

Epicteto

El arte de vivir
(en tiempos difíciles)
Antología de textos

Traducción, introducción y notas
de Ignacio Pajón Leyra

ALIANZA EDITORIAL

Primera edición: 2023
Segunda edición: 2024

Diseño de cubierta: Elsa Suárez Girard / www.elsasuarez.com
Imágenes: © iStock / Getty Images

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© de la traducción y notas: Ignacio Pajón Leyra, 2023
© Alianza Editorial, S. A., Madrid, 2023, 2024
Calle Valentín Beato, 21
28037 Madrid
www.alianzaeditorial.es



ISBN: 978-84-1148-512-8
Depósito legal: M. 30.062-2023
Printed in Spain

SI QUIERE RECIBIR INFORMACIÓN PERIÓDICA SOBRE LAS NOVEDADES DE
ALIANZA EDITORIAL, ENVÍE UN CORREO ELECTRÓNICO A LA DIRECCIÓN:

alianzaeditorial@anaya.es

El arte de vivir (en tiempos difíciles)

Antología de textos*

* El lector o lectora que desee obtener una panorámica general del autor y del contexto de su obra puede acudir a la nota a la edición en pp. 123 y ss.

Manual

I

De las cosas que existen, unas dependen de nosotros, mientras que otras no. De nosotros dependen juicio, impulso, deseo, aversión, y, en una palabra, todas cuantas son nuestras acciones. Mientras que no dependen de nosotros el cuerpo, las posesiones, reputación, cargos, y, en una palabra, todas cuantas no son nuestras acciones.

Y las cosas que dependen de nosotros por naturaleza son libres, no impedidas, no trabadas, mientras que las que no dependen de nosotros son débiles, dependientes¹, impedidas, ajenas.

Recuerda, por tanto, que si las naturalmente dependientes las considerases libres, y las ajenas, propias, quedarás frustrado, afligido, turbado², y harás reproches a los dioses y a los hombres; pero si solo lo tuyo juzgas que es tuyo, y lo ajeno –tal como es–, ajeno, nadie te obligará nunca, nadie te pondrá impedimento, no harás reproches a nadie, no acusarás a persona alguna, no harás ni una sola cosa forzado, nadie te dañará: no tendrás enemigo, pues no te dejarás convencer de que haya algo perjudicial.

Puesto que tan grandes bienes aspiras a lograr, recuerda que quien se haya movido poco no ha de

alcanzarlos, sino que unas cosas hay que soltarlas por completo y otras aplazarlas por el momento. Pero si deseas estas y también mandar y enriquecerte, quizá no obtengas ni siquiera estas mismas por desear también las anteriores, pero sin duda en todo caso malograrás precisamente aquellas que solo ellas dan como resultado libertad y felicidad³.

Así pues, a toda representación perturbadora⁴ procura decirle directamente: «eres una representación, pero en absoluto lo que parece⁵». Después de eso examínala bien y ponla a prueba con los cánones que tienes, y más que nada con este primero de si es sobre las cosas que dependen de nosotros o sobre las que no dependen de nosotros. Y si es de las que no dependen de nosotros, ten a mano la respuesta «esto no me atañe en nada».

II

Recuerda que la promesa que el deseo ofrece es la obtención de lo deseado, la promesa de la evitación es no caer en aquello mismo que se evita; y quien no alcanza lo que desea es desafortunado, pero quien cae en aquello que evita es desgraciado. Pues ciertamente si de entre las cosas que de ti dependen solo evitas las contrarias a la naturaleza⁶, no caerás en ninguna de las que evitas; pero si tratas de evitar la enfermedad, la muerte o la pobreza, serás desgraciado.

Retira, pues, tu aversión de todas las cosas que no dependen de nosotros y ponla en las que son contrarias a la naturaleza de entre las que dependen de nosotros. Y en lo que respecta al deseo, suprímelo del todo por el momento⁷. Pues si deseas alguna de las cosas que no dependen de nosotros, necesariamente serás desafortunado, y si es alguna de las que dependen de nosotros, las cuales es bueno desear, ninguna está aún a tu alcance. Provéete solo del instar y el iniciar, y hazlo aun así de forma leve, con cautela y con suavidad.

III

Con cada cosa que te atraiga, te resulte útil o te guste, recuerda decirte a ti mismo de qué tipo es, comenzando por las cosas más triviales. Si te gusta una vasija, di: «una vasija es lo que me gusta». Así, si esta se rompe, no te turbarás. Si besas a tu hijo o a tu mujer, di: «estoy besando a un ser humano», de modo que si muere no te turbarás⁸.

IV

Cuando vayas a emprender una acción, recuerda en qué consiste en realidad esa tarea. Si sales para darte un baño, represéntate las cosas que suelen suceder en los baños públicos: los que salpican, los que empujan, los que insultan, los que roban. Y de este modo afrontarás con mayor seguridad esa acción si te dices: «Quiero ir a bañarme y al tiempo quiero que mi elección⁹ se mantenga conforme a la naturaleza». Y del mismo modo con cada acción. Así pues, si algo sucede por el camino que impide tu baño, recurre a lo de: «en realidad esto no es lo único que yo quería, sino también cumplir mi propia elección conforme a la naturaleza, y no la cumpliré si me irrito a causa de lo sucedido».

