¿Qué es el estoicismo?

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir una frase de uno de los principales pensadores del estoicismo, **Séneca,** quien llegó a afirmar: **«El destino guía a quien lo acepta, y arrastra a quien lo rechaza»,** en lo personal, me encanta esta frase de Séneca, porque nos invita a que hagamos una pausa y reflexionemos sobre lo que a diario tenemos que elegir entre **disfrutar el momento** y aprovechar lo bueno o cruzarnos de brazos a **lamentarnos porque las cosas no salieron como las deseamos.**

Por otro lado, debo aclarar, que ni soy ni me la echo de estoico. Ciertamente, he leído un poquito sobre está filosofía o disciplina, de lo mucho que hay por leer y, realmente me gusta ponerla en práctica, en la medida de mis posibilidades, lo que he logrado entender en **escasos 5 años que llevo abrazándola**. Ahora bien, una de las pocas cosas que tengo cómo herramienta en la búsqueda de dar cada día lo mejor de mí, con la ayuda de **Dios,** es que al final del día, antes de irme a la cama, anoto en un viejo cuaderno que denomino, mi libreta estoica, las acciones que durante el día considero que **salieron buenas** para luego **reforzarlas** y en las que **no salieron buenas,** para **aprender** de ellas y, esta práctica me ha **beneficiado en muchos aspectos.**

Así que, sin más preámbulo, **¿QUÉ ES EL ESTOICISMO?** Según lo poco que he leído y de acuerdo a mi limitada interpretación, **EL ESTOICISMO,** es una filosofía que nos ayuda a dar dirección a nuestras vidas. Además, nos aporta enseñanzas concretas para **potenciar la felicidad y vencer la adversidad.** Pero también, podríamos definir el estoicismo como una especie de **sistema operativo mental,** dada una situación adversa nos ayuda a determinar cómo podemos actuar, de manera que, alcancemos nuestros **objetivos,** manteniendo la **serenidad** en medio de un entorno sacudido por crisis constantes. De modo, que ante un escenario caótico, el **estoicismo surge como una guía para ayudar a tener una vida plena,** basada en el valor de la razón y en no intentar dominar aquello que **escapa de nuestro control.**
La meta de los estoicos es alcanzar el autocontrol, es decir, transformar una **reacción emocional, en una respuesta racional.**

El estoicismo es una escuela filosófica fundada a principios del **siglo III a.C por Zenón de Citio.** Este filósofo, nacido en Chipre, sobrevivió a un **naufragio,** donde perdió todos sus bienes materiales. Llegó a Atenas, donde ofrecía sus lecciones en público, pero donde, como extranjero, no podía participar en la política de la ciudad. Precisamente, el nombre de su filosofía proviene del lugar en el que difundía su pensamiento; una **‘stoa’** o galería cubierta que se encontraba junto al Ágora de la ciudad… Zenón, quien perdió toda su fortuna y casi su vida tras el naufragio como ya lo mencionamos, llegó a decir: **«Tuve un viaje próspero gracias a sufrir un naufragio».**

Por otro lado, la palabra **ESTOICO,** en su uso moderno, suele usarse para referirse a aquella persona que es indiferente al placer, la alegría, así como la pena o el dolor.

El diccionario de la **Real Academia de la Lengua Española (RAE),** define estoico en su primera acepción como **“Fuerte, ecuánime ante la desgracia”** y lo mismo, sucede con el **diccionario de Oxford** que lo viene a definir como una **persona que sufre dolor o problemas sin quejarse** o sin mostrar lo que siente. Sin embargo, estas interpretaciones simplifican su sentido original: la **FILOSOFÍA ESTOICA,** se fundamenta más bien, en guiarse por la razón y, debido a que **no se puede controlar lo que sucede a nuestro alrededor, controlar lo que se piensa al respecto de lo que sucede.**

En lo personal diría, que: **LA FILOSOFÍA ESTOICA,** nos enseña a cultivar y practicar
el **arte de convertir obstáculos en oportunidades.**

En resumen, **¿QUÉ ES EL ESTOICISMO?** es una filosofía milenaria que **enseña a vivir una vida plena y serena en medio de los desafíos,** nos indica que **no podemos controlar todo lo que sucede a nuestro alrededor, pero si podemos controlar nuestras reacciones.** Los estoicos nos invitan a cultivar el **autocontrol y la sabiduría.** Así mismo, nos **enseñan a aceptar lo que no podemos cambiar y a enfocarnos en lo que sí podemos cambiar.**

Para finalizar, hay una máxima en la **FILOSOFÍA O DISCIPLINA ESTOICA,** que la podemos sintetizar: vivir en **armonía** con la naturaleza y **a apreciar las cosas simples, a no aferrarnos a lo material y a valorar las virtudes humanas.**

Si le gustó mi reflexión de la semana, cánto le agradezco que me ayude a compartirla.
¡Un abrazo desde la distancia lleno de paz e infinitas bendiciones!
Por Fredis Villanueva.