

Cómo ser libre
y feliz centrándote
en aquello
que sí puedes
controlar



MANUAL DE VIDA EPICTETO

«No pretendas que los sucesos
sucedan como quieres,
quiere los sucesos
como suceden
y vivirás sereno.»



AUSTRALSABIDURÍA

Epicteto

Manual de vida

Traducción y edición Paloma Ortiz García



ÍNDICE

Prólogo	7
Nota a la presente edición	15
MANUAL DE VIDA	19
Elenco de personas y lugares mencionados o aludidos.	185

1

EL HOMBRE EN LA VIDA

Recuerda que has de comportarte como en un banquete. Llega a ti algo que van pasando: extiende la mano y sírvete moderadamente. Pasa de largo: no lo retengas. Aún no viene: no exhibas tu deseo y espera hasta que llegue a ti.

Así con tus hijos, con tu mujer, con los cargos, con la riqueza. Y algún día serás digno de participar en el banquete de los dioses.

Y si no te sirves de lo que te ofrecen, sino que lo desprecias, entonces no solo participarás del banquete de los dioses, sino también de su poder. Así obraban Diógenes y Heráclito y los que se les parecían, y mercedamente eran y se les llamaba «divinos».

2

NECESITA CONCIENCIA DE SÍ MISMO

El que ignora quién es y para qué ha nacido y en qué mundo está y con qué compañeros y qué es lo bueno, lo malo, lo honesto y lo torpe y no comprende un razonamiento ni una demostración ni qué es verdadero o qué es falso, ni puede discernirlo, no deseará de acuerdo con la naturaleza, ni rechazará, ni sentirá impulsos, ni se aplicará; no asentirá, no negará, no suspenderá el juicio; en total, irá de un lado a otro sordo y ciego pareciendo ser alguien, pero sin ser nadie.

PRINCIPIOS DE LA VIDA SERENA

De lo existente, unas cosas dependen de nosotros; otras no dependen de nosotros. De nosotros dependen el juicio, el impulso, el deseo, el rechazo y, en una palabra, cuanto es asunto nuestro. Y no dependen de nosotros el cuerpo, la hacienda, la reputación, los cargos y, en una palabra, cuanto no es asunto nuestro. Y lo que depende de nosotros es por naturaleza libre, no sometido a estorbos ni impedimentos; mientras que lo que no depende de nosotros es débil, esclavo, sometido a impedimentos, ajeno.

Recuerda, por tanto, que si lo que por naturaleza es esclavo lo consideras libre y lo ajeno propio, sufrirás impedimentos, padecerás, te verás perturbado, harás reproches a los dioses y a los hombres, mientras que si consideras que solo lo tuyo es tuyo y lo ajeno, como es en realidad, ajeno, nunca nadie te obligará, nadie te estorbará, no harás reproches a

nadie, no irás con reclamaciones a nadie, no harás ni una sola cosa contra tu voluntad, no tendrás enemigos, nadie te perjudicará ni nada perjudicial te sucederá.

Y cuando tengas ya en el deseo tan grandes cosas, recuerda que no hay que acercarse a ellas con un estímulo moderado, sino que las unas hay que rechazarlas definitivamente y las otras hay que posponerlas, al menos, de momento. Pero si al mismo tiempo quieres esto y quieres también tener cargos y enriquecerte, quizá ni esto último alcances por desear también lo anterior, y desde luego fracasarás por completo en conseguir lo que es el único medio para alcanzar la libertad y la felicidad. Pon al punto tu esfuerzo en responder siempre a toda representación áspera: «Eres una representación y no, en absoluto, lo representado». Y luego examínala y ponla a prueba mediante las normas esas que tienes y, sobre todo, con la primera, la de si versa sobre lo que depende de nosotros o sobre lo que no depende de nosotros. Y si versara sobre lo que no depende de nosotros ten a mano lo de que «No tiene que ver conmigo».

