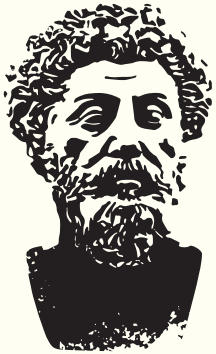
El

# PEQUEÑO LIBRO DE ESTOICISMO



Rasha Barrage

THE LITTLE BOOK OF STOICISM
EL PEQUEÑO LIBRO DE ESTOCISMO

Copyright © Octopus Publishing Group Limited, 2025

Edición original en lengua inglesa Summersdale Publishers Ltd. Part of Octopus Publishing Group Limited

Todos los derechos reservados, incluido el derecho de reproducción total o parcial en cualquier forma.

© Editorial Reverté, S. A., 2026
Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España
revertemanagement.com

Fecha de publicación: octubre 2026

Edición en papel
ISBN: 979-13-88177-04-0

Edición en ebook
ISBN: 978-84-291-0061-7 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez / Ramón Reverté
Coordinación editorial y maquetación: Patricia Reverté
Revisión de textos: Mariló Caballer Gil
Imagen cubierta: © Calin-H/Shutterstock.com.
Rama de olivo (pp.47, 69, 87): © nat sam/Shutterstock.com

Estimado lector, con la compra de ediciones autorizadas de este libro estás promoviendo la creatividad y favoreciendo el desarrollo cultural, la diversidad de ideas y la difusión del conocimiento. Al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso estás respetando la protección del copyright y actuando como salvaguarda de las creaciones literarias y artísticas, así como de sus autores, permitiendo que Reverté Management continúe publicando libros para todos los lectores. En el caso que necesites fotocopiar o escanear algún fragmento de este libro, dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org). Gracias por tu colaboración.

# 172

# Contenido

*Introducción* ..... 4

*Breve historia del estoicismo*..... 5

*Conoce a los estoicos* ..... 21

*La filosofía estoica y las cuatro virtudes* ..... 51

*El estoicismo en la actualidad* .....109

*Conclusión* .....124

*Bibliografía* .....125

# Introducción

¿Has reflexionado alguna vez sobre las preguntas más profundas de la vida, como el sentido de la existencia o tu verdadero propósito? Si es así, es muy probable que te interese el estoicismo. Esta longeva filosofía, nacida en la Antigua Grecia y arraigada en la practicidad y la sabiduría, es una guía atemporal para afrontar los retos vitales con serenidad y resiliencia.

Lejos de ser una disciplina académica oscura, el estoicismo es una filosofía viva y vibrante que ha inspirado a las personas durante más de dos mil años. Ante el miedo y la incertidumbre, el estoicismo nos proporciona un marco claro y fortalecedor para vivir bien.

En esencia, el estoicismo enseña el autodominio: la idea de que no puedes controlar los acontecimientos externos, pero sí puedes controlar cómo respondes a ellos. Esta filosofía detalla los pasos, pequeños pero profundos, para conseguir un crecimiento personal que fomente cultivar la sabiduría, el coraje, la templanza y la justicia (virtudes fundamentales del estoicismo).

A través de este libro harás un recorrido por la historia del estoicismo, explorando sus figuras clave, sus principios y sus virtudes fundamentales. Al final, comprenderás cómo esta antigua filosofía puede ayudarte a alcanzar la tranquilidad mental y la eudaimonía; es decir, a llevar una vida plena.







# BREVE HISTORIA DEL ESTOICISMO

**Para comprender el estoicismo, es fundamental explorar sus raíces. Este capítulo te transporta al lugar donde todo comenzó —el bullicioso Ágora de Atenas, alrededor del año 300 a. C.—, cuando un comerciante llamado Zenón de Citio desarrolló una nueva perspectiva para pensar y vivir. Sus innovadoras ideas sentaron las bases de esta filosofía que ha inspirado, y sigue inspirando, a muchísimas personas a lo largo de la historia.**

**El estoicismo no es un movimiento que surgió de la nada, otras filosofías que le precedieron ya habían dejado su huella. El cuestionamiento socrático, el desafío cínico y la ética aristotélica allanaron el camino para las enseñanzas de Zenón; especialmente, el enfoque del filósofo cínico Crates de Tebas en la virtud y la autosuficiencia. Con el tiempo, el concepto de *virtud* se convirtió en un elemento fundamental que dio forma a su marco central.**

