

SANTIAGO GARCÍA LINARES

# LA CIENCIA DEL ÉXITO



Conecta con tu yo interior,  
logra un cuerpo de leyenda,  
disfruta de la libertad  
financiera y conviértete  
en un verdadero líder

  
alienta  
EDITORIAL

# **La ciencia del éxito**

La guía completa para alcanzar tu mejor  
versión en cada aspecto de tu vida

**SANTIAGO GARCÍA LINARES**



© Santiago García Linares, 2021

© Centro de Libros PAFP, SLU., 2021

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-1344-102-3

Depósito legal: B. 11.711-2021

Primera edición: septiembre de 2021

Preimpresión: Realización Planeta

Impreso por Egedsa

Impreso en España - Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

# Sumario

La historia personal que me ha traído hasta ti .....	9
Introducción.....	15

## PARTE I

### DESARROLLA TUS COMPONENTES INTERNOS

1. Espíritu: Descubre tu verdad.....	23
2. Mente: Libera todo tu potencial .....	49
3. Cuerpo: Alcanza tu forma física perfecta.....	63

## PARTE II

### DESARROLLA TUS COMPONENTES EXTERNOS

4. Liderazgo: Influye positivamente en los demás.....	151
5. Productividad: Consigue más con menos.....	189
6. Finanzas: Invierte para ser libre .....	201
Lecturas recomendadas .....	227
Bibliografía.....	231

# Capítulo 1

## Espíritu: Descubre tu verdad

Queramos o no, somos seres altamente espirituales. Vaya por delante mi respeto por todas las religiones, pero ¿cómo vivimos la espiritualidad? ¿Siguiendo los preceptos de una determinada doctrina?, ¿recitando un par de oraciones al día?, ¿ayudando a una ancianita a cruzar la calle?

Un buen corazón es la mejor religión.

DALAI LAMA

El desarrollo espiritual o de la conciencia es una forma de vivir. No significa necesariamente que debamos seguir a un maestro o a un gurú, ni ser budistas o católicos. La verdadera espiritualidad va mucho más allá. Es la que trae consigo una transformación interior completa y propone un sentido a tu vida acorde con tus valores, sea cual sea la doctrina que profeses o el maestro que ilumine tu camino.

Lo que te propondré dista mucho de asistir a rituales religiosos por mera obligación o de la autoimposición de restricciones a las que realmente no encuentras sentido. El camino comenzará por eliminar esas capas interiores que no nos permiten comprender quiénes somos realmente, continuará desvelando cuál es nuestro verdadero propósito en este mundo y terminará cuando consigamos actuar según nuestros valores.

Lamentablemente, el frenesí diario y la falta de dedicación a

uno mismo nos arrastran a una crisis de valores que, con el tiempo, pueden derivar, si no lo han hecho ya, en una crisis de identidad.

Es una crisis de valores por la simple razón de que no dedicamos el tiempo suficiente a lo realmente importante que debería determinar los caminos que tomamos a lo largo de nuestra vida.

Es una crisis de identidad porque, tras haber recorrido kilométricas sendas, caemos en la cuenta de que hemos avanzado en la dirección o sentido equivocado.

Mientras erremos de acá para allá sin seguir a otro guía que los rumores y los clamores discordantes que nos llaman hacia distintos lugares, se consumirá entre errores nuestra vida, aunque trabajemos día y noche para mejorar nuestro espíritu. Hay que decidir, pues, adónde nos dirigiremos y por dónde, no sin ayuda de algún hombre experto que haya explorado el camino por donde avanzamos.

*SÉNECA, Sobre la felicidad*

Me atrevo a afirmar que la mayoría empezamos con el pie izquierdo este capítulo tan crucial para nuestras vidas —aunque tampoco se nos puede culpar—. En vez de descubrir primero quiénes somos y qué queremos de esta vida para después encontrar la doctrina, religión o maestro que mejor nos guíe, solemos actuar justo al contrario, lo que a la larga desencadenará una fuerte contradicción interna.

Esto no pretende ser una crítica a las religiones o filosofías, sino todo lo contrario. La función que éstas desempeñan a lo largo de tu vida no tiene parangón. Lo que sí critico es el enfoque coercitivo con que se nos presenta en la sociedad actual.

Quizá sea la obligación de profesar algo que no hemos escogido, como practicar la religión mayoritaria en el Estado en el que vivimos o estudiar filosofía para pasar de curso, lo que nos ha hecho olvidar este capítulo tan importante en nuestras vidas.

En mi caso, he tenido que superar los treinta años y escribir un libro para caer en la cuenta de que jamás me había parado a reflexionar sobre ninguna de las frases contenidas en el Padre-

nuestro, oración católica que he pronunciado como un papagayo motivado por padres y profesores —seguro que con la mejor de sus intenciones—. Y es que recitar palabras sin reflexionar en ellas es como llevar libros en una mochila y no abrirlos nunca; nos hace malgastar mucho tiempo y energía.

Con la filosofía pasa algo parecido. Existen cientos de pensadores y filósofos que han dedicado su vida —muchos de ellos literalmente— a esclarecer los distintos caminos que hacen verdaderamente feliz al ser humano. Los puedes observar en pinturas y esculturas, dan nombre a muchas de nuestras calles y los hemos estudiado durante nuestra educación obligatoria.

Por desgracia, hemos pasado más tiempo idolatrando las obras de arte que los representan o tratando de memorizar sus lugares o años de nacimiento que entendiendo su mensaje o tratando de analizar si el modo de vida que predicaban encaja con el nuestro, que es lo realmente importante. Muchos estábamos más enfocados en superar aquellos exámenes que en tratar de aplicar sus conceptos para vivir de forma virtuosa. ¡Cuánta ignorancia de la que yo también he sido partícipe!

