

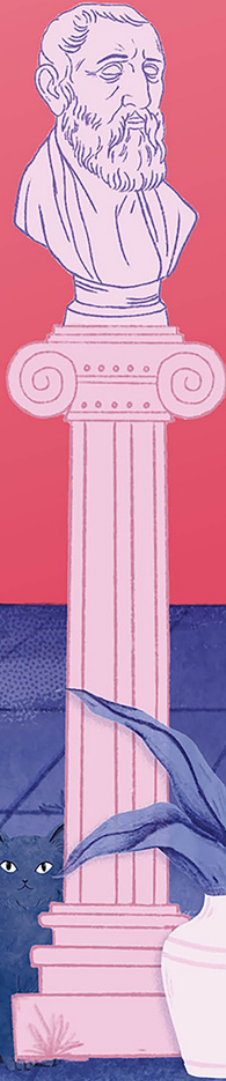


Luciana
Beccassino

Si nos enseñaran a amar

Lecciones estoicas
de amor (y desamor)

Con ilustraciones de Mar García




ESPASA

¿Te gusta leer? Únete a nuestras comunidades de lectores en redes sociales:



@Planetadelibrosco



@Planetalibrosco



Y uno para quienes disfrutan del ensayo, la crónica y lo mejor de la literatura:



@leeresmiplan



Regístrate aquí

Únete a nuestra comunidad de lectores, encuentra contenido exclusivo y comparte tus libros favoritos.



Planeta de Libros

Si nos enseñaran a amar





ESPASA

Luciana
Beccassino

Si nos enseñaran a amar

Lecciones estóicas
de amor (y desamor)

Con ilustraciones de Mar García



© Luciana Beccassino, 2025

© por las ilustraciones Mar García, 2025

© Editorial Planeta Colombiana S. A., 2025

Calle 73 n.º 7-60, Bogotá

www.planetadelibros.com.co

Primera edición en Colombia: abril de 2025

ISBN 13: 978-628-7576-42-1

ISBN 10: 628-7576-42-1

Impresión: xxxxxxx xxxxxx

Impreso en Colombia – *Printed in Colombia*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. 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. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual.

Para mis padres,

porque su amor me enseñó a vivir.

Y para J. S.,

porque nuestro chat salvó este libro.



ESPASA



Quisiera aprender a escribir del amor sin hablar de tragedia, pero me enseñaron a describirlo con las mismas palabras que se usan para la guerra. Aprendí de tácticas y estrategia para la conquista, y de los destrozos que quedan atrás. De balas perdidas que lastiman a los incautos y del fuego que arde en noches frías. De vidrios rotos y paredes con agujeros que atrapan los gritos de las peleas, como cicatrices que aún duelen con el paso de los años.

Me dijeron que todo se valía, pero que la valentía de un soldado no garantizaba la victoria. Que la sangre era más espesa que el agua y que

por eso valía terminar con las manos manchadas. Que nunca debía confiar con los ojos cerrados, sino procurar estar un paso adelante, prepararme para el impacto, para terminar aturdida, con el agua entrando por el techo y el zumbido del silencio, que se volvería ensordecedor, casi tanto como la pregunta: *¿valió la pena?*

Me cuesta creer que el amor que se describe como la guerra sea el mismo que me permite dormir en el hombro de mi padre o tomarlo de la mano. El amor que se refleja en las palabras dulces y justas de mi mamá, mientras me pasa los dedos entre el pelo. En mi mejor amiga cuando me contesta el teléfono a las tres de la mañana o en mi hermano al abrazarme en silencio y ofrecer hacerme de comer. Ese que está en cada mensaje de un amigo que comparte buenas noticias:

Comienzo el nuevo trabajo.

Me dijo que sí.

La prueba salió bien.

El amor que aparece en la oportunidad de ayudar a un extraño o de hacerle la vida más fácil a alguien. Puede ser tan sencillo como decir:

Estoy aquí, o Ayúdame a entender.

El amor está en ese momento en que me sé afortunada de coincidir con otro y poder escoger el coraje sobre el miedo.

Me ha salvado un amor como el de los estoicos. Porque se equivocan cuando dicen que ser estoico es sinónimo de ser frío e indiferente, imperturbable y sumiso ante una realidad de injusticia, repleta de sufrimiento.

