

Epicteto

# El arte de ser libre

KŌAN

**Un manual de  
sabiduría clásica  
para una vida estoica y feliz**

Introducción de Anthony Long y traducción de Óscar Martínez



# **El arte de ser libre**



Epicteto

# **El arte de ser libre**

Un manual de sabiduría clásica  
para una vida estoica y feliz

KŌAN

Título original: *How to be free*  
© Princeton University Press, 2018  
Publicado por acuerdo con Princeton University Press  
© de la traducción, Óscar Martínez, 2020  
© Ediciones Kōan, s.l., 2020  
c/ Mar Tirrena, 5, 08912 Badalona  
www.koanlibros.com • info@koanlibros.com  
ISBN: 978-84-18223-09-9 • Depósito legal: B-15419-2020  
Diseño de cubiertas de colección: Claudia Burbano de Lara  
Maquetación: Cuqui Puig  
Impresión y encuadernación: Liberdúplex  
Impreso en España / *Printed in Spain*

Todos los derechos reservados.  
Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

1ª edición, septiembre de 2020

*Para David*



## ÍNDICE

|                                                         |       |
|---------------------------------------------------------|-------|
| <i>Introducción</i> .....                               | xi    |
| <i>Sobre esta traducción</i> .....                      | xlvii |
| <i>Sobre el Enquiridión</i> .....                       | li    |
| EL ARTE DE SER LIBRE .....                              | I     |
| El <i>Enquiridión</i> .....                             | 3     |
| De <i>Disertaciones</i> .....                           | 51    |
| 1. Aprender a desear las cosas tal<br>como vienen ..... | 55    |
| 2. Libres de malestar emocional .....                   | 59    |
| 3. Libres de servidumbres .....                         | 60    |
| 4. Libres para asentir sin trabas .....                 | 63    |
| 5. Saber qué desear .....                               | 69    |
| 6. Libertad de la voluntad o libre albedrío .....       | 71    |
| 7. Hacer un uso correcto de las representaciones ..     | 72    |
| 8. Libertad y naturaleza humana .....                   | 75    |
| 9. Libertad y dignidad .....                            | 78    |

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| <i>Agradecimientos</i> .....          | 81 |
| <i>Glosario</i> .....                 | 83 |
| <i>Lecturas complementarias</i> ..... | 95 |
| <i>Índice temático</i> .....          | 97 |

## INTRODUCCIÓN

¡¿Cómo ser libres?! ¿Pregunta o exclamación? ¿Es un manifiesto político, un anhelo de volver a los orígenes, una aspiración a la autonomía o una hoja de ruta para liberarse del yugo de la opresión? Esta obra presenta el concepto de libertad de un antiguo filósofo griego: ser libres significa vivir en armonía con la naturaleza, ser dueños de nosotros mismos, saber controlarnos, convertirnos en ciudadanos del mundo y comportarnos como tales, y desear exclusivamente aquello que esté en nuestra propia mano conseguir.

Epicteto (c. 55-135 d. de C.), nuestro autor y maestro de estoicismo, nació en la esclavitud (su nombre griego significa «adquirido»). Pertene-

ció al servicio de la casa de Epafrodito, liberto él mismo y personaje influyente de la corte del emperador Nerón. Aunque hacía ya muchos años que Epicteto había recibido la manumisión cuando comenzó a dar a conocer sus ideas sobre la libertad, la experiencia de la esclavitud es un motivo central de su pensamiento. La primera lección del *Enquiridión*, su manual de estoicismo, es que cualquier cosa que hagamos verdaderamente por voluntad propia es *naturalmente libre y no acepta ningún tipo de trabas ni restricciones*.

De acuerdo con esto, la libertad no es un estatus jurídico o legal ni la capacidad de moverse sin restricciones por determinado territorio. Para Epicteto, la libertad es la actitud mental de las personas que no se dejan llevar por el desánimo o la frustración porque sus deseos y decisiones proceden de sí mismos y atañen exclusivamente a lo que pueden conseguir por sí mismos. El emperador Marco Aurelio (121-180 d. de C.) recoge este concepto y reflexiona sobre él en las *Meditaciones*, su compendio de pensamiento estoico. Por

su parte, el joven protagonista de la novela de Tom Wolfe *Todo un hombre*, de 1998, se las apaña para fugarse de una prisión tanto literal como alegórica tras leer las *Disertaciones* de Epicteto.

