

Los cuatro pilares del estoicismo

En mi reflexión de la semana, comienzo con una frase que muchos hemos leído o escuchado, en algún momento, del filósofo griego, Aristóteles, él expresó: **«La felicidad depende de nosotros mismos»**. Destacando la importancia de nuestra disposición mental en la búsqueda del **bienestar**. Ciertamente, que no hay que buscar la **felicidad fuera de nosotros**, de verdad; que eso no tiene sentido alguno, es mejor que nosotros mismos, forjemos y establecemos nuestro carácter, cultivando y aplicando, día tras día, **los cuatro pilares del estoicismo**, también conocidos como las cuatro **virtudes cardinales**, pero en mi reflexión de la semana, los sigo llamando **pilares, ellos son: sabiduría, templanza, justicia y coraje**. Estos pilares son considerados esenciales para **gozar de una vida tranquila llena de armonía**.

Así que, sin más preámbulo, paso a describir cada pilar (**P[1,2,3,4]**), **consecutivamente**, según la disciplina estoica.

P.1- SABIDURÍA: implica la capacidad de discernir entre lo que podemos **controlar y lo que no**, y de actuar en consecuencia, en otras palabras, se puede entender como la capacidad de discernir entre lo bueno y lo malo para desarrollar la habilidad de decidir qué se debe hacer y qué no... lo fundamental del **pilar de la sabiduría, radica en observar la realidad de manera objetiva y racional**, para comprender la naturaleza del bien y el mal y actuar en consecuencia. De modo, que para actuar con **sabiduría**, debemos preguntarnos si lo que vamos a **hacer o decir, beneficia o perjudica a nosotros o a alguien más**; y si alguien resultará afectado por nuestros actos, palabras u omisiones, sería mejor que lo reconsideremos para actuar **sabiamente y elegir el camino correcto**.

P.2- TEMPLANZA: se refiere a la moderación y la **prudencia** en relación a los deseos y placeres. Es un concepto muy ligado a la **autodisciplina y el autocontrol**, y es lo contrario a los excesos. De manera, que actuar con **templanza** implica ser **cauteloso** acerca de lo que se debería hacer o no, según lo que sea **mejor para nuestro ser**. Se trata de saber controlar los impulsos para no cometer excesos en ningún ámbito de la vida

P.3- JUSTICIA: para muchos estoicos, este pilar es el más importante; por ejemplo, Marco Aurelio señala que la **justicia es la fuente de las cuatro virtudes**. Pero la justicia no sólo está en los límites de la legalidad, ya que hay muchas cosas que son o han sido legales pero de ningún modo justas.

El emperador romano, Marco Aurelio, decía que muchas veces **comete una injusticia el que nada hace**. Y es que, para los estoicos, otra definición de la **justicia es la moralidad**... lo opuesto a la justicia ocurre cuando se cometen actos injustos o se produce un **daño moral**. Los estoicos sentían

un gran deber moral con la sociedad, por ello promovían **ayudar a los demás.**

P.4- CORAJE: dentro del contexto estoicos, se entiende como **resistencia al dolor** y la incomodidad en general; su opuesto es la **cobardía...** así que el coraje no consiste en ser valiente cuando todo va bien, sino en tener valentía cuando atraviesas **momentos difíciles y la adversidad está al acecho.** El coraje, también llamado **fortaleza o valor,** consiste en permanecer fuerte y pensar correctamente en situaciones peligrosas y atemorizantes. Tener **coraje** no es eliminar el miedo, sino decidir actuar y tomar medidas a pesar de ese miedo; por ello, es que este pilar, está relacionado con la **resiliencia y la resistencia frente al miedo.**

En resumen, al cultivar estos cuatro pilares, los estoicos buscan vivir una **vida coherente, significativa y en armonía con el orden natural de las cosas, alcanzando así la tranquilidad y la felicidad duradera.**

Para finalizar, **ACLARO:** aunque no me lo estén preguntando, que **personalmente, no soy, ni me la echo, de estoico.** Simple y llanamente, soy un **aprendiz** de esta disciplina milenaria, en donde cada vez que busco aprender un poquito sobre ella, me **concientiza en que es mucho lo que me falta por aprender,** no obstante, eso no me interrumpe y **sigo adelante.**

Si le gustó mi reflexión de la semana, cuánto le agradezco que me ayude a compartirla.

¡Un abrazo lleno de bendiciones!

Por Fredis Villanueva