Al leer esta filosofía, me sorprendí al encontrar una propuesta que construye el amor desde la pausa, la consciencia y la paciencia; que requiere introspección y esfuerzo. Como cuando David Foster Wallace, famoso por escribir *La broma infinita*¹, decía que la libertad se trataba de todas las formas pequeñas y nada sexis en las que nos sacrificamos por los otros, día tras día. Los estoicos proponían un amor que se extendiera más allá de la esfera romántica: a nuestras familias, amigos, y llegara a cada ser humano que nos encontráramos.

1 David Foster Wallace es más conocido por escribir *La broma infinita*, uno de los libros más maravillosos y eternos que he tenido el placer y el suplicio de cargar como equipaje de mano en un avión. Sin embargo, una de sus obras más bellas es su discurso «Esto es agua», que dio a la generación de graduandos del Kenyon College en 2005. Este discurso es un llamado a la ternura y la compasión de 22 minutos y 44 segundos.

El estoicismo nos enseña a amar siendo conscientes de la brevedad y la fragilidad de la vida. De que este instante, que tan rápidamente se convierte en recuerdo, es lo único que tenemos, y que, por eso, es un regalo. De que las cosas que ahora damos por sentadas son las mismas que alguna vez deseamos, y que las extrañaríamos profundamente si un día dejan de estar: esa voz en el teléfono, esa taza de café después del trabajo, ese mensaje con un *me hizo pensar en ti*; esa persona acostada al lado opuesto de la cama, que alguna vez nos hizo entregarnos a cambio de un solo gesto y a la que ahora ignoramos absortos en el celular.

Amar con la voluntad de no dejarnos llevar por cada marea, capricho y emoción, sino con la mirada puesta en un norte que nos guíe, incluso a través de las tormentas. Recordar lo verdaderamente importante para saber que, incluso en los momentos de rabia y de miedo, el amor va primero. Dar un paso atrás antes de llegar a conclusiones. Tratar de ver la realidad desde un ángulo diferente, más cercano a la mirada del otro.

Amar y recordar que al frente de nosotros está una persona que también está viviendo por primera vez, que tampoco tiene las respuestas y

que está haciendo su mejor esfuerzo en una vida diferente a la nuestra y con las enseñanzas que esta le ha traído. Una persona que carga con lo que, cuando tenía ocho años, le dijeron que debía ser (o dejar de ser), lo que alguien le hizo creer que era el amor, las reservas que le dejó un corazón roto o una infancia difícil. Una persona a la que también le duele y que también piensa que está haciendo lo correcto.

Amar con templanza, justicia, sabiduría y valentía para darlo todo desde un lugar de plenitud y no de carencia. Con entrega, cuidado, esfuerzo y la certeza de que el amor es algo que hacemos, no algo que nos pasa. Con la disposición para encontrar oportunidades en los obstáculos y también para aprender a soltar.

Ojalá más personas amaran como los estoicos, para que cuando estemos perdidos nos podamos volver a encontrar en los brazos de las personas a las que amamos.

Y si queremos entender el amor según los estoicos, es necesario entender su filosofía. Entonces, volveré al principio.

La filosofía: medicina para el alma

Marco Aurelio, emperador romano y célebre estoico, decía que se debía buscar la filosofía como el enfermo buscaba la medicina. Epicteto, también estoico, decía que se entraba a una escuela filosófica como se entraba a un hospital. Cicerón, famoso orador, también había descrito la filosofía como medicina para el alma. En otras palabras: la filosofía puede ser la forma en la que nos sanamos a nosotros mismos.

La filosofía es ese faro que indica que existe un puerto en la distancia. Por lo que vivir sin ella es como intentar llegar a un destino sin mapa ni brújula, ni la menor idea de a dónde se quiere ir. En palabras de Séneca, otro gran estoico, es como ser arrastrado por la marea y pensar que esto equivale a navegar. Tener una filosofía de vida es lo que nos rescata en esos momentos en los que le pedimos al universo una señal y este nos deja sin respuestas.

La concepción de la filosofía como una guía para vivir no siempre se entendió de esta manera. Realmente, este es el legado de Sócrates. Como dijo Cicerón, él «fue el primero que hizo descender la filosofía del cielo, la trajo a las

ciudades, la introdujo también en las casas, y la obligó a ocuparse de la vida y de las costumbres, del bien y del mal» (*Disputaciones tusculanas*).