Intentar sacar algo de las enseñanzas académicas para mi vida interior tampoco estaba en mis planes de adolescente. Mi foco se limitó a regurgitar esas teorías el día del examen y después aparcarlas para siempre. ¡Cuánto tiempo perdido!

Afortunadamente, me he dado cuenta a tiempo de la importancia que tiene definir quién soy y cuáles son las máximas que han de guiar mi manera de actuar en cada momento (más vale tarde que nunca). Cuando descubres esto, es como si hubieses desenterrado un manual de vida que te permite enfrentarte a cualquier disyuntiva que se cruce en tu camino.

### *La importancia de descubrir tu verdadero objetivo*

Al preguntar a conocidos cuáles son sus objetivos en esta vida, dependiendo de su edad y situación personal, he recibido respuestas como las siguientes: comprar una vivienda, gozar de buena salud o encontrar el trabajo de sus sueños, etc. Sin embargo, hay una gran diferencia entre dichas metas —por naturaleza cambiantes e insu-

ficientes una vez alcanzadas— y tu gran meta en la vida: aquello que deberías buscar de manera intrínseca al tomar cada pequeña o gran decisión.

Por desgracia, nos vemos continuamente bombardeados por distracciones que nos impiden dedicar tiempo a descubrir el verdadero objetivo de nuestra existencia. Si esto se prolonga en el tiempo, corremos el peligro de perseguir objetivos falsos y malgastar nuestra existencia en asuntos banales. Esta manera de vivir diluirá el alma poco a poco, especialmente cuando nuestros objetivos reales entren en conflicto con los que perseguimos en la práctica.

Por suerte, el ser humano ha desarrollado una infinidad de religiones, corrientes filosóficas y espirituales que proveen de un marco teórico-práctico que dicta cómo debemos comportarnos en nuestro paso por esta vida. Pocos podrán contraargumentar que, actuando bajo los preceptos, por ejemplo, del cristianismo (o de otras muchas religiones), se es mala persona, sino más bien todo lo contrario.

El problema no es tanto la hoja de ruta, sino la manera en la que se selecciona el objetivo final. En el caso del cristianismo, dicha meta sería alcanzar el cielo para contar con la presencia divina en la vida posterior a la muerte y no acabar en el infierno. Como consecuencia, nuestros actos diarios han de asegurar que cumplen con las «normas» que Dios ha establecido para acceder al paraíso.

Sin entrar en debates existencialistas, personalmente me resulta muy difícil enfocar todas mis decisiones hacia un objetivo sobre el que no tengo total certeza, bien por incapacidad mental, por mi fuerte arraigo a lo tangible o porque dicha búsqueda persigue algo que pudiera no existir (como la existencia divina).

Por tanto, pese a que comulgo con muchas de las maneras de actuar que derivan de las enseñanzas del Antiguo y Nuevo Testamento, orientar todas mis acciones hacia un objetivo que, de momento, escapa a mi comprensión me resulta extremadamente complicado. Esto será clave al afrontar decisiones que van en contra de mis instintos, deseos o emociones.

Cualquiera que sea la razón de mi ceguera, me resulta indiferente: la realidad es que necesito encontrar unos objetivos en los que crea profundamente, que me motiven a luchar día a día, que



sean inteligibles a mi razón y se alineen con mi faceta espiritual. Después, ya me preocuparé por buscar y adoptar los principios rectores que me permitan alcanzar ese objetivo de la manera más eficaz, y cuya aplicación diaria me produzca felicidad.

Estoy convencido de que una prolongada inconsistencia y falta de sentido acabarán causando estragos en cualquier persona, dando lugar a momentos de profundo desasosiego que pueden derivar —Zeus no lo quiera— en cuadros depresivos. ¿Acaso debemos dejar algo tan sumamente importante al azar?

### *Método práctico para encontrar tu verdad*

El primer problema al que tendrás que hacer frente es a que las conversaciones que uno mantiene consigo mismo no siempre son sinceras, por absurdo que parezca.

Nunca olvidaré esos test de personalidad a los que me sometieron de pequeño. Por alguna razón que todavía no alcanzo a comprender, una fuerza misteriosa me obligaba a contestar no con la realidad, sino con lo que me gustaría que fuese o lo que creía que estaba bien. En otras palabras, me avergonzaba de mí, aún a sabiendas de que hacerlo sólo contaminaría los resultados destinados a conocerme mejor y guiarme en mi carrera profesional. Otra dificultad añadida: aquello que, *a priori*, pensamos que nos hará felices, muchas veces consigue todo lo contrario.

Pese a que nos creamos una versión más madura de nuestro «yo» alevín, muchos seguimos cometiendo los mismos errores. Piensa en ese piso que compraste con tanta ilusión para el que ahorraste durante años. Seguramente, al poco de entrar a vivir, ya estabas pensando en la siguiente mejora, o te enfadaste porque los acabados de la promotora no eran los que esperabas. Lo mismo suele suceder con el trabajo y en muchas otras facetas de la vida.

Ahora te preguntarás: más allá de *masterizar* el arte de la comunicación sincera conmigo mismo, ¿qué más puedo hacer para comprender mi verdadera esencia?

En este sentido, te voy a proponer un método que descubrí casi por casualidad y que resultó clave para acabar entendiéndome. Consiste en responder a una serie de preguntas concretas en-

focadas a calificar tu día a día. Tu estado de ánimo y tus reacciones anímicas ante tus quehaceres habituales determinarán en gran medida qué te hace realmente feliz.

- ¿Qué es lo que más me ha divertido?
- ¿Qué ha sido lo peor del día/qué es lo que más me ha enojado?
- ¿Cuáles eran mis objetivos del día? ¿Los he cumplido?
- ¿Qué mal hábito he vencido hoy? ¿Cuál me ha derrotado?
- ¿Qué he agradecido hoy?
- ¿Qué he dejado de hacer por miedo o por necesidad?