Epicteto era conocedor en primera persona de la humillante práctica social de la esclavitud, principal forma de restricción de la libertad individual en el mundo grecorromano. La esclavitud, es decir, la pertenencia y completa sumisión a otro ser humano, confiere al concepto antiguo de libertad un valor intensamente positivo y una tremenda carga emocional. La vida de un esclavo está completamente supeditada a los deseos de sus amos y a las labores serviles que se le obliga a realizar. No obstante, los esclavos, como cualquier ser humano, están dotados de mente, y la mente, al igual que el cuerpo, pueden sufrir el sometimiento, pero también ejercer la libertad. Una persona puede ser físicamente libre y al mismo tiempo estar anímica o mentalmente sometida a crueles amos psicológicos en forma de deseos, pasiones y apetitos destructivos. Y viceversa, una persona

puede estar físicamente sometida, e incluso literalmente encadenada, pero ser interiormente libre y no dejarse vencer por la frustración o el desánimo, hasta el punto de sentir que lleva las riendas de su propio bienestar y es responsable de proveerse de aquello que necesita.

### EPICTETO, EL FILÓSOFO Y SU ÉPOCA

A principios del siglo II d. de C., Epicteto el libertado abrió una escuela para jóvenes en Nicópolis, ciudad situada al noroeste de la península griega que se había convertido en un popular centro urbano. Uno de sus discípulos era un joven llamado Lucio Flavio Arriano, también conocido como Arriano de Nicomedia. Arriano fue tan influenciado por el pensamiento de su maestro que escribió los ocho volúmenes de las *Disertaciones*, compendio casi textual de las lecciones de filosofía estoica que había escuchado de Epicteto. También escribió el *Enquiridión*, o «manual» de filosofía estoica.

La obra que el lector tiene entre manos, *El arte de ser libre*, es una traducción completa del «manual» y de nueve fragmentos de los cuatro libros de las *Disertaciones* que se conservan. Arriano desarrollaría una brillante carrera en la administración romana y publicaría muchos otros libros, incluyendo la famosa *Anábasis de Alejandro Magno*. No sabemos cómo se las arregló para reproducir las palabras textuales de Epicteto, pero en el texto que ha llegado hasta nosotros, escrito en *koiné*, la variedad de griego coloquial que se usa en el Nuevo Testamento, oímos con claridad la voz del maestro y percibimos que no se trata simplemente de una adaptación literaria de su forma de expresarse.

Las enseñanzas estoicas de Epicteto, especialmente el *Enquiridión*, han gozado de gran popularidad desde que se publicaron por primera vez en el siglo XVI. Traducida a numerosos idiomas, la obra del de Nicópolis sigue plenamente vigente hoy en día, al ofrecer una visión penetrante y duradera de ciertas situaciones humanas universales. Las emociones que pretende paliar —el temor, la ansiedad,

la envidia, la ira, el rencor, la aflicción— son propias a toda la experiencia humana, ya vivamos en la Roma imperial o en los EE.UU. de principios del siglo XXI. En este sentido, el pensamiento de Epicteto no necesita introducción. Sin embargo, aunque muchos temas nos resulten familiares, también encontraremos el distintivo sabor del mundo del autor y las costumbres de su época.

Al leer a Epicteto nos trasladamos a un mundo de esclavos (*Enquiridión*, 12, 14, 26), termas públicas (*ibíd.*, 4, 45), espectáculos circenses (*ibíd.*, 29, 33), adivinos profesionales (*ibíd.*, 32), y el exilio (*ibíd.*, 21), un peligro que Epicteto había sufrido en sus propias carnes. La Roma imperial estaba por entonces gobernada por un sistema funcional perfectamente compartimentado y altamente competitivo (*ibíd.*, 19, 24). La lucha por el posicionamiento social era endémica e incluía la búsqueda de protectores, la asistencia a fiestas y banquetes y el constante intento de llamar la atención de los personajes influyentes (*ibíd.*, 19, 24, 25, 33). Epicteto aboga siempre por conservar

la independencia, aunque hay que hacer notar que sus discípulos, Arriano entre ellos, eran jóvenes a punto de comenzar la carrera militar o funcional. La sociedad romana está absolutamente dominada por el hombre, como demuestran las palabras del autor acerca de la mujer y su papel en la sociedad (*ibíd.*, 40), si bien hay que subrayar que, en general, el *Enquiridión* ni tiene una orientación de género clara ni peca de machismo. El «tú» y el «nosotros» al que se dirige el autor puede ser cualquier persona, sin necesidad de dejar constancia de las diferencias culturales.