Antes de Sócrates, los filósofos se habían centrado en temas que hoy les corresponden a las ciencias: entender cómo funcionan el mundo, los cuerpos, la naturaleza. Asuntos que después pasaron a preocupar a los físicos, matemáticos y biólogos. En otros casos, se dedicaron a pensar en cómo pensar, valga la redundancia, y cómo construir conocimiento y estructurar argumentos. Aquí entran esos ejercicios de la clase de filosofía del colegio:

*Si A es B y B es C, entonces A es C.
Si yo te amo a ti y tú amas a tus amigos,
entonces yo debo amar a tus amigos.*

Sin embargo, estos ejercicios se pueden sentir muy distantes de la realidad. Aunque entender el mundo y entender cómo entender el mundo son ciertamente preocupaciones importantes, en ese entonces se sentían lejanas de la vida de la mayoría. Esto cambió con Sócrates.

Lo que él propuso fue una filosofía encarnada, que no viviera en los libros de texto, sino en

cada acto. Una guía ante esa pregunta que, en algún momento, nos alcanza: *¿Estoy viviendo bien mi vida?* Una filosofía para no llegar a los veinticinco, cincuenta o, peor aún, al final de la vida y entrar en crisis al sentir que lo hicimos mal: perdimos nuestro tiempo en la relación equivocada, o no supimos valorar la que teníamos; dejamos ir a la persona que queríamos, o nunca tuvimos el valor para hablarle; no compartimos lo suficiente con nuestras familias, o aprendimos muy tarde que la sangre no era obligación. Tuvimos muy pocos amigos, o demasiados, e igual nos sentíamos solos en el fondo. No fuimos la clase de persona que nos habría gustado ser. No dijimos lo suficiente: *Gracias. Me equivoqué. Te amo.*

Una filosofía para aprender cómo vivir. O, para el caso de este libro, aprender cómo amar.

Esta nueva versión de la filosofía tuvo su auge en lo que se llama el periodo helenístico, que llegó con la muerte de Alejandro Magno. En vida, el emperador se había encargado de unificar su imperio bajo la difusión de la cultura griega, transformando las costumbres locales de cada pueblo al que llegaba y causando una crisis de identidad en masa. Una angustia que se amplificó tras la muerte del mandatario, que dejó a un

pueblo huérfano de padre, en medio del caos y preguntándose: *¿Ahora qué?*

Como respuesta a esta crisis de rumbo e identidad, surgieron las escuelas helenísticas: centros a los que los padres enviaban a sus hijos o, en algunos casos, iban ellos mismos, para aprender cómo vivir. Dentro de estas escuelas se destacan cuatro: el estoicismo, el epicureísmo, el cinismo y el escepticismo. Cada una ofrecía una forma de ver el mundo y el lugar de los seres humanos dentro de este, al igual que una guía sobre cómo llevar la vida.

En un jardín a las afueras de Atenas, los epicúreos vivían como los primeros hippies, en torno a los placeres simples y la comunidad. En medio de las calles, los cínicos entraban a las casas sin ser invitados, desafiaban cada regla y trataban de hacer a los otros abrir los ojos porque creían que para vivir bien solo había que dejar de desear. Los escépticos en ocasiones estuvieron al borde de caer por barrancos, negándose incluso a creer en los peligros certeros. Cada escuela ofrecía una versión de lo que se debía querer (y dejar de querer).

En el centro de Atenas, los estoicos hablaban de que la clave estaba en vivir de acuerdo con la naturaleza, con N y con n. Ellos veían el universo

como un proceso de flujo y cambio constante, en el que todo se precipitaba bajo un orden de partes interconectadas. Una totalidad compuesta de infinitas conexiones que ellos denominaban la Naturaleza: el mundo natural, el ecosistema, el universo, la Fortuna y el destino. Los estoicos insistían en el desapego, necesario en una realidad siempre cambiante, y en la responsabilidad con los otros y con el mundo, en tanto que cada persona era una de las infinitas partes de esta red.

Por su parte, dentro de la Naturaleza está el ser humano, con su propia naturaleza. Aquí entran las necesidades elementales, compartidas con otros animales, como tener alimento, abrigo, agua. Y no solo eso: cuando los estoicos hablaban de vivir de acuerdo con la Naturaleza, se referían a vivir en línea con aquello para lo que estábamos hechos. Como decía Marco Aurelio, debemos entender que, al igual que un árbol de higos está hecho para dar fruto, y una abeja, para construir un panal, los seres humanos también tenemos un propósito.