Cuando hayas acumulado varias semanas de respuestas, podrás analizar patrones y entender qué te hace sistemáticamente feliz, a qué eres indiferente y cuándo reaccionas justo al contrario.

### *La filosofía estoica como guía*

Durante este proceso de búsqueda incansable hacia el sentido de la vida, a través de lecturas y conversaciones con personas más sabias que yo —no hay otra manera de encontrar el camino—, me topé con el estoicismo, un maravilloso marco filosófico tanto desde el punto de vista teórico como práctico, y cuya esencia espero que el lector encuentre igual de esclarecedora.

Cuando adoptes el estoicismo como medio de vida, alcanzarás la felicidad por ti mismo, independientemente de la situación o momento en el que te encuentres. Que se lo digan a Epicteto, uno de sus grandes exponentes, que un día fue esclavo de Roma. También te proporcionará las herramientas para convertirte en un verdadero líder —como Marco Aurelio, uno de los cinco buenos emperadores del Imperio romano— y podrás amasar grandes riquezas, aunque no las necesitarás. Como ejemplo tenemos a Séneca, que dispuso de una de las mayores fortunas de su época. En definitiva, durante este camino aprenderás a vivir en armonía contigo mismo y con quienes te rodean, disfrutando con todo aquello que te desarrolla como persona.

Quiero añadir una reflexión antes de que continúes leyendo: el propósito es que descubras tu verdad. No se trata de que adoptes todos y cada uno de los preceptos y objetivos que te propongo, sean estoicistas o de otra corriente filosófica o religiosa. Puedes interiorizar conceptos de aquí y de allá para formarte tu propia ética personal. Lo importante es que todo sea consistente y práctico al mismo tiempo.

Esta corriente filosófica fundada por Zenón de Citio en Atenas, allá por el año 301 a. C. se extendió rápidamente por el Imperio romano hasta que, tras su declive y el auge de la religión cristiana, cayó en el olvido (aunque dicha religión adoptó gran parte de sus valores y principios).

Como el estoicismo, en aquella época existían multitud de escuelas filosóficas —como la hedonista o la cínica del famoso Diógenes— cuyas principales preocupaciones fueron estudiar cómo el ser humano puede alcanzar la felicidad.

Por desgracia, en la sociedad occidental, la filosofía ha quedado relegada a un nivel muy secundario, en parte desplazada por las religiones y también por el enfoque farragoso y poco útil con el que a menudo se nos presentan.

El propósito principal de los estoicos es alcanzar la felicidad por uno mismo, sin depender de ningún factor externo. Ser capaz de identificar el origen de tus tensiones internas, de controlar cómo reaccionas ante los acontecimientos que se te presentan y de convertir tus emociones negativas en positivas. En definitiva, de eliminar la mayoría de tus tormentos para alcanzar un estado de paz interior absoluto.

Al contrario de lo que se piensa, los estoicos están muy lejos de eliminar todas las emociones y se centran principalmente en suprimir las negativas. De esta manera, se es capaz de disfrutar al máximo de los placeres de la vida sin caer en el esclavismo al que nos someten numerosas emociones y pensamientos.

Para conseguirlo, será necesario cultivar la excelencia en las cuatro virtudes estoicas:

- La **sabiduría**, que te permitirá identificar lo que se puede controlar y lo que no, además de alimentar la curiosidad innata del ser humano.

- El **valor**, necesario para hacer lo que debes en cada momento.
- La **templanza**, para asegurarte de que actúas en la justa medida y no te dejas llevar por emociones o deseos pasajeros que te desvían de tu propósito verdadero.
- La **justicia**, para garantizar que tu comportamiento para con la sociedad es el mismo que te gustaría recibir, cubriendo así la faceta social que todos tenemos integrada como seres humanos.

A través del estoicismo comprenderás cómo la idea tradicional de perseguir el éxito o la riqueza como principal objetivo sólo te traerá problemas (algo parecido a lo que algunos creen haber descubierto en el minimalismo). Estos objetivos están completamente fuera de tu control y, una vez alcanzados, no te proporcionarán felicidad en sí mismos, sino que generarás necesidades adicionales.

Lo que te ofrezco a continuación son unas pinceladas de esta filosofía de vida: para empezar introduciré los principios fundamentales y después, haciendo eco de su enfoque eminentemente práctico, mencionaré algunas de las herramientas con las que podrás alcanzar esos objetivos con garantías de éxito en tus situaciones cotidianas.

## Los pilares de la filosofía estoica: alcanzar la tranquilidad del alma

La felicidad y la libertad comienzan con la clara comprensión de un principio: algunas cosas están bajo nuestro control y otras no. [...]

Sólo tras haber hecho frente a esta regla fundamental y haber aprendido a distinguir entre lo que podemos controlar y lo que no, serán posibles la tranquilidad interior y la eficacia exterior. [...]

Intentar controlar o cambiar lo que no podemos tiene como único resultado el tormento.

Es importante resaltar que la «tranquilidad del alma» de la que hablan los estoicos no responde a un estado apático donde los sentimientos no existan, las emociones no sean recomendables o haya que adoptar una actitud pasiva ante la vida. Ello sería una lectura completamente equivocada y la razón primaria por la que muchos erróneamente la critican.

¿Recuerdas que, cuando estás inmerso en una actividad a la que prestas toda tu atención, te olvidas de aquello que, minutos antes, te estaba atormentando? Si lo piensas detenidamente, no son las cosas o las acciones las que determinan tu nivel de desasosiego, sino la actitud que tomas ante esos eventos o lo que estás pensando. Imagínate si pudieras activar esta función mental siempre que quisieras: éste es el estado al que apuntan los estoicistas.

