

Durante los últimos años, en las redes sociales ha surgido un término bastante famoso denominado “estoicismo”. Este concepto se ha utilizado para tratar de responder de forma simplificada, pero atractiva, a cuestiones que nos preocupan en la actualidad, por ejemplo: cómo gestionar nuestras relaciones sin complicarlas, cómo alcanzar el éxito profesional o cómo afrontar una vida llena de dificultades y sufrimientos sin que éstos nos derrumben, entre muchas otras.

Sin embargo, ¿qué tan precisos son los mensajes que encontramos en publicaciones o videos cortos sobre estoicismo? ¿Realmente puede funcionar como una especie de *coaching*? ¿Es esto lo que pensaban los estoicos? Y, sobre todo, ¿qué nos dicen las fuentes históricas al respecto?

Para comenzar, sepamos que hubo distintos periodos del estoicismo, que van desde el estoicismo antiguo, iniciado por

78 Milenaria, Ciencia y Arte

Divulgación filosófica: *coaching* presuntamente estoico philosophical dissemination: allegedly stoic coaching

Ximena Zacarías Avila

Facultad de Filosofía “Dr. Samuel Ramos Magaña”
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia, Michoacán, México

Contacto: 2349784k@umich.mx

Resumen. El estoicismo ha resurgido en popularidad gracias a las redes sociales, donde se presenta como una herramienta motivacional para lograr el éxito y superar las adversidades. No obstante, esta interpretación moderna se desvía de los objetivos originales de la filosofía estoica.

Palabras clave. Estoicismo, redes sociales, prácticas filosóficas.

Abstract. Stoicism has regained popularity through social media, where it is portrayed as a motivational tool for achieving success and overcoming life’s challenges. However, this modern interpretation diverges from the original aims of Stoic philosophy.

Keywords. Stoicism, social media, coaching, Internet, philosophical practices.

año 14, No. 24 julio-diciembre del 2024

Zenón de Citio, pasando por el estoicismo medio, introducido por Panecio de Rodas en Roma y, finalmente, el estoicismo romano. De este último se habla más a menudo en internet, generalmente con fines motivacionales, aunque a veces deformando las citas de los autores o la intención original de la filosofía. Con ello, se pretende seguir ejemplos de vida de autores como Séneca, Marco Aurelio y Epicteto.

De igual forma es necesario conocer que, para comprender correctamente una corriente filosófica, tenemos que remontarnos a sus orígenes y contexto histórico, en especial si se trata de una filosofía práctica en la que se busca un cambio personal en cuanto a hábitos o formas de vida. Para comprender lo que dice Séneca, por ejemplo, debemos considerar su contexto social, político y educativo, así como a los autores que influyeron en la formación de su pensamiento.

¿Por qué es necesario reconocer y tener en cuenta lo anterior? Pues bien, sabemos que en internet, especialmente en las redes sociales, es fácil caer en información falsa, y comprendemos que lo ideal para no creer en ella es recurrir a fuentes fidedignas y realizar una buena investigación. Claro que resultaría conveniente si así fuera; sin embargo, ¿qué usuario de internet o redes sociales no conoce a los presuntos *coaches* que se presentan como líderes, motivadores o asesores de vida y éxito profesional? Estos personajes suelen utilizar ejemplos de hombres multimillonarios, famosos o sabios para captar la atención, principalmente de varones, tratando de demostrar que el estándar de hombre de negocios productivo y triunfador es alcanzable. Además, se caracterizan por justificar su machismo y misoginia con supuestos estudios filosóficos, psicológicos, sociales o biológicos. El *coaching* sobre estoicismo, como veremos, se ha convertido en un tema envuelto en una maraña de opiniones, en su mayoría erróneas, que propician la desinformación y creencias equivocadas.

El estoicismo antiguo tuvo como fundador a Zenón de Citio hacia el año 300 a.C. Comenzó siendo un movimiento

filosófico influenciado por Sócrates y otras escuelas filosóficas como el cinismo, el platonismo e incluso el aristotelismo (Long, 1984). Las enseñanzas se impartían en un lugar público y céntrico de Atenas que se conocía como la *Stoa Poikile*. Zenón contaba con jóvenes alumnos a quienes enseñaba acerca de la virtud, en relación con la vida que él llevaba, conducido por una cosmología heraclítica que se guiaba respecto al *Logos* y Fuego como sustancia del mundo (Copleston, 1986).

