



Don't Worry By Séneca

Filosofía, 30/08/2021



En esos momentos, las tradiciones de sabiduría más antiguas pueden ser útiles. Los antiguos estoicos escribieron extensamente sobre enfrentar la muerte, el dolor, la enfermedad, el exilio

y otras adversidades.

El estoico romano Séneca (4-65 d. C.), filósofo y consejero del emperador Nerón, es autor de muchas cartas y diálogos sobre temas tan diversos como el mundo natural y virtudes como la constancia y la clemencia.

Una idea básica que comparte Séneca con otros estoicos como Musonius Rufus y Epictetus, es que no son los eventos en el mundo por sí mismos los que hacen sufrir a la gente. Las ideas que nos formamos sobre estos eventos también son importantes. Nuestras ideas filtran lo que experimentamos. Entonces, si a través de la reflexión, la meditación y el razonamiento podemos cambiar estos filtros, nuestra experiencia del mundo cambiará.

Incluso las personas más afortunadas necesitan aprender a responder cuando las cosas no salen como desean. Aquí hay seis consejos que un estoico como Séneca podría ofrecer a quienes se encuentran hoy encerrados o aislados.

“La verdad es que sabemos muy poco sobre la vida, realmente no sabemos cuáles son las buenas y las malas noticias”, observó el escritor estadounidense Kurt Vonnegut refiriéndose a que, en cualquier momento, las buenas noticias se pueden

convertir en malas y viceversa, ya que cada situación contiene la semilla opuesta.

Alan Watts se refería a este fenómeno diciendo que “Todo el proceso de la naturaleza es un proceso integrado de inmensa complejidad, y es realmente imposible saber si algo de lo que sucede en él es bueno o malo”.

Aún así, la mayoría de nosotros no podemos evitar pensar en términos de pérdidas o ganancias, de bueno o malo.

Estar seguro

Una forma de minimizar la ira, argumenta Séneca , es limitar sus preocupaciones a lo que sabe con certeza. Si alguien le dice algo desagradable sobre un tercero, debe verificar si es cierto antes de emitir un juicio emocional. De la misma manera, si lees algo en Internet que alega una conspiración, antes de aceptarlo como cierto, pregúntate si lo sabes con certeza. Si la respuesta es "no", no saque conclusiones precipitadas.

Tenemos un pensamiento dicotómico y, como tal, necesitamos catalogarlo todo en fenómenos opuestos, a poder ser relacionados con nosotros mismos. Por tanto, pensamos que todos los sucesos pueden ser beneficiosos o perjudiciales.

“No es que tengamos poco tiempo, sino que perdemos mucho” . Séneca, de su texto “De la brevedad de la vida”.

Por eso, pasamos la mayor parte del tiempo preocupándonos por la posibilidad de que ocurran eventos que consideramos negativos y perjudiciales, pérdidas potenciales impulsadas por lo que percibimos como “malas noticias”.

La ansiedad moderna se sustenta, fundamentalmente, en preocupaciones por cosas que jamás sucederán

Vista en perspectiva

Los estoicos notaron que empeoramos nuestras dificultades cuando imaginamos que son excepcionales. Entonces, pone las cosas en perspectiva para recordar que otras generaciones han sufrido guerras durante décadas y peores plagas que las que estamos experimentando. Esto no es, como escribe Séneca: para enseñarle que esto a menudo le sucede a la gente [...] pero para hacerle saber que ha habido muchos que han aliviado sus desgracias al soportarlas con paciencia.

Las cosas podrían ir peor. Otras personas, todos los días, enfrentan dificultades mucho mayores de las que enfrentamos nosotros.

Algunos psicólogos afirman que la ansiedad moderna se sustenta en cinco categorías de preocupaciones, cuatro de las cuales son imaginarias y solo la quinta se refiere a preocupaciones que tienen una base real, pero estas ocupan solamente el 8% del total de nuestras preocupaciones cotidianas.

En otras palabras: somos auténticos maestros en el arte de preocuparnos por nada.

Y esas preocupaciones alimentan miedos presentes o augurados, manifiestos u ocultos, genuinos o supuestos... Internet ha agravado aún más esta situación.

Escoge un modelo

Recuerde que las personas que más admiramos no siempre se salieron con la suya. Es su probada voluntad de hacer las cosas difíciles por causas más grandes que ellos mismos lo que los hace inspiradores.

“Porque naturalmente estamos dispuestos a admirar más que cualquier otra cosa al hombre que muestra fortaleza en la adversidad”, observa Séneca .

Piense en las personas a las que admira, ya sean atletas, filósofos, científicos, filántropos, y pregunte: ¿cómo habrían respondido en nuestra situación?

Premedita lo peor, espera y trabaja para lo mejor

Estoicos como Séneca sabían que nuestro miedo y nuestras emociones negativas nos golpean con más fuerza cuando sucede algo para lo que no estamos preparados.

Por esta razón, nos aconsejan que ensayemos con imaginación cómo responderemos a los peores resultados posibles con anticipación.

Prevenido vale por dos. La otra cara es que cuando lo peor (con suerte) no sucede, puedes saborear el hecho de que las cosas son comparativamente buenas.

Disfruta de lo que (todavía) está en nuestro poder

Recuerde que si no podemos hacer muchas cosas en este momento, aún podemos hacer otras. *“Estoy tan alegre y alegre como en mis mejores días”,* asegura Séneca a su madre desde el exilio en Córcega:

De hecho, estos días son los mejores para mí, porque mi mente se libera de toda presión de negocios y está libre para atender sus propios asuntos, y en un momento se divierte con estudios más ligeros, en otro momento aprieta con entusiasmo sus indagaciones sobre su propia naturaleza y que del universo [...]