Una de las consecuencias directas de aplicar esta forma de vida es la completa recuperación de la responsabilidad sobre tu persona a través de tu actitud y de tu voluntad. Puesto que la misión final reside en actuar sobre objetivos que están bajo tu control, no podrás culpar a nada ni a nadie por la no consecución de éstos.

Por otra parte, pese a la incapacidad de cambiar lo que por una razón u otra no puedes, un estoico está obligado a reflexionar sobre lo acontecido para aprender de ello. Todo eso requiere de un gran autodominio y control de las emociones que, por supuesto, no se alcanzan de la noche a la mañana: son fruto de una dedicación y trabajo constantes.

## **Los pilares de la filosofía estoica: vivir conforme a la naturaleza humana**

¿Qué arte profesas? El de ser hombre de bien.  
¿Y cómo serlo, si no es rigiéndose por los preceptos que conciernen, parte a la naturaleza universal, parte a la constitución propia del hombre?

¿Cuántas veces has sentido esa felicidad que se apodera de ti cuando cumples con un objetivo que se te ha encomendado y en el que realmente crees?

Ponte en la piel de un bombero. ¿Cómo crees que será más feliz, preparando y revisando el material, entrenando, comiendo con los compañeros y volviendo a casa sin haber recibido ninguna llamada de auxilio o acudiendo a una emergencia en la que logra socorrer a una familia de un incendio descontrolado?

Aunque todos tenemos cierta reticencia a salir de nuestra zona de confort, cuando lo hacemos por una causa en la que creemos, que se nos da bien y es valorada por la sociedad, la sensación de felicidad que sentimos es inigualable. ¿Te puedes imaginar el gozo continuo que puedes experimentar si, como el bombero disfruta realizando su cometido, decides dedicarte a aquello para lo que, como ser humano, estás diseñado?

Esto es a lo que refiere el concepto de «vivir conforme a la naturaleza», muy recurrente en la literatura estoica. No se trata de un llamamiento a que nos desnudemos y volvamos a los árboles, ni hace referencia directa al ecologismo (aunque existen numerosas alusiones sobre la importancia de cuidar de nuestro entorno).

Si atendemos a nuestra condición meramente animal, funciones básicas como comer, dormir, así como algunas de las facetas sociales y afectivas, son de obligado cumplimiento. Adicionalmente, como seres humanos, hemos de satisfacer otra serie de necesidades que nos diferencian del resto de los seres vivos, cuyos dos principales exponentes son las relaciones sociales (que los estoicos llaman «justicia») y la razón (o sabiduría).

## **Los pilares de la filosofía estoica: las cuatro virtudes cardinales**

Alcanzar la perfección en las cuatro virtudes básicas (sabiduría, justicia, templanza y valor), representa la base sobre la que gira la doctrina estoica. Serán, además, un requisito «necesario y suficiente» para que logres la tan ansiada tranquilidad del alma y actúes conforme a la naturaleza humana.

Es importante saber que las virtudes no se pueden abordar de

manera independiente, sino como un todo: no se puede ser justo sin ser suficientemente sabio para discernir lo que está bien o lo que no. Tampoco podremos aplicar la justicia cuando toque si carecemos de la suficiente valentía.

## **La sabiduría**

Se podría decir que, de entre las cuatro principales, la sabiduría es la virtud más elevada. Hace eco de sus raíces socráticas, en cuyo seno también es percibida como el sumo bien. Será la que guíe tus elecciones y te predisponga a actuar adecuadamente, fundamente tus creencias y modele tus emociones. Te permitirá ver las cosas tal y como son y no como te gustaría que fueran.

Es definida como el «bien principal» porque es extremadamente útil en cualquier lugar y momento, algo que no se puede decir del resto de las cualidades. Pongamos como ejemplo la caridad: si estás solo en medio de una montaña, poco podrás hacer con ella; sin embargo, la sabiduría te ayudará a encontrar el camino de vuelta, a protegerte del frío o aumentará tus probabilidades de conseguir alimento o agua.

Imagina que pierdes tu trabajo: de ser sabio, seguro que encuentras rápidamente la manera de recolocarte por cuenta propia o ajena. Indirectamente, estarás generando una paz interior muy poderosa y disiparás tus preocupaciones (algo que difícilmente otra virtud puede conseguir).

De poco o nada te valdrá ser libre si no eres sabio: ¿de qué sirve la democracia si, por falta de sabiduría, acabamos sucumbiendo a la manipulación ideológica proyectada por los medios de comunicación o por la demagogia política? Discernir la verdad de entre las falacias forjará tu verdadero estatus de ciudadano libre.

## **La justicia**

No tiene nada que ver con la aplicación directa de leyes, como podría dar a entender. Está relacionada con la manera en la que tratas y te relacionas con el resto de los seres humanos aplicando una

ética correcta, gratitud, perdón, trato justo o equidad y respetando la libertad de las personas como te gustaría que respetasen la tuya.

Y es que, queramos o no, el impacto social (positivo y negativo) que desencadenen nuestras acciones sobre nuestros semejantes afectará directamente al espíritu. Por tanto, esmerarse en actuar maximizando el beneficio de la sociedad para alcanzar la serenidad del alma y, por ende, la felicidad, será un objetivo primario.

## **La templanza**

También llamada *autodisciplina*, representa la capacidad de poner freno a los impulsos, emociones o deseos que te apartan de los asuntos que deberían acaparar tu atención, aplicando sabiduría y justicia.

Será la que te ayude a encontrar la felicidad entre lo que ya tienes, y la que evitará que emprendas objetivos materiales que emponzoñen el fortalecimiento de tu espíritu. En definitiva, te aleja de las debilidades humanas que te distraen de lo que realmente importa.