V

Lo que perturba a los seres humanos no son las cosas, sino las opiniones sobre las cosas. Así, por ejemplo, la muerte no es nada terrible, pues a Sócrates no se lo pareció. Solo la opinión que tenemos de la muerte, la de que es terrible, es lo que es terrible. Así pues, cuando nos enfrentemos a un obstáculo, o nos preocupemos, o nos disgustemos, no deberíamos achacarlo a otros, sino a nosotros mismos; esto es, a nuestras propias opiniones. La gente sin formación es la que culpa a otros cuando pasan por algo malo. Aquellos que se están formando se culpan a sí mismos. Y los que ya se han formado ni culpan a otros ni a sí mismos.

VI

No alardees de ningún mérito ajeno. Si el caballo dijera alardeando «soy hermoso», sería tolerable. Pero si tú dices alardeando «tengo un caballo hermoso», que sepas que alardeas del bien del caballo. ¿Qué es, entonces, tuyo? El uso de las representaciones. Por tanto, alardea únicamente cuando en el uso de las representaciones actúes de manera conforme a la naturaleza, pues en ese momento podrás alardear de un bien que te pertenece.

VII

Al igual que en un viaje en barco, al llegar a puerto, si vas a aprovisionarte de agua, de paso por el camino puedes recoger un molusco o un tubérculo, pero has de tener el pensamiento dirigido hacia el barco y volverte hacia él por si en algún momento el timonel llama a bordo, y si llama, tirar todas aquellas cosas si no quieres acabar arrojado al interior atado como las bestias. Del mismo modo, en la vida, si en vez de un molusco y un tubérculo recibes una mujer y un hijo, no será problema, pero si el timonel llama, corre hacia el barco abandonando todas aquellas cosas sin siquiera mirar atrás¹⁰. Y si ya eres viejo, tampoco te alejes mucho del barco en ningún momento, no sea que dejes atrás al que llama.

VIII

No pretendas que lo que ocurre ocurra como quieres, sino quiere lo que ocurre tal como ocurre, y te irá bien.

IX

La enfermedad es un impedimento para el cuerpo, pero no para la elección, a menos que esta quiera. La cojera es un impedimento para la pierna, pero no para la elección¹¹. Y sobre cada una de las cosas que te sobrevengan, repítelo. De este modo descubrirás que esa cosa es impedimento para otra, pero no para ti.

X

Sobre cada una de las cosas que te sobrevengan, procura volverte hacia ti mismo e investigar qué capacidad¹² tienes sobre su utilización. Si ves a un chico guapo o una chica guapa, encontrarás que la capacidad que tienes sobre ello es la continencia¹³. Si se te impone el esfuerzo, encontrarás la fortaleza¹⁴. Si es el agravio, encontrarás la paciencia. Y acostumbrándote de este modo no te arrastrarán las representaciones.

XI

No digas nunca acerca de nada «lo he perdido», sino «lo he devuelto». ¿Ha muerto tu hijo? Ha sido devuelto. ¿Ha muerto tu mujer? Ha sido devuelta. ¿Han saqueado tu tierra? Desde luego que también eso ha sido devuelto. «¡Pero el que me los ha arrebatado es un malvado!» ¿Y a ti qué te importa por medio de quién te lo ha reclamado quien te lo dio? Durante el tiempo que te son dados, trata tus bienes como si fueran ajenos, como el viajero al albergue.

XII

Si quieres progresar, rechaza razonamientos como estos: «si descuido mis negocios, no tendré de qué mantenerme», o «si no castigo a mi esclavo, se pervertirá». Pues es preferible morir de hambre habiendo vivido sin pena y sin miedo a vivir con holgura pero en la inquietud. Y también es preferible que tu esclavo sea un mal esclavo a que tú te conviertas en un hombre de mal genio.

Empieza, por tanto, por cosas pequeñas. Si el aceite se te derrama, si te roban un poco de vino, di para ti mismo: «A este precio se adquiere la impasibilidad¹⁵, a este, la imperturbabilidad¹⁶. Nada se obtiene gratuitamente». Y cuando llames a tu esclavo, piensa que quizás no te haya oído, o si te ha oído, quizá no vaya a hacer lo que quieres; pero que en cualquier caso su situación no es tan buena como para que dependa de él tu tranquilidad.

XIII

Si quieres progresar, soporta que los demás crean que eres un necio y un insensato en lo que concierne a las cosas exteriores, y no pretendas ser tomado por experto. Y si a algunos les pareces alguien, desconfía de ti mismo. Estate seguro de que no es fácil mantener tu elección en armonía con la naturaleza y al tiempo ocuparse de las cosas exteriores, sino que quien atiende unas cosas por necesidad descuida las otras.

XIV

Si quieres que tus hijos, y que tu mujer y tus amigos, vivan para siempre, eres un insensato; pues quieres que dependa de ti lo que no depende de ti, y que lo ajeno a ti sea lo propio de ti. De la misma forma, si quieres que tu esclavo no se equivoque, eres un loco, pues quieres que la falta no sea falta, sino otra cosa¹⁷. Sin embargo si quieres, al tener un deseo, no fracasar, de esto sí que eres capaz. Ejercítate, entonces, en esto de lo que sí eres capaz.

El dueño de cada uno es aquel que, sobre las cosas que este quiere o no quiere, tiene el poder de dárselas o arrebatárselas. Por tanto, todo aquel que pretenda ser libre, que ni quiera ni evite ninguna cosa que dependa de los demás; pues si no, por necesidad será esclavo.