El hecho de estar permanentemente conectados, sabiendo lo que sucede en todos los rincones del mundo, genera una ansiedad difícil de soportar.

¿Cómo podemos estar seguros de que no seremos las próximas víctimas de un ataque terrorista? ¿Cómo garantizamos que no será nuestro edificio el próximo en arder?

Estar al tanto de todas las catástrofes y adversidades que suceden en cada rincón del planeta sume a nuestra mente, ya de por sí propensa al catastrofismo, en un estado de auténtico delirio.

Al respecto, el sociólogo Zygmunt Bauman explicó: "quizá el volumen de incertidumbre no ha crecido, pero el volumen de nuestras preocupaciones sí lo ha hecho".

Esto nos revela una verdad tan evidente como difícil de asumir: la mayoría de nuestras preocupaciones no tiene una base real, pero eso no impide que sus efectos en nuestro día a día sean devastadores.

Liberarnos

Séneca, el gran filósofo estoico, examinó hace siglos nuestra tendencia a centrarnos en los aspectos negativos de las situaciones y preocuparnos excesivamente.

Explicaba: *“los animales salvajes huyen de los peligros que encuentran en su realidad, y una vez que han escapado, no se preocupan más.*

Sin embargo, a nosotros nos atormenta el pasado y lo que está por venir. Nuestra 'bendición' nos hace daño ya que la memoria nos devuelve la agonía del miedo, mientras que la capacidad de previsión lo provoca prematuramente”.

Se refería a que nuestra mente se encuentra a caballo continuamente entre el pasado y el futuro, entre los errores y desastres que vivimos y los errores y desastres que podrían acaecernos.

De hecho, en su correspondencia con su amigo Lucilius, publicada más tarde como *“Cartas de un Estoico”* llegó a la conclusión de que:

“Hay más cosas que pueden asustarnos que aplastarnos; sufrimos más a menudo en la imaginación que en la realidad”.

Luego, con la vista puesta en el hábito humano, a menudo autodestructivo y agotador de prepararnos para un desastre imaginario, nos aconseja:

“Algunas cosas nos atormentan más de lo que deberían; otras nos atormentan antes de llegar y otras nos atormentan cuando no deberían atormentarnos en absoluto. Tenemos el hábito de exagerar, imaginar o anticipar la tristeza”.

“No seas infeliz antes de que llegue la crisis pues puede ser que los peligros por los que sufres antes de que te amenacen, nunca te alcancen”.

Por supuesto, es mucho más fácil decirlo que hacerlo. Séneca lo sabía, por eso también analizó la diferencia entre las preocupaciones razonables y las irracionales, mostrándonos la inutilidad de malgastar nuestra energía mental y emocional en estas últimas, perfilando además un camino a seguir:

Es probable que algunos problemas ocurran realmente, pero no es un hecho presente. ¡Cuántas veces sucedió lo inesperado! ¡Cuán a menudo lo esperado no ha sucedido! Y aunque pueda suceder, ¿de qué sirve agotar nuestros recursos para hacerle frente a su sufrimiento de antemano?

Sufrirás cuando suceda, así que mientras tanto, mira hacia adelante para intentar mejorar las cosas. ¿Qué ganarás? Tiempo.

Mientras tanto, ocurrirán muchos sucesos que servirán para posponer o eliminar el problema. Incluso la mala suerte es voluble. Tal vez viene, tal vez no; mientras tanto, no está. Así que concéntrate en cosas mejores”.

Séneca se esmeró especialmente en advertirnos de que el mayor peligro de la preocupación permanente es que nos mantiene siempre tensos, en guardia contra una catástrofe imaginaria, impidiéndonos vivir plenamente el momento presente.

Por eso, su fórmula contra la ansiedad y deshacernos de las preocupaciones es:

“La verdadera felicidad es disfrutar del presente sin dependencia ansiosa del futuro, no divertirnos con esperanzas o miedos, sino descansar tranquilos, como el que no desea nada. Las mayores bendiciones de la humanidad están dentro de nosotros y se encuentran a nuestro alcance. Un hombre sabio está contento con su suerte, sea cual sea, sin desear lo que no tiene”.

Por tanto, la clave está en vivir aquí y ahora, sin desarrollar deseos que nos vuelvan excesivamente expectantes y generen incertidumbre por el futuro.

Si nos preocupamos hoy por convertirnos en personas más resilientes y echar en la mochila de la vida las herramientas psicológicas que podríamos necesitar, el futuro no debería preocuparnos demasiado, sea cual sea.

No todos podemos ser senecas. Pero estar atrapados en casa no nos impide amar, leer, estudiar, reírnos (incluso de nosotros mismos), escuchar música, ver un buen film, tener buenas conversaciones, tratar de ser pacientes con nuestros hijos [...]

“Las cosas buenas que pertenecen a la prosperidad deben desearse”, dijo Séneca , “pero las cosas buenas que pertenecen a la adversidad deben admirarse”, porque dependen de nosotros.

Nadie desea la adversidad, pero la filosofía estoica puede ayudarnos a superarla.

para así poder:

Descubrir la vida

La vida que viene, se va, pasa, sus distintas luchas,

rebeldías, valoraciones y vivencias;

en la escritura que atrapa esas cosas que me vienen...

del fondo de la vida.

En una vida, en todo esto que muda,

así como muda el espejo y lo que en él se refleja.

Para descubrir la cambiante e imprevisible vida.

A ma petite-fille, Condrieu, 12.021 de l'Holoceno

Photo:

Escultura de Séneca, a la derecha, y el emperador Nerón 1904 Escayola parcialmente policromada Museo de Zamora (depósito del Museo del Prado) de Eduardo Barrón (Moraleja del Vino, Zamora, 1858 - Madrid, 1911)

Référence musical:

Mighty Sam McClain - [Don't Worry About Me](#)