

Convicción de vida estoica

Casi seguro que has escuchado decir que **la felicidad** no tiene un libreto. Cada quien tiene sus creencias respecto a cómo ser feliz, de manera, que nos quedamos con la que mejor satisfaga nuestro estilo de vida o tenga más relación en las experiencias que hemos vivido.

Estimo con mucha humildad, tener el privilegio de escribir en este prestigioso Diario por su portal web: www.lamananadigital.com, poder recomendar determinadas tareas a seguir en la vida, según nuestras experiencias, porque si uno mejora, también mejora nuestra sociedad. De manera, que me atrevo a recomendar **una convicción de vida estoica**. Aclaro; sólo es una recomendación

Sin embargo, antes de continuar, vamos a ponernos en relación con su significado. ¿Qué es el Estoicismo?

El Estoicismo es una escuela o corriente intelectual que surgió como movimiento filosófico, creada por **Zenon de Citium**, mejor conocido como, Zenón de Citio, en Atenas en el año 300 a.C., tanto Zenón, como sus seguidores; entre ellos, Séneca, Marco Aurelio y Epicteto, consolidaron una convicción de vida que aún en la actualidad, mantiene vigencia, especialmente como **guía para la felicidad** y el **comportamiento moral** y armónico, entre la naturaleza y las necesidades humanas.

El término estoico proviene de stoá, un pórtico de la ciudad de Atenas en el cual los filósofos de esta corriente se reunían para debatir. El vocablo estoico ha evolucionado y en la actualidad se utiliza para **expresar que alguien se mantiene firme e imperturbable ante la adversidad**.

Se trata de una filosofía eminentemente práctica que se construye sobre la acción y no sobre el debate qué es y qué no es.

El estoicismo se fundamenta sobre un conjunto de enseñanzas de las que derivan otras. Por poner tan sólo algunos ejemplos: nos habla de lo efímero que es nuestro paso por la vida, cómo de impredecibles pueden ser cada uno de nuestros días, cómo prepararnos antes posibles sorpresas, como **controlar nuestros impulsos a través del razonamiento lógico**, entre otros ejemplos.

Por otra parte, escribir sobre el tema de convicción de vida estoica y no mencionar, al menos, una de las frases célebres de Séneca, es como si a la mesa le faltara una pata, él en una de sus tantas frases maravillosas, plasmaba: **“Las dificultades fortalecen la mente, como el trabajo lo hace con el cuerpo”**.

Como buen estoico, Séneca le daba un gran valor a la dificultad. No se refería a los problemas como un asunto negativo, sino, todo lo contrario, sostenía que las situaciones adversas son fuente de crecimiento y avance.

En mi muy humilde reflexión final, pienso que, el estoicismo busca en lo máximo posible, eliminar las emociones destructivas y cultivar las positivas. Las personas estoicas, tienen como convicción de vida, un estilo poco perturbable y, por lo general, no se irritan, buscan **aplicar el razonamiento lógico para mejorar la sociedad**, porque saben que cuando el hombre mejora como persona, esto repercute en la sociedad.

En síntesis: una persona que día a día, vive apegado al estoicismo (como un Séneca), es aquella que practica y busca constantemente, cómo fortalecer su carácter para **ser mejor en el arte de vivir la vida**. Consecuente y coherente con lo que dice y escribe. Además, asume sus equivocaciones, por ello, es cauteloso y moderado al hablar y al escribir, para no comprometerse con algo que no puede cumplir.

Gracias por haber leído el artículo, si le gustó, ayúdame a compartirlo entre sus familiares y amigos

¡Un abrazo, lleno de bendiciones! ¡Hasta el próximo miércoles, Dios mediante!

Por Fredis Villanueva