NUESTRAS FACULTADES NOS PERMITEN
SOBRELLEVAR LAS DIFICULTADES

¿Qué piensas que habría sido de Heracles si no hubiesen existido el león y la hidra y la cierva y el jabalí y unos cuantos hombres malvados y salvajes, a los que aquel expulsó y de los que limpió el mundo? ¿Qué habría hecho si no hubiese existido nada de eso? ¿No es verdad que se habría dedicado a dormir, bien arropado? Así que, lo primero, no habría llegado a ser Heracles, toda la vida adormilado en tal molicie y tranquilidad; y además, aunque hubiera existido, ¿para qué habría servido? ¿Qué utilidad hubieran tenido sus brazos y el resto de su fuerza y su firmeza y su nobleza, si no le hubiesen movido y hecho actuar tales circunstancias y situaciones?

Date cuenta tú también y fíjate en las facultades que tienes y, al verlas, exclama: «Envía, Zeus, la circunstancia que quieras, pues tengo los recursos que

tú me diste y los medios para señalarme por medio de los acontecimientos».

Y sin embargo, la divinidad no solo nos concedió esas capacidades con las que podemos soportar todo lo que suceda sin vernos envilecidos o arruinados por ello, sino que además, como correspondía a un rey bueno y a un verdadero padre, nos las concedió incoercibles, libres de impedimentos, inesclavizables, las hizo absolutamente dependientes de nosotros, sin siquiera reservarse a sí mismo ninguna fuerza capaz de obstaculizarlas o ponerles impedimentos. ¿Y aun poseyendo estos dones libres y vuestros no os servís de ellos ni os dais cuenta de lo que habéis recibido ni de manos de quién, sino que seguís sentados padeciendo y angustiándoos, unos, ciegos para con el propio dador y sin reconocer al benefactor; otros, arrastrados por la bajeza a los reproches y las quejas contra la divinidad?

EL HOMBRE, SER SOCIABLE

¿Cabe huir de los hombres? ¿Y hacerlos cambiar, conviviendo con ellos? Entonces, ¿qué queda, o qué medio se encuentra para tratar con ellos? Pues uno tal que por él hagan ellos lo que les parece y nosotros por nuestra parte nos comportemos no menos conforme a la naturaleza.

Tú eres un impaciente y un descontento y, si estás solo, a eso lo llamas soledad, y si entre los hombres, los llamas intrigantes y bandidos y te quejas de tus propios padres y de tus hijos y de tus hermanos y vecinos. Bastaría con que cuando estés solo lo llames tranquilidad y libertad y te consideres semejante a los dioses, y cuando estés con muchos no lo llames muchedumbre, alboroto ni molestia, sino fiesta y romería, y así lo aceptes todo con gusto.

¿Cuál es el castigo para los que no lo aceptan? Ser como son. ¿Que a uno le desagrada estar solo?

Que esté en soledad. ¿Que a uno le desagradan sus padres? Que sea mal hijo y padezca. ¿Que a uno le desagradan sus hijos? Que sea mal padre.

«Mételo en la cárcel.» ¿En qué cárcel? En la que está ahora. Está allí contra su voluntad. En donde uno está contra su voluntad, aquello es para él la cárcel.

6

LA MISIÓN DEL HOMBRE

Piensa quién eres: lo primero, un hombre; es decir, que no tienes nada superior al albedrío, sino que a él está subordinado lo demás, y él mismo no puede ser esclavizado ni subordinado. Mira entonces de quiénes te distingues por la racionalidad. Te distingues de las fieras, te distingues de las ovejas. En estas condiciones eres ciudadano del mundo y parte de él, y no uno de los servidores, sino uno de los que lo dirigen, pues eres capaz de comprender el gobierno divino y de extraer consecuencias de ello.

Después de esto, si eres senador de alguna ciudad, sabe que eres senador. Si eres joven, que joven; si eres anciano, que anciano; si eres padre, que padre. Pues siempre, al venir a cuento, cada uno de estos nombres indica las acciones correspondientes.