**Desde estos inicios, el estoicismo evolucionó a través de distintas fases: la Estoa temprana, la Estoa media y la Estoa tardía. Cada período aportó nuevas ideas y figuras clave, desde el propio Zenón hasta filósofos posteriores, como Panecio y Séneca, quienes lo adecuaron a un público más amplio.**

**En este capítulo, descubrirás cómo una escuela de pensamiento incipiente se transformó en la filosofía dominante del mundo helenístico y del Imperio romano.**





# La edad de oro de la filosofía

En la Antigua Grecia, la filosofía no era solo una disciplina académica; era la base de la vida intelectual y cívica. A diferencia de lo que sucede hoy en día, cuando la filosofía suele limitarse a las universidades, en la era clásica de Grecia (siglos V al IV a. C.), esta moldeaba la vida pública, la política y la conducta personal.

Durante esta «edad de oro», Atenas se convirtió en un centro de investigación filosófica, donde pensadores como Sócrates, Platón y Aristóteles establecieron estándares para reflexionar sobre las principales cuestiones vitales. Una de las figuras clave de este periodo fue Heráclito, cuya idea del *logos* —o principio racional que guía el cosmos— se convirtió más tarde en un elemento central del estoicismo.

Posteriormente, tras la muerte de Alejandro Magno, en el año 323 a. C., surgió el periodo helenístico, que extendió la cultura griega —y su amor por la filosofía— a la civilización egipcia, a Oriente Medio y a Europa. Se creó el espacio idóneo para la fusión de tradiciones griegas con orientales, en un rico entorno intelectual que propició el desarrollo del estoicismo y otras escuelas de pensamiento.



# Cronología de los principales pensadores y fundadores

### TALES DE MILETO (*c.* 624 - *c.* 546 a. C.)

Filósofo griego de Mileto (cerca de Söke, en la actual Turquía), a menudo considerado como «el primer filósofo».

### HERÁCLITO (*c.* 540 - *c.* 480 a. C.)

Filósofo griego de Éfeso (hoy Selçuk, en la actual Turquía).

### SÓCRATES (*c.* 469 - 399 a. C.)

Filósofo de Atenas.

### PLATÓN (*c.* 427 - *c.* 347 a. C.)

Filósofo de Atenas y discípulo de Sócrates, fundó la Academia en Atenas (*c.* 387 a. C.).

### DIÓGENES DE SINOPE (*c.* 412 - 323 a. C.)

Filósofo griego y figura clave del cinismo. Discípulo de Antístenes, quien a su vez fue alumno de Sócrates.

### ARISTÓTELES (384 - 322 a. C.)

Filósofo griego de Estagira, fue discípulo de Platón en la Academia y fundó el Liceo de Atenas (335 a. C.).

### CRATES DE TEBAS (*c.* 365 - *c.* 285 a. C.)

Filósofo cínico griego que fue maestro de Zenón de Citio.





**ZENÓN DE CITIO (*c.* 334–262 a. C.)**

Filósofo griego. Fundador del estoicismo; enseñaba que el objetivo de la vida era «vivir con coherencia».

**CLEANTES DE ASOS (*c.* 330 - *c* 230 a. C.)**

Estoico griego. Sucedió a Zenón y escribió *el Himno a Zeus.*

**CRISIPO DE SOLOS (*c.* 279 - *c.* 206 a. C.)**

Estoico griego y discípulo de Cleantes, sistematizó el estoicismo.

**PANECIO DE RODAS (*c.* 185 - *c.* 110 a. C.)**

Estoico griego, que contribuyó a introducir el estoicismo en Roma.

**POSIDONIO DE APAMEA (*c.* 135 - *c.* 51 a. C.)**

Estoico griego y discípulo de Panecio. Exploró la ética, la cosmología y la psicología.

**SÉNECA (*c.* 4 a. C. - 65 d. C.)**

Estoico romano y consejero de Nerón.

**EPICTETO (*c.* 55–135 d. C.)**

Estoico romano y antiguo esclavo. Sus enseñanzas se recopilaron en *los Discursos.*

**MARCO AURELIO (121–180 d. C.)**

Emperador romano y filósofo estoico, que escribió *Meditaciones.*



# Heráclito

Este filósofo presocrático creía que todo en el universo es cambiante, que los opuestos están interconectados y que la vida se rige por el principio universal del *logos*. Esta idea del *logos* —un orden racional y divino del universo— se convirtió en la piedra angular de la filosofía estoica.