Específicamente, el estoicismo decía que estábamos hechos para la razón; esto es, para poder dar un paso atrás de nuestros impulsos y reacciones, compartidos con otras especies, y tomar

perspectiva, ser realmente libres en nuestra decisión. Como dicen que dijo Viktor Frankl: «Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio está nuestro poder de escoger». Se puede pensar que en ese espacio también está lo que nos hace humanos.

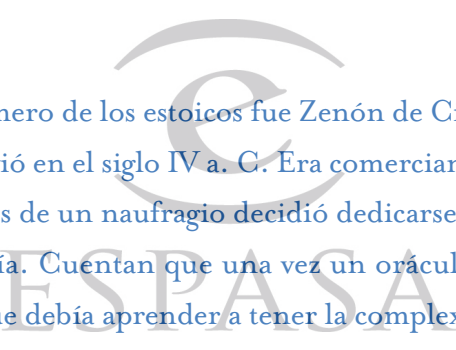
Vivir bien para los estoicos significaba vivir de acuerdo con la Naturaleza del universo, y también con la nuestra como personas. Tener la templanza para reaccionar al presente y no a las heridas del pasado. Ser justos con el otro y discernir nuestras percepciones de la realidad. No dejarnos llevar por sentimientos pasajeros, especialmente por emociones como la rabia, el miedo, la envidia o el resentimiento. Realmente vivir, en vez de solo sobrevivir.

Nuestras reacciones básicas están diseñadas para mantenernos vivos. Sin embargo, nuestra capacidad como seres humanos va mucho más allá de lo reactivo. Es esa naturaleza la que nos permite ser justos cuando podríamos ser egoístas; ser valientes cuando el miedo nos abraza por la espalda y nos susurra al oído; la que nos lleva a hacer lo correcto, incluso cuando otras personas no lo hacen. Ser racionales, pero, además, ser en comunidad y saber que vivimos para los otros.

Ser humanos es poder razonar, pero también amar. Amar como lo describía la filósofa Simone Weil cuando hablaba del amor como el proceso de salirnos de nosotros mismos para ver al otro. Encontrar en ese espacio entre el estímulo y la reacción la posibilidad de prestarles atención a las otras personas. Tratar de ver y sentir la realidad desde su punto de vista. Y todo esto requiere pausa, reflexión y humanidad.



BREVE HISTORIA DEL ESTOICISMO



El primero de los estoicos fue Zenón de Citio, que vivió en el siglo IV a. C. Era comerciante y después de un naufragio decidió dedicarse a la filosofía. Cuentan que una vez un oráculo le dijo que debía aprender a tener la complexión de un muerto y él, como discípulo del cínico Crates, empezó a ser imperturbable ante la vida. Se cuenta que renunció a la escuela de los cínicos después de que Crates lo hizo cargar una olla de lentejas colgada del cuello el día entero y, cuando trató de descolgársela, el maestro se la regó encima. Después, fundó su propia escuela, que abrió clases en el pórtico (o *estoa*) pintado de Atenas, por lo que se llamó estoicismo.

Zenón no dejó escritos, pero su legado continuó con la siguiente generación de estoicos, que incluyó a Crisipo de Soles. Sin embargo, los estoicos realmente célebres de la historia vinieron mucho más tarde, ya en los primeros siglos después de Cristo, y fueron conocidos también como estoicos romanos: tres hombres con vidas supremamente diferentes, pero con el mismo norte en el corazón: Séneca, Epicteto y Marco Aurelio.



Séneca

El consejero del rey

*Senador, consejero del emperador Nerón,
dramaturgo e inversionista*

4 a. C. – 65 d. C.

Séneca fue uno de los hombres más influyentes de Roma, maestro y consejero del emperador Nerón, senador, ministro, estratega, dramaturgo e inversionista. Ha sido históricamente cuestionado por la aparente incongruencia entre su vida de lujos y una filosofía que predicaba el desapego. Sin embargo, en su obra Séneca argumentó que el estoicismo no se trataba del ascetismo, que predicaba la renuncia completa de los bienes materiales, sino de la facilidad de vivir igual de bien con o sin ellos.