Ello no quiere decir que debas apartarte de todos los placeres sensoriales, sino que practiques la moderación. Un estoico jamás te prohibirá tomar un par de copas de vino en una cena con buenos amigos, pero te prevendrá de beber hasta el punto de perder el conocimiento o no controlar tus acciones o lo que dices.

Cuando exploras la senda de la sabiduría, te das cuenta de que hay placeres que son capaces de mezclar sentidos e intelecto. Se trata, en definitiva, de humanizar los deseos y ponerles medida. Te adelanto que, a medida que practiques el modo de vida estoico, experimentarás una fuerte inercia a centrarte cada vez más en asuntos enriquecedores y menos banales.

## **El valor (coraje)**

Nos permite obrar de manera recta, aplacando la desesperación y la ira. No se trata de acometer temeridades ignorando sus consecuencias o por impaciencia. Tampoco se demuestra valor al perseguir



metas o ambiciones personales o materiales, ya que no requiere de ningún esfuerzo estoico. Se manifiesta al acometer acciones puras y de las que no esperamos contraprestación directa alguna, más allá de elevarnos en el plano espiritual, que no es poco. Versa en reaccionar como se debe, en el momento oportuno.

Imagínate que recibes un insulto; el coraje no equivaldría a devolverlo más punzante o a escalarlo propinando un puñetazo a tu atacante. Serviría para tratar de entender el origen de la animadversión y zanjar el asunto de la manera más amistosa posible.

También tiene otra particularidad: al igual que la templanza, el valor sirve como base para desarrollar la sabiduría y la justicia. ¡Cuántas veces sabes lo que tienes que hacer, pero el miedo te impide actuar! La valentía evitará que el miedo se apodere de ti y te proveerá de la autodeterminación necesaria para que hagas lo que es sabio y justo.

## **Recapitulando...**

Lo que nos están diciendo los estoicos es que la felicidad es alcanzable independientemente de cuán rico seas o de tu posición social. Piensa en la cantidad de estoicos practicantes que han pasado por este mundo: desde esclavos como Epicteto a emperadores romanos como Marco Aurelio o a millonarios como Séneca. Parece una doctrina bastante justa y democrática, ¿verdad?

Una vez te convenzas de cuáles son los valores que merecen realmente la pena, asegúrate de que actúas conforme a ellos y no los vendas a cualquier precio (si tuvieran alguno).

## **14 consejos prácticos para implementar el estoicismo en tu día a día**

A continuación, expondré una serie de conceptos prácticos a los que nos enfrentamos continuamente para ilustrar cómo reaccionaría un estoico ante ellos, de manera que sirvan de ejemplo y guía práctica al lector.

## 1. Aprende lo que puedes controlar y lo que no

Cuando llamas a tu hijo, debes estar preparado para que no te responda, y, si lo hace, tal vez no haga lo que le pides. En tal caso, tu inquietud en nada le ayuda.

EPICTETO, *Manual de vida*

Podría pensarse que los estoicos no nos dejan soñar, o que, si fuera por sus recomendaciones, seguiríamos sumidos en el esclavismo o el sufragio censitario, lo cual está muy lejos de la realidad.

Lo que nos intentan transmitir es que no debemos lamentarnos por cosas realmente inmutables, pero no dicen nada de apartarnos de objetivos difíciles de conseguir, más bien todo lo contrario, ya que cuentan con el «valor o coraje» como uno de sus pilares fundamentales.

Muchos estoicos lucharon por causas casi imposibles e incluso murieron por ellas, como Catón el Joven, a quien su encarnizada batalla por defender los valores de la República romana le costó la vida. También Viktor Frankl se mantuvo firme ante las vicisitudes que le acaecieron estando preso en un campo de concentración nazi para luchar por sus sueños: volver a ver a su esposa y terminar su libro.

## 2. Vive el presente de manera virtuosa

Podrías dejar de vivir ahora mismo. Deja que esto determine lo que hagas, digas y pienses.

MARCO AURELIO

La manera en la que vives y actúas en cada momento determina quién eres y cómo te recordarán. Es algo que radica en el carácter y carece de un interruptor que se pueda activar o desactivar instantáneamente a tu antojo.

Si eres de los que piensan «Hoy no tengo muchas ganas, de manera que voy a entregar algo a medio hacer... La próxima en-

trega ya la haré bien», te aseguro que siempre habrá otra excusa para la siguiente vez... y para la siguiente...

La manera en la que el estoicismo enfoca las actividades diarias es fascinante: actúa en cada proyecto como si fuera el último y disfruta de cada acción como si no hubiera un mañana. En realidad, puede ser así.

No pases de puntillas por la vida. ¿Vives o sobrevives? ¿Sientes el trabajo que haces a diario como una carga? ¿Piensas que la relación con tu pareja es rutinaria y te sientes atrapado? ¿Muestras una realidad, pero vives otra? Entonces no estás viviendo, sino sobreviviendo.

Cuando alguien te pregunte cómo estás y respondas «Estoy bien, aquí aguantando», plantéate la situación y pregúntate si el objetivo que persigues es virtuoso; de lo contrario, cambia de rumbo. En esta vida no hay tiempo para ser conformista o vivir a medio gas.

Es fundamental que comprendas que el error no es pernicioso, sino necesario, que sucede porque has experimentado algo cuando no estabas preparado y la vida te devuelve la oportunidad para que lo puedas corregir.

¿Conservas la capacidad de sorprenderte por las cosas sencillas de la vida? Cada segundo de tu vida cuenta, cada día es diferente, tu pareja no es la misma hoy que dentro de un mes, ni tú tampoco. ¿Qué virtud existe en percibir la vida como una simple rutina?