El mundo romano de la época era una autocracia absoluta liderada por el emperador. Epicteto habla de política en muy contadas ocasiones y en esta edición se menciona al César solo una vez (*Disertaciones*, 3) y se omite cualquier alusión a sucesos históricos. En el corpus completo de las *Disertaciones* el autor alude ocasionalmente a personajes históricos que pretenden resistirse a las exigencias imperiales (por ejemplo en 1.2), pero no dice una palabra sobre los emperadores que gobernaban

Grecia cuando él impartía sus enseñanzas. El tema de la libertad, de importancia central en toda la filosofía estoica, cobra en Epicteto una singular relevancia, tanto por su vida de esclavitud como por el hecho de que los destinatarios de sus palabras nunca alcanzarían la más mínima autonomía política.

## ESTOICISMO Y LIBERTAD

El estoicismo como corriente filosófica surge en la Grecia de finales del siglo IV a. de C. de la mano de pensadores emigrados a Atenas desde el oriente del Mediterráneo. Atenas ya no era la vibrante democracia de los tiempos de Sócrates sino un estado satélite de Macedonia. Esta pérdida de autonomía política se refleja en el interés por la ética. Ni el estoicismo ni el epicureísmo, la otra corriente helenística de pensamiento, se ocupan de la teoría política con el empeño de Platón o Aristóteles. Las preocupaciones sociales de los jóvenes filósofos de la época no son la política o las leyes, sino el

bienestar individual y el desarrollo personal. Este viraje al interior del ser humano se hace patente en el hecho de que ya los primeros estoicos conciben la libertad y la esclavitud como arquetipos psicológicos, no como marcas de estatus o clase social. Para Zenón, el fundador de la escuela, la libertad es prerrogativa exclusiva del sabio, mientras que las personas inferiores, es decir, la mayoría de los miembros de la sociedad, no solo son ignorantes, sino también esclavos.

A primera vista, semejante afirmación sorprende por su flagrante elitismo intelectual y su insensibilidad por el infortunio de aquellos que sufren la esclavitud. Pero desde un punto de vista más profundo, hay que subrayar el uso radical que hace Zenón de la dicotomía convencional libertad/esclavitud al atreverse a aventurar, en el seno de una sociedad esclavista, una valoración ética del ser humano. Si la sabiduría es el criterio para valorar quién es libre y quién no, el yugo de la esclavitud se desplaza de lo exterior a lo interior, de lo físico a lo mental, y la filosofía, no la manumisión,

se convierte en la esencia de la libertad. Según este contundente punto de vista, nos convertimos en esclavos cuando ponemos nuestro corazón en cualquier cosa susceptible de estar impedida, ya sea porque el cuerpo nos decepciona o porque nuestras pasiones y emociones nos dominan, o porque atribuimos nuestro bienestar a cosas que dependen de otros: personas, bienes materiales, fama, reputación o simplemente suerte.

En su famosa obra *Dos conceptos de libertad*, Isaiah Berlin distingue entre libertad «negativa» como *libertad de la coacción* (no ser coaccionado u oprimido por otros) y libertad «positiva» como *libertad de decidir o vivir como uno elija* (ser dueño de uno mismo o la autodeterminación). Para Epicuro, ambos conceptos están tan cerca que casi se siguen el uno del otro, como queda demostrado en el siguiente párrafo:

*El dueño de alguien es aquel que tiene el poder de proporcionarle o arrebatarse lo que desea o no desea. Por eso, aquel que quiera ser libre,*

*que no desee nada y que no huya de nada que dependa de otros; de lo contrario, inevitablemente será un esclavo. (Enquiridión, 14)*

Una paráfrasis de la segunda oración sería: «Quien quiera ser libre de coacción debe limitar sus deseos y aversiones a lo que está bajo su control».