Acusado de traición en múltiples ocasiones, exiliado de Roma y enfermo crónico, su vida no careció de tragedias. Se dice que a sabiendas de que sus días estaban contados, después de que Nerón empezó a condenar uno por uno a miembros de sus círculos más cercanos, Séneca se dedicó a escribirle cartas a su amigo Lucilio, aunque algunos historiadores dicen que Lucilio

nunca existió, sino que fue una creación de Séneca, como excusa para dejar un recuento de sus ideas. En estas cartas quedaron manifiestos sus consejos para aprovechar la vida, segundo a segundo, soportar la mala fortuna con serenidad y no dejar que la buena suerte nos nuble la vista.

Su libro más famoso:

Cartas a Lucilio

Mi frase favorita:

«No recibimos una vida corta; somos nosotros quienes la acortamos. La vida es larga si sabemos aprovecharla» (*Sobre la brevedad de la vida*).

*El tiempo se escapa por entre nuestros
dedos si nos permitimos distraernos
añorando un pasado que ya no está y
un futuro que no existe. Por esto,
Séneca me enseñó que en el amor y en la
vida solo existe el presente.*

Epicteto

El gran maestro

Esclavo liberado y maestro estoico

55 – 135 d. C.

Nació esclavo y se convirtió en uno de los maestros más prominentes del estoicismo. Epicteto se destacó por su inteligencia, lo que hizo que su dueño, Epafrodito, lo enviara a aprender del estoico Musonio Rufo. Liberado tras la muerte del emperador Nerón, Epicteto se dedicó a la filosofía y llegó a Nicópolis después de que el emperador Domiciano desterrara de Roma a todos los filósofos. Pasó el resto de su vida de manera simple en una cabaña y entregado a su escuela.

Entre sus discípulos se contaron el emperador Adriano y el historiador Arriano, quien se encargó de documentar las enseñanzas de su maestro. Epicteto aprendió de la esclavitud y el destierro que lo único que se podía controlar dentro de un universo de perpetuo cambio eran la mente y las propias acciones.

Su libro más famoso:

El manual de vida, o Enquiridión

Mi frase favorita:

«Quien, pues, entiende lo que es bueno, puede también saber amar; pero el que no puede distinguir el bien del mal, y las cosas que no son ni buenas ni malas de ambas, ¿puede poseer el poder de amar? Amar, pues, solo está en poder de los sabios» (*Discursos*).

ESPASA

*Aunque no tenemos poder sobre la
Fortuna o las otras personas, nacimos y
vivimos para los otros y para el todo del
cual somos parte. Por esto, de Epicteto
aprendí que amar no es poseer.*

Marco Aurelio

El rey filósofo

Emperador romano

121 – 180 d. C.

Tras múltiples giros de la Fortuna, Marco Aurelio se convirtió en emperador a una edad temprana y heredó un imperio en medio de caos, guerras y plagas. Sus amigos y su esposa lo traicionaron, sufrió de enfermedades constantes y murió dirigiendo una campaña de guerra lejos de casa.

En su diario, Marco Aurelio reflexionó sobre la responsabilidad y sobre cómo asumirla de la mejor manera posible, cómo controlar el poder, en vez de que este lo controlara a él, y cómo tratar a las personas con compasión, atravesar el sufrimiento y mantener un norte claro. Su diario se terminaría convirtiendo en el libro favorito de presidentes y generales. El hecho de que no haya sido escrito para ser leído permite ver en sus páginas un estoicismo más humano, con todas las dificultades que conlleva tratar de ser mejor y a veces fallar.

Su libro más famoso:

Meditaciones

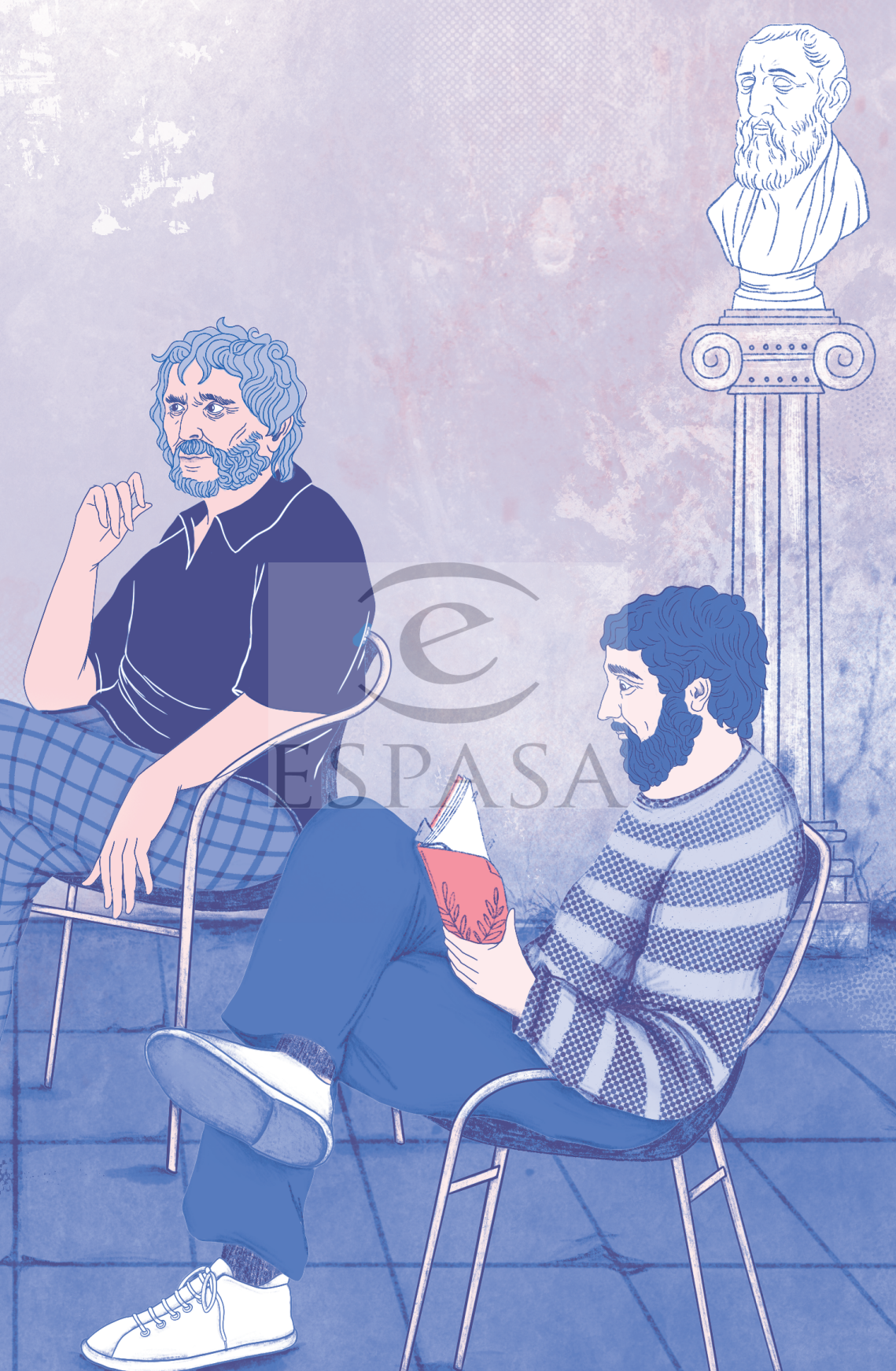
Mi frase favorita:

«Sé libre de pasión y lleno de amor»
(*Meditaciones*).



Marco Aurelio me hizo ver que en un universo tan grande y una vida tan pequeña, nada tiene que ser tan grave si abrimos espacio para la compasión.





LAS CLAVES ESTOICAS

**En todas partes, en cada momento,
tienes la opción:
de aceptar este evento con humildad.
De tratar a esta persona como merece.
De aproximarte a este pensamiento con cuidado,
para no caer en lo irracional.**

MARCO AURELIO
MEDITACIONES

ESPASA

De los estoicos he aprendido cómo vivir la vida sin sufrirla tanto o, por lo menos, sin llorar sobre la leche derramada. Mantener la calma a través del caos, las batallas y el amor. En otras palabras, el estoicismo me ha enseñado a buscar, encontrar, perder y volver a buscar lo que ellos llamaban la ataraxia.



Planetade**Libros**

¿Te gusta leer?

Únete a nuestras
comunidades de lectores
en redes sociales:



@planetadelibrosco



Planeta de Libros Colombia



@planetadelibrosco



@PlanetadeLibrosCo

Conoce más libros haciendo clic en:

planetadelibros.com.co



Grupo  Planeta

Creemos en los libros