Como persona, tienes necesidades: tu cuerpo necesita alimento, refugio, abrigo; tu ser social ansía la relación con los demás, etc. Pero la espiritualidad necesita equilibrio, paz interior y momentos esclarecedores.

### 3. El placer sirve a la virtud

Voy a explicar qué quiere decir esto: si conservamos con cuidado y sin temor nuestras dotes corporales y nuestras aptitudes naturales, como bienes fugaces y dados para un día; si no sufrimos su servidumbre y no nos dominan las cosas externas; si los placeres fortuitos

del cuerpo tienen para nosotros el mismo puesto que en campaña los auxiliares y las tropas ligeras (tienen que servir, no mandar), sólo así son útiles para el alma.

SÉNECA, *Sobre la felicidad*

Si has contemplado los arrozales de la región de Sa Pa (Vietnam), probablemente estarás de acuerdo conmigo en que son campos extremadamente hermosos. Sin embargo, su propósito no es el deleite visual, sino dar de comer a la población, aunque proporcione ambas cosas.

Lo mismo sucede con la virtud. Debemos perseguirla porque es elevada y buena en sí misma, no porque nos cause placer o de ella deriven riquezas o bienestar (que también los proporciona y en alto grado).

En cuanto a mezclar placer y virtud, debes diferenciar claramente qué está por encima y es superior en esencia (esto es seguir la virtud) y qué ha de quedar relegado a un segundo plano (el placer). Si eres sabio, podrás combinarlos de manera que la virtud potencie el placer y viceversa, pero siempre respetando la magnanimidad de aquélla.

#### 4. Quien gana algo, siempre ha tenido que pagar el precio de la recompensa

La persona que «gana» en algo no tiene ninguna ventaja real sobre ti, puesto que tuvo que pagar el precio de la recompensa. Siempre está en nuestras manos decidir si queremos pagar o no el precio de las recompensas de la vida. Y, con frecuencia, nos conviene más no pagarlo, pues dicho precio podría comprar nuestra integridad.

EPICTETO, *Manual de vida*

Si haces un uso responsable de tu tiempo y recursos, no has de envidiar nada ni a nadie. El medallista olímpico, el ejecutivo mi-

llonario o el monje budista han escogido una manera particular de invertir su tiempo y sus recursos, rechazando unas cosas y abrazando otras.

Lo que tienen en común las personas extraordinarias es que ninguna de ellas pierde su tiempo. Por tanto, si te dedicas a asuntos elevados y tienes claro el objetivo final, estate tranquilo y no codicies lo ajeno.

Tu éxito personal radicarán en que el precio que estés dispuesto a pagar no resulte tedioso, sino todo lo contrario.

## 5. La abundancia y las riquezas son indiferentes preferidos

Es feliz, por tanto, el que tiene un juicio recto; es feliz el que está contento con las circunstancias presentes, sean las que quieran, y es amigo de lo que tiene. [...] Si puedo hacerme rico y poderoso conservando mi honor, la lealtad a la familia, los amigos, los principios y el amor propio, dime cómo se hace y lo haré.

EPICTETO, *Manual de vida*

Interioriza que todo lo que ahora posees puede ser arrebatado; éste es uno de los consejos prácticos que los estoicos repiten una y otra vez.

Aprecia y valora lo que tienes, pero átate sólo a lo que sea realmente tuyo, es decir, a tu virtud, voluntad y capacidad de escoger cómo reaccionar ante cada estímulo. El resto —riquezas, poder, trabajo...— es secundario, aunque siempre y cuando no te aparte de tu camino hacia el desarrollo interior.

Cuanto más dependas de lo exterior, más esclavo serás de otras personas, de la sociedad en general o, lo que es peor, de las cosas. Y es que se necesita ser desgraciado para acabar sumido en la servidumbre de aquello que debería trabajar para ti. ¡Cuántas veces acabamos siendo víctimas de poseer cosas que no nos hacen felices para impresionar a personas que no nos importan!

Muchos hemos sido educados en determinadas creencias que pueden habernos generado contradicciones, como es el caso del

dinero, que muchas veces aparece como símbolo del materialismo; esto hace que no te permitas recibir lo que mereces.

Hay que concebir el dinero y los bienes materiales como algo neutral que representa un medio de cambio, y que lo que importa es el uso que se haga de él. La riqueza o la falta de ella no hacen a las personas buenas o malas. La clave, como aseguran los estoicos, está en ser tú quien posee las riquezas, no que las riquezas te posean a ti.

## 6. Abraza el hiperrealismo

Las circunstancias no se presentan para satisfacer nuestras expectativas. Abre los ojos: tienes que ver las cosas tal como son y así te ahorrarás el dolor de los falsos vínculos y de la decepción evitable. [...] Para bien o para mal, la vida y la naturaleza se rigen por leyes que no podemos cambiar. Cuanto antes lo aceptemos, más tranquilos estaremos.

EPICETETO, *Manual de vida*

Ray Dalio, fundador de Bridgewater, un fondo de inversión que gestiona alrededor de 150 billones de dólares, en su libro *Principles* habla precisamente de la importancia de utilizar el hiperrealismo a nuestro favor. Esto es, entender cómo son y funcionan las cosas para aprovecharse de la ventaja competitiva que ello supone.

Su concepción mecanicista del universo es similar a la de los estoicos: la realidad se puede modelar como una máquina lógica y, por tanto, el resultado es predecible si eres capaz de sintetizar su modelo funcional e introducir las variables de entrada adecuadas. Si no podemos predecir algo es porque no tenemos la capacidad inteligible o computacional para determinar o procesar las variables de entrada.

Con la visión anterior en mente, la idea es que, cada vez que te des de bruces con un problema, dediques tiempo y esfuerzo a entender la lógica que hay detrás para crear un modelo que intente replicar la realidad.

