

SEMANA I

LO QUE DEPENDE DE NOSOTROS, LO QUE NO DEPENDE DE NOSOTROS



El manual de Epicteto (el *Enchiridion*) comienza con el ejercicio más poderoso de todo el estoicismo: la distinción entre aquello que «depende de nosotros» (que está bajo nuestro control) y aquello que «no depende de nosotros». Esta dicotomía del control es el principio esencial de toda la filosofía estoica. No controlamos muchas de las cosas que perseguimos en la vida, y sin embargo nos enfadamos, nos entristecemos, nos sentimos heridos, asustados o celosos cuando no las conseguimos. De hecho, esas emociones y reacciones son casi lo único que podemos controlar. Si esta es la única lección sobre la que escribes o que recuerdas al acabar este año, considéralo un buen año. Un año plenamente filosófico.

En esto consiste la tarea principal de la vida. Distingue las cosas, ponlas por separado y di: «Lo exterior no depende de mí, el albedrío depende de mí. ¿Dónde buscaré el bien y el mal? En lo interior, en mis cosas».

EPICTETO, *DISERTACIONES POR ARRIANO*, 2.5.4-5

Hay ciertas cosas que dependen de nosotros y otras que no. Dependen de nosotros la opinión, las inclinaciones, el deseo, la aversión y, en definitiva, todo lo que son nuestros propios actos. No dependen de nosotros el cuerpo, las riquezas, la reputación, los cargos y, en definitiva, todo lo que no son nuestros propios actos. Las cosas que dependen de nosotros son por naturaleza libres, no están sujetas a restricciones ni impedimentos; pero las cosas que no dependen de nosotros son débiles, serviles y están sujetas a restricciones impuestas por la voluntad de otros.

EPICTETO, *ENQUIRIDIÓN*, 1.1

De nosotros dependen el albedrío y todas las acciones del albedrío; no dependen de nosotros el cuerpo, las partes del cuerpo, las propiedades, los padres, los hermanos, los hijos, la patria y, sencillamente, quienes nos acompañan.

EPICTETO, *DISERTACIONES POR ARRIANO*, 1.22.10

1 de enero ¿Qué cosas están verdaderamente bajo mi control?

REFLEXIÓN MATUTINA

REFLEXIÓN NOCTURNA

2 de enero ¿Para qué estoy aprendiendo y estudiando?

REFLEXIÓN MATUTINA

REFLEXIÓN NOCTURNA

3 de enero ¿A qué puedo renunciar para poder decir que sí a lo que realmente importa?

REFLEXIÓN MATUTINA

REFLEXIÓN NOCTURNA

4 de enero ¿Estoy viendo las cosas con claridad? ¿Actuando de manera generosa?
¿Aceptando aquello que no puedo cambiar?

REFLEXIÓN MATUTINA

REFLEXIÓN NOCTURNA

5 de enero ¿Cuál es mi propósito en la vida?

REFLEXIÓN MATUTINA

REFLEXIÓN NOCTURNA

6 de enero ¿Quién soy y qué defiendo?

REFLEXIÓN MATUTINA

REFLEXIÓN NOCTURNA

7 de enero ¿Cómo puedo mantener mi mente despejada de la contaminación?

REFLEXIÓN MATUTINA

REFLEXIÓN NOCTURNA