Los primeros fundadores del estoicismo sostenían la naturaleza cíclica del cambio —el tiempo como una sucesión eterna— y la importancia de la razón para comprender el mundo. Integraron *el logos* en su sistema ético, enseñando que vivir en armonía con este orden natural y racional conduce a una vida virtuosa y plena (véase p. 68). Para los estoicos, al igual que para Heráclito, el cambio y los retos no debían temerse, sino acogerse como parte del flujo natural de la vida. Vivir en armonía con la naturaleza significa aceptar la vida —y la muerte— tal como se presentan, alineando nuestras acciones y deseos con nuestra necesidad humana de conexión y reconociendo el orden subyacente en medio del cambio constante.

Heráclito creía que los opuestos, como la vida y la muerte o la vigilia y el sueño, son esenciales para el equilibrio del universo, y que el conflicto impulsa tanto el cambio como la armonía. Los estoicos adaptaron estas ideas, y consideraban el conflicto y la adversidad como elementos naturales y esenciales para el crecimiento personal.





# Sócrates

No ha habido ninguna figura más influyente en el estoicismo que Sócrates. Vivió en la antigua Atenas y animaba a la gente a priorizar la virtud por encima de la riqueza, el poder o la fama. Para Sócrates, la virtud era un estado de entendimiento o de profunda conciencia que guía el comportamiento moral. Su famosa afirmación de que «una vida no examinada no merece ser vivida» encarna la búsqueda estoica de la superación personal y la sabiduría. En *La República* de Platón, Sócrates analiza cuatro virtudes: el coraje, la moderación (o templanza), la sabiduría y la justicia. Estas virtudes se atribuyen no solo a los individuos, sino también a la ciudad ideal. Sugiere que, cuando estas virtudes están presentes en la ciudad, esta se vuelve «completamente buena» o funciona en armonía.

Sócrates hablaba de la filosofía como el cuidado del alma y creía que el conocimiento y la virtud van de la mano. Esto influyó profundamente en los pensadores estoicos, para quienes la filosofía era una terapia necesaria y la virtud era la clave para acceder a la plenitud vital.

La tranquila aceptación por parte de Sócrates de su sentencia de muerte en el año 399 a. C. —por los cargos de impiedad y corromper a la juventud— ejemplificó el ideal estoico de afrontar los retos de la vida con valor y serenidad.



# Platón

Platón, discípulo de Sócrates, coincidía con la idea de que la vida *eudaimónica* (una vida plena y bien vivida) se alcanza cultivando la sabiduría y dando prioridad a la salud del alma. Platón consideraba que la sabiduría y el conocimiento eran la clave para vivir en armonía, un concepto que los estoicos abrazaron de todo corazón.

Aunque rechazaron la idea de Platón de un alma inmortal y tripartita (compuesta por razón, espíritu y deseo), sí adoptaron su creencia de que la verdadera felicidad proviene de la armonía y la unidad interiores. En la búsqueda de este equilibrio, fomentaban actividades como la escritura de un diario personal (véase la p. 73) y la incomodidad voluntaria (véase la p. 81), y las practicaban activamente. Para ellos, tales actividades fomentaban la coherencia interna y conducían a una vida plena.

Zenón de Citio, fundador del estoicismo, estudió en la academia de Platón durante más de una década. Era un lugar donde los estudiantes (conocidos como «académicos») exploraban cuestiones existenciales sobre la vida, la justicia y el cosmos. En muchos sentidos, el estoicismo es una continuación de la búsqueda de la sabiduría de Platón, pero pone mayor énfasis en su aplicación práctica a los retos cotidianos.





# Aristóteles

Aristóteles exploró tantos temas filosóficos que en la Edad Media era considerado como el filósofo por excelencia. Fue discípulo de Platón y realizó contribuciones en muchos campos; entre otros, en la biología, la ética, la política, la lógica y el teatro.

Sostenía que la capacidad humana de razonar es lo que nos diferencia de los demás animales, y que mediante el uso de la razón podemos llevar una vida virtuosa y plena.

Aristóteles también sostenía que los seres humanos somos criaturas sociales por naturaleza, diseñados para vivir en comunidad y contribuir al bien común. Esta idea tuvo una influencia decisiva en la creencia estoica de la justicia como virtud y en la convicción de que las personas deben actuar por el bien mayor de la humanidad, no solo por su propio interés.

Para él, la felicidad (o *eudaimonía*) no es un sentimiento fugaz, sino el resultado de desarrollar el máximo potencial que nos hace propiamente humanos a lo largo de toda una vida; algo que solo se puede evaluar en el ocaso de nuestra existencia terrenal. De forma similar, los estoicos se centraron en cultivar la virtud y una vida bien vivida a través del esfuerzo continuo.