¿Cómo estar seguros de que semejante elección es buena para nosotros y para los que nos rodean? ¿Por qué ser dueño de uno mismo en lugar de seguir los diez mandamientos o cualquier otro conjunto de dogmas consagrados por la tradición? ¿Cómo elegir adecuadamente? La respuesta a estas preguntas nos devuelve a Zenón y su idea de «sabiduría» como esencia de la libertad. Utiliza la palabra griega *sophia*, que en el habla común se refiere a cualquier forma de conocimiento, desde el más pragmático, como la carpintería, al más abstracto, como la geometría. En todos los casos, *sophia* implica practicar con éxito una habilidad o destreza; la habilidad que interesa a Zenón y a los filósofos estoicos posteriores es el arte de la vida. Una defi-

nición de este «arte» es saber vivir en armonía con nuestra naturaleza humana y con nuestro entorno físico y social. Alcanzar, o tratar de alcanzar, ese conocimiento es tarea de la razón, y la razón, según el estoicismo, es la cualidad que distingue al ser humano de los animales (*Disertaciones*, 7, 8).

### EPICTETO, MAESTRO ESTOICO

Los textos de Epicteto que conforman el presente volumen indagan en las doctrinas estoicas y exploran sus implicaciones como una guía para la vida cotidiana. Los contextos de aplicación de los principios filosóficos de la obra abarcan una enorme gama de situaciones que va desde las circunstancias más comunes, como la vida familiar o laboral, hasta situaciones más complejas como la enfermedad, la pobreza o la muerte. Epicteto no establece una distinción clara entre moral y actitud (*vid. Enquiridión*, 33). Lo que hacemos o pensamos cae en la órbita de la gran pregunta: ¿Es esto

algo que depende de mí decidir y hacer, o debería aceptarlo con calma y desapasionadamente, como una situación provocada por cosas que están fuera de mi control? Si reflexionamos un poco, veremos que esta simple disyuntiva puede aplicarse prácticamente a cualquier circunstancia. Pongamos un sencillo ejemplo: una falta al respeto es algo que escapa a nuestro control, pero somos libres de elegir la manera de reaccionar. Todos sufrimos accidentes, perdemos a seres amados, no conseguimos los empleos que perseguimos, enfermamos... Tales percances no son responsabilidad nuestra, pero nos conceden la oportunidad de decidir poner a prueba nuestra propia voluntad y capacidad de valoración, en lugar de colocarnos en el papel de víctimas de las circunstancias, la injusticia o el infortunio.

A veces parece que el mensaje de libertad de Epicteto encaja perfectamente con ciertas máximas modernas del estilo «¡Abre los ojos!», «¡Espabila!», «A ver si creces», «Demuestra lo que vales», «Todo pasa» u «Ocúpate de lo tuyo». En este libro el lector encontrará equivalentes más o

menos literales de este tipo de eslóganes. Si nos resultan tan familiares es por la influencia que el antiguo estoicismo ha ejercido sobre la educación y el pensamiento occidental desde la irrupción de la filosofía de Epicteto, Séneca y Marco Aurelio en la cultura europea y americana. Estos autores son los responsables de las connotaciones de serenidad, imperturbabilidad o aceptación de la adversidad asociadas a términos como *filosofía* o *filosófico*. Si parecen pasadas de moda es porque no encajan con el ansia de originalidad, las expectativas, la exhibición de los sentimientos y la autoasertividad tan en boga hoy en día. Sin embargo, como han demostrado los estoicos modernos, la serenidad, la imperturbabilidad y la aceptación de la adversidad son valores de relevancia imperecedera, particularmente útiles en este mundo febril de redes sociales, eslóganes, memes, indignación, sed de aceptación, búsqueda de atención y ansiedad autoimpuesta.

Estas máximas tan de moda hoy día han perdido el contacto con su origen estoico. Epicteto las

utiliza como consejos para una vida acorde con las ideas estoicas de naturaleza, psicología y valores humanos. Sin embargo, a pesar de su tono de voz cotidiano e informal, no estamos ante un aforista. Muy por el contrario, la misión de Epicteto es dar a conocer un sistema filosófico complejo basado, como cualquier sistema filosófico que se precie, en el rigor conceptual, la coherencia interna y la demostración empírica.

Una palabra clave es *naturaleza* (*physis* en griego). El término se aplica a tres áreas interconectadas: la estructura y contenido del mundo físico, de donde procede nuestra palabra *física*; la naturaleza humana en lo referido a nuestras facultades mentales, aptitudes y potencial; y los valores concordantes o discordantes con la excelencia humana y una vida próspera. A modo de prólogo a la lectura del *Enquiridión* y la selección de pasajes de las *Disertaciones*, se ofrece a continuación un escueto repaso de estos tres aspectos de la palabra *naturaleza* y del uso que Epicteto hace de ellos.