La filosofía estoica se caracteriza por ser una filosofía práctica que engloba los saberes de la física, la lógica y la ética, pues sin la práctica adecuada de las tres, era imposible vivir bien. Su ética estaba centrada en la racionalidad y tenía una



Figura 1: Estatua ecuestre de Marco Aurelio en la que no se representa como un príncipe coronado, ni como militar poderoso, sino como filósofo estoico cansado y desilusionado. http://apuntes.santanderlasalle.es/arte/roma/escultura/marco_aurelio.htm.

fundamentación cósmica, ya que la racionalidad era la única que podía brindar la felicidad humana y, a su vez, era intrínseca a la Naturaleza (Long, 1984).

Al nombrar la palabra “naturaleza”, podemos intuir que la filosofía estoica es una filosofía natural. Según ellos, la Naturaleza es un principio creador y unificador del mundo. Este término se asemeja a otros conceptos como aliento ígneo, fuego artístico, *logos*, necesidad y destino, o Dios. Ella se conecta con todo por estar dotada de racionalidad; por ello, dirige al universo y a todos sus acontecimientos hacia fines únicamente buenos (Long, 1984). Tal concepto se ha trasladado hoy en día a la idea que se muestra en algunos foros y a videos

basados en los mismos, que se denomina como “*Amor Fati*, es decir, amar el destino” (Villalba, 2021).

Pero, aunque los estoicos afirmaban que existía una causalidad racional, es decir, una encadenada red de acontecimientos que permitía dar coherencia al sistema unificado universal, y proponían que Dios o la Naturaleza sólo produce obras buenas, sosteniendo que estamos en el mejor de los mundos posibles, hay aspectos que han de criticarse en este pensamiento. Por ejemplo, si existe la posibilidad de autonomía humana dentro del destino, o sobre el origen de los desastres naturales, que no parecen ir de acuerdo con la idea de “el mejor de los mundos posibles”.

Ya desde ese entonces, Crisipo trató de dar solución a tales contradicciones:

Su examen del poder humano no es la libertad para obrar de otro modo, sino el obrar deliberadamente (...) el carácter del individuo cae bajo la ley causal general. Porque el carácter es una consecuencia de la herencia y del entorno. Las capacidades con que el hombre ha nacido son «el don del destino» (es decir, de Naturaleza cósmica) que plasma cada cosa individual. Una vez nacido el hombre, se pone en contacto con el entorno, y el carácter que adquiere se configura por la acción recíproca de sus capacidades innatas y los sucesos exteriores (Long, 1984, p. 166).

Así pues, los estoicos afirmaban que nuestras acciones están determinadas bajo una ley causal, pero somos nosotros los que decidimos cómo responder ante tales acciones, y esto, sólo se logra a través de una configuración de determinado carácter individual. No cabe duda que la creencia actual del destino contribuyó a la popularidad de esta filosofía, pero, tomemos en cuenta que ésta no surge de un razonamiento simplista. Conocer las razones de dicha idea nos puede brindar herramientas para criticarla y no caer en la resignación ante circunstancias adversas solo porque “algo” así lo ha querido.

Con base en lo anterior, pasemos a una revisión muy general de dos problemas del presunto “carácter

estoico”, entre los más destacados en las plataformas virtuales.

En un artículo de *El Imparcial* leemos lo siguiente:

Se argumenta que al mantener la compostura y actuar como si nada nos afectara, podemos experimentar una disminución del estrés y mejorar nuestras relaciones personales. Además, se destaca que mantener una actitud indiferente hacia las circunstancias externas nos permite tomar el control de nuestros estados internos y encontrar la serenidad en cualquier situación (*El Imparcial*, 4 de julio de 2023).

El comportamiento de los estoicos referente a las circunstancias adversas se debía a una aceptación, como ya vimos, de los sucesos que causan sufrimiento, pues iban acorde a lo planeado por la Naturaleza; “...si todos los hechos fueran conocidos, lo reconocerían los hombres racionales como beneficiosos” (Long, 1984, p. 168). Desde la perspectiva universal de la naturaleza, no hay nada que en realidad pueda perjudicar a una persona. Se les nombra sucesos perjudiciales por ignorancia, pues se desconoce que todo cuanto acontece va de acuerdo con el orden de la Naturaleza. El único que podía conocer los deseos de la Naturaleza, pues vivía de acuerdo con ella, y se diferenciaba del hombre común, era el sabio. El sabio es el ideal del estoico, pues posee todas las perfecciones y virtudes por naturaleza (Daraki y Romeyer, 2008). Pero esto es una paradoja por parte de los estoicos antiguos: el sabio es imposible de encontrar sobre la tierra, pues ningún ser humano se asemejaría a la perfección del virtuoso. Claro, el presunto estoicismo actual nunca habla de esto ni del rígido orden natural que provoca la paradoja.