A continuación, deberás testear dicho modelo con sucesos pasados, así como otros casos generados por tu intelecto, para asegurarte de que el modelo funciona. Incluso si el resultado es aproximado, seguro que te acerca más a tu objetivo que si te dejas guiar sólo por tu intuición.

Con el tiempo, este método científico de prueba y error perfeccionará tu capacidad para construir modelos de realidad y te volverás increíblemente efectivo.

## 7. Nadie, salvo tú mismo, tiene la capacidad de hacerte daño

La gente no tiene la facultad de hacerte daño. Incluso si te denigran a voz en grito o te golpean, si te insultan, tuya es la decisión de considerar si lo que está ocurriendo es insultante o no. Cuando alguien te irrita, lo único que te está irritando es tu propia respuesta. Por consiguiente, cuando te parezca que alguien te está provocando, recuerda que lo único que te provoca es tu propio juicio del incidente.

EPICTETO, *Manual de vida*

¿Cuál es tu reacción ante los insultos que no escuchas o no sabes que existen? Ninguna. Realmente, esas acciones no causan impacto alguno en tu persona: es tu reacción la que determina cuánto daño te será infligido.

¿Cuántas veces has criticado la reacción de un futbolista ante la provocación de un contrario que le acaba costando la tarjeta amarilla? Es evidente que el insulto no tiene como objeto comunicar lo pésimo deportista que es, criticar su etnia o meterse con sus defectos físicos. Lo que el contrario busca es una reacción que desencadene la amonestación para conseguir una ventaja en el enfrentamiento.

Esto sucede en todos los ámbitos de la vida y, sin embargo, no nos aplicamos el mismo cuento cuando el propósito del ataque es similar y se dirige contra nuestra persona en vez de contra un deportista.

Ello no quiere decir que haya que permanecer impasibles ante situaciones donde los improperios provengan recurrentemente de una misma persona, y mucho menos de individuos con los que mantienes una relación cercana. Dichas situaciones habrá que afrontarlas echando mano de la valentía y solucionarlas apelando a la razón.

## 8. Aprende a calmar tus ansias

Recuerda que debes conducirte en la vida como en un banquete. ¿Un plato ha llegado hasta ti? Extiende tu mano sin ambición, tómalo con modestia. ¿Se aleja? No lo retengas. ¿No ha llegado aún? No lances desde lejos tu deseo, sino que espera a que el plato esté a tu lado. Pórtate así con los amigos, con una mujer, con los cargos y las dignidades, con las riquezas, y serás digno de ser admitido en la mesa de los dioses.

EPICETETO, *Manual de vida*

Esta metáfora, más allá de darnos una lección sobre modales y sobre la importancia de dominar las pasiones, habla de la importancia de prestar atención a cada instante y no permanecer ansiosos esperando lo que viene de camino.

Actuar con desesperación mostrará una imagen de debilidad: en el caso del banquete, parecerá que no has comido en un par de días. Probablemente también proyecte mala educación cuando dejes de prestar atención a tus comensales para focalizarte en la comida.

La mayoría de las decisiones erróneas que tomamos en esta vida nacen a causa de la subordinación al miedo o a la necesidad. La necesidad, a menudo, nos hace sobrereactuar por falta de templanza. El miedo nos paraliza por falta de valentía y no deja que actuemos como debemos.



## 9. No confíes tu alma a nada ni a nadie

Si alguien confiara el cuidado de tu cuerpo al primero en llegar, te indignarías; y cuando tú mismo abandonas tu alma al primero en llegar, a fin de que, si te injuria, tu alma será confundida y turbada, ¿no te avergüenzas de ello?

EPICETEO, *Manual de vida*

De manera instintiva, cuidamos de nuestro cuerpo; sin embargo, prestamos menos atención a la mente, e incluso menos al espíritu, y lo entregamos al primero que pasa. Nos embobamos con la televisión o sucumbimos ante la charlatanería —muchas veces a sabiendas, otras sin darnos cuenta— en vez de tomar el control para hacer lo que realmente nos conviene y hace felices.

Cuanto más poseas, más habrás de proteger y defender, y acabarás desbordado por múltiples quehaceres. Sopesa las consecuencias que ello conlleva para no causar estragos en tu equilibrio mental.

Si para obtener un ascenso has de comprometerte a hacer algo ilegal o que no te crees capaz de proveer, estarás entregando tu libertad y valores, algo que no tiene precio, con independencia de la recompensa que te ofrezcan. Nunca te expongas a situaciones donde entregues tu libertad sin condiciones: tarde o temprano, lo pagarás muy caro.

## 10. El mejor retiro espiritual lo tienes ya contigo

Se buscan retiros en el campo, en la costa y en el monte. Tú también sueles anhelar tales retiros. Pero todo eso es de lo más vulgar, porque puedes, en el momento que te apetezca, retirarte en ti mismo.

MARCO AURELIO, *Meditaciones*

Relájate y mira a tu interior. Siéntate, cierra los ojos y comienza por escuchar tu respiración (en el capítulo 2 te ofrezco una mini-guía sobre la meditación).

Todo lo que necesitas, lo llevas contigo. Simplemente sé consciente de ello y practica ese pequeño retiro espiritual todas las semanas. Pronto descubrirás que no hace falta cruzar océanos ni conducir cientos de kilómetros para descansar en tu paz interior.

Viajar, conocer nuevas culturas y vivir nuevas experiencias es algo completamente normal y a lo que te animo, pero no conviertas el viajar en una necesidad para desconectar. Has de tener la capacidad de conseguirlo aquí y ahora; en caso contrario, el día que te veas superado por alguna situación y necesites de tu «burbuja recuperadora», ¿qué será de ti?

## 11. No es la realidad lo que te afecta, sino tu interpretación de ella

El vaso no está medio lleno ni medio vacío, su contenido varía constantemente dependiendo de nuestra percepción.

