada día era como si me estuviesen despojando de mis planes de futuro y de mi ambición. Entonces, mi ma-

dre me regaló un libro. Nunca me había dado mucho por leer, pero me dijo que ya que tenía que pasar todas esas horas muertas en el autobús todos los días, y si al leer en marcha no me mareaba, ¿por qué no dedicarlas a la lectura? En aquella época era enfermera, y antes de eso había llevado un centro de rehabilitación para consumidores de drogas, así que muchos de sus libros trataban sobre recuperación, adicción y psicología, una colección poco habitual para animar a alguien a que empiece a leer. Pero poco a poco fui pasando de un libro a otro que escogía de su rebosante librería, y empecé a descubrir mundos con los que nunca había soñado, voces que jamás había imaginado. Un día me di cuenta de que ya no veía esas cuatro horas como una pérdida de tiempo, sino como un regalo que estaba recibiendo y que otros quizá ansiaban con todas sus fuerzas. Como una maldición reconvertida en bendición.

Un día, mientras esperaba el autobús a primera hora de la mañana, un barrendero se me acercó y me puso un libro delante. Debí de parecer confundido, porque me explicó que cada mañana me veía leyendo y que había encontrado ese libro encima de una papelera y me lo había guardado. No dijo nada más; se limitó a aceptar mi agradecimiento y se fue por donde había venido. No volví a verlo, pero ese pequeño gesto por parte de un extraño hizo que algo cambiase en mi cabeza. ¿Era posible que los demás no fuesen siempre un peligro en

ciernes? ¿Podría ser cierto que la mayoría de las personas querían hacer algo bueno por los demás?

Con el tiempo llegué a las *Meditaciones* de Marco Aurelio. A primera vista parecía una lectura demasiado densa para alguien que un año antes apenas había abierto un libro: ¿un diario filosófico de dos mil años de antigüedad, escrito originalmente en griego clásico? Pero al empezar a leer, enseguida me di cuenta de que su forma de escribir era fascinante y que reflejaba a la perfección mi vida y la de las personas de mi entorno. Recuerdo un pasaje que leí en el que Marco Aurelio escribía acerca de su objetivo de ser «como la roca en la que las olas no dejan de golpear. Permanece inmóvil y el oleaje se amansa a su alrededor». Mi vida era tan turbulenta e incierta que la imagen mental de mantenerme inmóvil y seguro en un mundo inestable hizo que me detuviese por completo y me dio la pequeña esperanza de que mi futuro podría ser distinto de lo que había imaginado hasta entonces. Cuanto más leía, más me sorprendía de que aquella aclamada figura histórica, el último de los grandes emperadores romanos, fuese humano como yo y se preocupase por su familia, su carácter, su seguridad y sus compañeros. Por mucho que hubiese dirigido guerras y un imperio, su mayor preocupación era cómo podía llegar a ser el buen hombre que quería ser, y encontraba fuerza en la amabilidad, la justicia y el cuidado de los demás.

A mis ojos, si bien el estoicismo no respondía a todas mis preguntas, sí me llevaba a preguntar cómo podía vivir y morir de forma que el mundo fuera mejor para todos. Hablaba de honestidad y conexión, de autosuperación y simplicidad, de elección, fuerza y verdad.

Ahora, cuando pienso en algunos de mis comportamientos pasados, en cómo me sentía y en cómo reaccionaba ante las situaciones, es como si no fuese el mismo. Me paralizaba la idea de tener que entrar en una tienda, era incapaz de hablar con mis amigos, no iba a fiestas y me sentaba en silencio en el colegio. Era una sombra, un amasijo de ansiedad y miedo que a menudo era incapaz de hacer hasta lo más sencillo. Pero la filosofía estoica me hizo pensar de otra forma sobre absolutamente todo, incluido mi agotador e infrarremunerado trabajo en la obra. A pesar de su comportamiento, le había profesado una gran lealtad a mi jefe —quizá por el miedo a una alternativa desconocida—, pero gracias al estoicismo por fin me atreví a dejar ese empleo y emprender el camino hacia lo que de verdad quería.

A partir de entonces, mi vida cambió. Durante mi infancia, mi madre nos crio sola a los siete con cobradores de morosos llamando constantemente a la puerta. Siempre nos habíamos refugiado en el cine; no solo veíamos las películas, sino también todas las escenas adicionales de de-

trás de las cámaras que mostraban el rodaje y el trabajo previo, y todo lo que podíamos sobre cómo se hacían las películas. Así que emprendí un negocio con dos de mis hermanos dedicado a hacer películas para mejorar la vida de los demás, y soñaba con que Hollywood se rindiese a nuestros pies.

No tardamos en montar una oficina en el desván, un espacio que era más bien una madriguera y que estaba lleno de decoraciones navideñas. También era la habitación en la que dormía con otro de mis hermanos, en la que el aislamiento de fibra de vidrio de color rosa chillón sobresalía de los travesaños, y donde no podíamos ponernos de pie ni debajo del punto más alto del tejado. Ahorramos hasta el último penique que ganábamos con nuestros respectivos trabajos en la obra para comprar los ordenadores que necesitábamos para trabajar en Mulligan Brothers, una empresa audiovisual cuyo único objetivo era ser un motor de cambio. En verano encendíamos varios ventiladores para que los ordenadores no se sobrecalentasen, y pasábamos los inviernos trabajando y durmiendo ahí arriba, ataviados con varios abrigos y guantes, pero mis hermanos y yo estábamos totalmente entregados a nuestro plan. Mientras trabajábamos, yo seguía leyendo todo lo que podía sobre la filosofía estoica hasta que empecé a ver cómo, mes a mes, día a día, me iba aportando más felicidad y contento (cuando por fin la empresa dio frutos, entre todos

pusimos dinero para comprarle la casa a nuestra madre como muestra de agradecimiento por todo lo que había hecho por nosotros).

Uno de los aspectos más interesantes del estoicismo es la idea de que se basa en hábitos prácticos, en unos pasos sencillos que se pueden ir construyendo día a día para crear un círculo vicioso: cuanto más accedemos a las ideas estoicas, más fácil nos será reaccionar de formas que nos dejen con una buena sensación y que hagan que las personas que nos rodean también se sientan mejor. Ocurre muy a menudo que nos mantenemos apegados a ciertas dificultades de las que somos conscientes —relaciones que no funcionan, trabajos que nos deprimen o amistades que no nos hacen felices— porque no sabemos si podemos tomar las decisiones correctas para dirigir nuestra vida hacia una situación mejor. A veces necesitamos que algo nos obligue a cambiar para descubrir una vida mejor, y si nuestra vida no ha mejorado desde un punto de vista objetivo, el estoicismo nos da la oportunidad de descubrir y desarrollar resiliencia, optimismo, perspectiva, sabiduría y felicidad.

¿Acaso no merece la pena intentarlo?

EN RESUMEN

El estoicismo consiste en desarrollar hábitos prácticos.

Basta con empezar a practicarlo para llevar una vida más agradable.