Por último, una idea que se repite en redes sociales y se toma como presuntamente estoica es, más bien, propia de un individualismo en el que se exige centrarse en un mejoramiento de la persona con el único afán de obtener un éxito personal, y con ello, alejar a las personas “conflictivas” o que nos impiden llegar a tal fin: “Deja de desperdiciar el tiempo en estupideces que te alejan de lo más esencial” (Miranda Charles, 2020).



Figura 2: Imagen generada por inteligencia artificial de una estatua estoica, describiendo todas las supuestas características del estoico. https://www.freepik.es/fotos-premium/estatua-estoica-hombre-estoico_67633931.htm

A diferencia de esto último, el estoicismo tiene otra perspectiva:

La filosofía estoica de la naturaleza proporciona una orientación cósmica para la identidad personal, la cual, lejos de descuidar las relaciones humanas, las hace implícitas en una vida conforme a la razón. «Nacimos para colaborar» (Marco, II, 1); «el bien de un ser racional consiste en una colaboración conjunta». El individualismo, en su sentido más liberal, resulta tan contrario al estoicismo como lo es para muchos psicólogos y filósofos modernos (Long, 1984, p. 162).

Como vemos, el estoicismo propicia una acción directa con la sociedad. Tal como lo menciona Séneca en *Sobre la brevedad de la vida*, cuando hace una crítica a los viciosos de los placeres y la ociosidad, explica que no se trata de criticar a las demás personas con un sentido de superioridad moral, sino que “(...) para censurarles a aquéllos de su extravío, hay que enseñarles, no sólo entristecerse por ellos” (Séneca, 2023, p. 313).

Podemos concluir que lo que se divulga como estoicismo en las redes sociales es una guía práctica mal explicada y resumida de ciertos preceptos estoicos mal planteados, en la que no se

ofrecen muchas razones sobre por qué los estoicos romanos decían lo que decían. Aunque los videos o la información digerible tienden a cumplir una función mercadotécnica y de entretenimiento, esto no significa que no pueda haber repercusiones, a veces graves, en las creencias de la sociedad y en su comportamiento.

La filosofía estoica tiene un trasfondo de pensamiento bastante amplio, y sus aportaciones han sido valiosas para el conocimiento, la filosofía y la cultura occidental. Surgió como un movimiento que trataba de responder a la posibilidad de la felicidad en un mundo caótico. Si hoy en día ha vuelto a popularizarse, quizás sea porque existen similitudes entre el modo de vida helenístico y el actual. Surgen de nuevo cuestiones que sacan a la luz la inconformidad con el ambiente en el que vivimos, lo que nos lleva a buscar respuestas y guías que nos conduzcan en esta vida tan compleja. Es indispensable que acudamos a buenas fuentes si queremos saciar nuestra necesidad de búsqueda. La filosofía y la historia son excelentes herramientas para lograrlo.

Referencias

- Copleston, Frederick. (1986). *Historia de la Filosofía I. Grecia y Roma*. 2a. Ed. México: Ariel.
- Daraki, María, y Romeyer – Dherbey, Gilbert. (2008). *El Mundo Helenístico: Cínicos, Estoicos y Epicúreos*. 1a. Ed. Madrid: Akal.
- El Imparcial* (4 de julio de 2023). Descubre el poder del estoicismo. Actuar como si nada te afectara. <https://www.elimparcial.com/estilos/Descubre-el-poder-del-estoicismo-Actuar-como-si-nada-te-afectara-20230704-0053.html>
- Long, Anthony. (1984). *La Filosofía Helenística: Estoicos, Epicúreos, Escépticos*. 1a. Ed. Madrid: Alianza.
- Miranda Charles, Jonathan (11 de diciembre de 2020). *Estoicismo*. <https://jonmircha.com/estoicismo>
- Séneca, Lucio Anneo. (2023). *Obras*. Volumen I. 1a. Ed. Madrid: Gredos – RBA.
- Villalba, Juanjo. (13 de mayo de 2021). ¿Qué es el culturismo filosófico? Estoicismo aplicado al músculo. *Men's Health*. <https://www.menshealth.com/es/fitness/a3629574/5/culturismo-filosofico-que-es/>