ANÓNIMO

A continuación, presento la parábola del granjero, que también viene al caso:

Hubo una vez un granjero cuyo caballo se escapó.

Esa tarde, sus vecinos fueron a su casa a compadecerse de él. Le decían:

—Sentimos tanto que tu caballo haya escapado... Eres muy desafortunado.

El granjero contestaba:

—Veremos.

Al día siguiente, el caballo regresó trayendo consigo siete caballos salvajes, y esa tarde todos fueron a felicitarle:

—¡Qué afortunado giro de los acontecimientos! ¡Ahora tienes ocho caballos!

El granjero de nuevo contestó:

—Veremos.

Al día siguiente, el hijo del granjero trató de domar uno de los caballos y, mientras lo montaba, el caballo lo derribó y le rompió una pierna.

Los vecinos dijeron:

—¡Oh, cielos, qué mala fortuna!

El granjero contestó:

—Veremos.

Al día siguiente, los soldados de la polis vinieron y se llevaron a todos los jóvenes para alistarlos, pero rechazaron al hijo del granjero por tener la pierna rota.

De nuevo los vecinos se reunieron para felicitar al granjero:

—¿No es maravilloso?

De nuevo contestó:

—Ya veremos.

### *Parábola del granjero*

Aunque a lo largo de la vida a todos nos toca vivir sucesos desagradables o afrontar multitud de problemas, has de entender que, si tienes una solución, sólo has de encontrarla y aplicarla. Si no la tienes, poco puedes hacer.

También sabemos que no nos afecta la realidad —si es que existe algo semejante—, sino nuestra interpretación de la misma. Al igual que en la parábola del granjero, un despido en el trabajo puede ser recibido por una persona como una oportunidad para mejorar y afrontar nuevos proyectos, mientras que puede hundir a otra.

La confianza que tengas en ti será clave. Olvida el vaso medio lleno o medio vacío: debería estar siempre lleno. Sírvete de esta perspectiva para tomar consciencia de lo afortunado que eres, a la vez que pones en práctica el autoagradecimiento: tendrás pie y medio en la felicidad.

## 12. Asume la completa responsabilidad por tus actos

Ninguna persona es libre si no es dueña de sí misma.

Toma las riendas de tu vida y entiende cuanto antes que el momento presente es fruto de las decisiones que has ido tomando a lo largo de tu camino. ¿Dónde está tu responsabilidad? ¿Te han dicho que no puedes y te lo has creído?

No te dejes arrastrar por los débiles de espíritu que cedieron y que, además de haber fracasado, quieren que te hundas con ellos. Eres el único responsable de tu vida, de tu mérito o de tu fracaso.

Lo que piensas y sientes ahora es lo único que cuenta; haz oídos sordos a aquellos individuos que, por envidia o incapacidad, quieren bajarte a su nivel con frases desmotivadoras.

Si quieres creer que la vida es injusta, que las oportunidades son para los demás y que los triunfadores son gente con suerte, nunca estarás preparado para evolucionar. ¡Qué casualidad que cuanto más entreno más suerte tengo!

Echar la culpa de tu situación actual a los demás, a un mal jefe, al capitalismo, a los padres, al mundo o a Dios es una de las mejores maneras de agravar el problema. Culpando a otros renuncias a tu poder y responsabilidad, para llevarlo lejos de ti. Cedes el control de tu vida a otras personas que no querrán tu bien, sino el suyo. Si deseas vivir con responsabilidad, encuentra tu misión en esta vida y llévala a cabo con pasión y determinación; busca dentro de ti. Nadie te lo puede contar.

Antes de acabar el capítulo, me gustaría añadir dos conceptos implícitos dentro de la filosofía estoica, pero que quisiera traer a un primer plano: la importancia del agradecimiento y del perdón.

### 13. Existe una palabra milagrosa: «Gracias»

Siempre hay que encontrar el tiempo para agradecer a las personas que marcan una diferencia en nuestras vidas.

JOHN F. KENNEDY

Para mantener un estado de armonía es esencial valorar lo que realmente importa en la vida. Cuando te despiertas cada mañana

y estás vivo es un día más que el universo te regala y una buena razón para sonreír en lugar de pensar en el balance que te quedó pendiente la noche anterior.

Afronta el día con optimismo y el universo entero se sincronizará contigo. Camina por la vida con agradecimiento y aprende a cultivar la serenidad para afrontar los percances diarios sin caer en estados de ira que te puedan llevar al estrés.

#### 14. Existe otra palabra más poderosa todavía: «Perdón»

El débil no puede perdonar. El perdón es un atributo de los fuertes.

MAHATMA GANDHI

El perdón implica que puedes estar en desacuerdo total con otra persona sin dejar de amarla o respetarla. Pero, para perdonar a los demás, debes haber superado el daño que pudieron hacerte en el pasado, permitir que se restablezca la inocencia que tuviste antaño, reconocer los errores cometidos en tu andadura y ser capaz de sustituir los sentimientos que provocan dolor, como la venganza o la culpa, por comprensión y amor.

Normalmente, a quienes más nos cuesta perdonar es precisamente de quienes más necesitamos liberarnos, porque, al perdonar, los dejamos en libertad. No es necesario que sepas cómo hacerlo, basta con que estés dispuesto a ello. Si en el presente tu vida no fluye adecuadamente, quizá pueda deberse a que sigues encadenado al pasado y, muchas veces, la respuesta está en el perdón.

El perdón siempre te permitirá avanzar porque es la expresión del Yo más poderosa que hay. El pasado no se puede cambiar, pero el futuro lo configuras segundo a segundo, con cada uno de tus pensamientos. Perdona en cada momento si deseas liberarte de verdad, sanar y crear tu propia realidad.