

Ser una persona estoica

En mi reflexión de la semana, comienzo por pedir un paréntesis, porque considero importante traer a colación una **aclaratoria personal**, quien aquí escribe, no es una persona estoica, porque eso es un camino largo que se debe recorrer y el mismo hecho de estar en la última etapa de la vida terrenal, no es fácil. Pero ojo, esto no es una **resignación pasiva de mi parte**, porque comulgo en su totalidad y es más; me encanta, la frase que afirmaba uno de los tres pilares e influyentes de la filosofía o disciplina estoica, Séneca: **«Largo es el camino de la enseñanza por medio de teorías; breve y eficaz por medio de la práctica»**. Y, en eso estoy, aprendiendo mediante la acción, aún sabiendo; que a veces, el resultado final no depende de mí mismo. De modo, que **ser una persona estoica**, no es solo decirlo con tan solo abrir la boca, sino que de **manera permanente, hay que estudiar y practicar**, en esto se basa mi reflexión de la semana.

Así que, sin más preámbulo, **SER UNA PERSONA ESTOICO**, significa mantener la calma, la fuerza y el control emocional, frente a circunstancias favorables o adversas, aceptando lo que no se puede cambiar y concentrado en sus propias reacciones, no dejándose llevar por la euforia o la desgracia, **guiando su vida a través de la sabiduría, el coraje, la justicia y la prudencia**.

En lo personal, antes de dar mi opinión; debo decir, que el **estoicismo es una escuela filosófica fundada en Atenas a principios del siglo III a. C por Zenón de Citio**. Ahora bien, los conocimientos de esta doctrina filosófica, que más que un sistema filosófico, a mi manera de interpretarla, la considero una **disciplina en sí** y un estilo de vida que se fundamenta en el coraje con el que enfrentamos cualquier situación, el autocontrol mental para no tomar las cosas a la ligera, el conocimiento del carácter personal y la sabiduría que nace de la aceptación del momento; tal cual, como se presenta, sin ceder el dominio, al deseo de placer o a nuestros miedos, utilizando nuestra mente para comprender mejor el medio en el que nos desenvolvemos, **tratando conseguir una sociedad mejor para todos, más justa y equitativa**.

En conclusión, vivir con cierta disciplina estoica, es sobre todo, **cultivar y practicar la dicotomía del control mental**; la misma se fundamenta, en una regla que divide todo en dos grupos: **lo que depende de nosotros y lo que no**. Hablando en criollo, las cosas externas a nosotros, no son buenas o malas en sí mismas, sino que su valor, **reside en ofrecernos la posibilidad de actuar frente a ellas con virtud**. Ciertamente, que no es fácil, pero si se entrena, podemos lograr una vida con prudencia y autocontrol emocional. **Les aseguro que esto, es una excelente manera de convivir con los demás**.

Para finalizar, lo antes dicho, tiene mucho que ver con lo que Séneca, afirmaba: **«Largo es el camino de la enseñanza por medio de teorías; breve y eficaz por medio de la práctica»**. Lo

cierto a todo esto, es que **nadie nos hará perder la calma sin nuestro consentimiento.** Así que, en vez de buscar que se nos **dé la razón en medio de una discusión, lo mejor es retirarse en silencio prefiriendo la paz.**

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

¡Un abrazo en la distancia lleno de paz e infinitas bendiciones!.

Por Fredis Villanueva.