



El Estoicismo

Y su relación con el Budismo y el Mindfulness

Origen (siglo IV a.C.)

- Fundado en **Atenas alrededor del 300 a.C.** por **Zenón de Citio**, de Chipre.
- Su nombre proviene del "**Stoa Poikilé**" (Pórtico Pintado), un lugar de Atenas donde Zenón enseñaba.
- El estoicismo surge en un contexto donde otras escuelas como el platonismo, aristotelismo y epicureísmo también intentaban dar respuestas prácticas a la vida.

Ideas principales:

- El universo está regido por la **razón universal (Logos)**.
- Todo sucede según un **destino racional**.
- La virtud es el **único bien verdadero** y consiste en vivir conforme a la naturaleza y la razón.
- Los bienes materiales o la salud son "indiferentes": no hacen bueno ni malo al ser humano.

Estoicismo Medio (siglos II-I a.C.)

- En esta etapa la filosofía se hace más **ética y práctica**.
- Representantes: **Panecio de Rodas** (introduce el estoicismo en Roma) y **Posidonio de Apamea** (une estoicismo con otras corrientes).
- Adaptación a la vida política romana. Se suavizan las posturas más rígidas del estoicismo original.

Estoicismo Romano (siglo I d.C.)

- Es la etapa más conocida e influyente, donde la doctrina se convierte en **filosofía de vida personal**.
- **Grandes representantes:**
- **Séneca** (4 a.C.–65 d.C.), consejero del emperador Nerón, que escribió sobre la ética, el control de las pasiones y la brevedad de la vida.
- **Epicteto** (50–135 d.C.), esclavo liberado que enseñó que solo podemos controlar nuestras actitudes y juicios, no los hechos externos.
- **Marco Aurelio** (121–180 d.C.), emperador romano y filósofo, autor de las *Meditaciones*, donde aplica el estoicismo al gobierno y a la vida interior.

Decadencia y transmisión (siglo III en adelante)

- El estoicismo declina con la expansión del **cristianismo**, aunque muchas ideas coinciden: la dignidad del ser humano, la fraternidad universal, la importancia de la virtud.
- No desapareció del todo: sus textos siguieron circulando y fueron leídos durante la Edad Media y el Renacimiento.

Influencia Moderna y Contemporánea

- **Renacimiento y siglo XVII:** filósofos como Justo Lipsio intentan revivir el estoicismo (“neostoicismo”).
- **Ilustración:** pensadores como Kant se ven influenciados por la ética estoica.
- **Siglo XX y XXI:** resurge el interés en el estoicismo como filosofía práctica. Inspiró técnicas de la **psicología cognitivo-conductual** y actualmente se habla de “**estoicismo moderno**” como una guía de vida basada en autocontrol, resiliencia y aceptación de lo inevitable.

En resumen:

- El estoicismo nació en Atenas como una escuela filosófica sistemática, maduró en Roma como una filosofía práctica para la vida y hoy sigue vivo como una herramienta de autocontrol, ética y serenidad.

Cual es su opuesto

- La escuela filosófica considerada como el **opuesto principal al estoicismo** es el **epicureísmo**.
- Aunque ambas surgieron en el período helenístico de la antigua Grecia con el objetivo de encontrar la felicidad, sus métodos y principios eran fundamentalmente diferentes.

Principios del epicureísmo

- El epicureísmo, fundado por Epicuro, postula que el bien supremo y el objetivo de la vida es el **placer**, entendido como la ausencia de dolor físico (**aponía**) y la tranquilidad del alma (**ataraxia**).
- Para los epicúreos, la felicidad se logra:
- **Aceptando los placeres** de la vida de forma moderada.
- **Evitando los placeres desmedidos** que a largo plazo puedan causar sufrimiento.
- **Eliminando el miedo** a los dioses y a la muerte, que son las mayores fuentes de perturbación.
- **Cultivando la amistad** como una de las fuentes de placer más duraderas y satisfactorias.

Placeres moderados y amistad.



Podría ser que.....

- ¿El Budismo, el Estoicismo y el Mindfulness tuvieran un hilo conductor compartiendo principios básicos pero adaptados cada uno en función de los tiempos ?
- Establezcamos una cronología:
- Buda- **563 a.C. y 483 a.C.**
- Zenón de Citio- **333 a.C. y 262 a.C.**
- Mindfulness - **Jon Kabat-Zinn 1979**

Aspecto	Budismo	Estoicismo	Mindfulness
Sufrimiento	El sufrimiento (dukkha) es inevitable, se supera desapegándose	El dolor es inevitable, pero depende de nuestra interpretación	El sufrimiento se alivia observando sin identificarse
Control interior	Entrenamiento de la mente mediante meditación	Diferenciar lo que depende y no depende de nosotros	Aceptación plena de la experiencia presente
Estado ideal	Nirvana / ecuanimidad (upekkhā)	Ataraxia (tranquilidad del alma)	Serenidad y ecuanimidad
Práctica diaria	Meditación, Noble Óctuple Sendero	Ejercicios filosóficos, reflexión diaria	Meditación atencional, respiración consciente
Fundamento ético	Compasión, no violencia	Virtud racional, vivir según la naturaleza	Ética implícita (compasión, aceptación)

Las críticas a cada uno

- **Budismo:**



- Nietzsche critica el budismo por lo que él percibe como una filosofía de la negación de la vida. Para él, el budismo representa un **nihilismo pasivo**, ya que se centra en la aniquilación del sufrimiento a través de la negación de la voluntad y el deseo. Nietzsche, por el contrario, aboga por el **amor fati** (amor al destino) y la afirmación de la vida en su totalidad, con sus luchas y sufrimientos, como una oportunidad para el crecimiento y la auto-superación.

- **Estoicismo:**



- **Epicureísmo:** Aunque ambos buscan la tranquilidad del alma, el epicureísmo se diferencia radicalmente en el camino para lograrla. Los epicúreos definen la felicidad como la ausencia de dolor y perturbación (**aponía** y **ataraxia**), y consideran el **placer** (moderado e intelectual) como el bien supremo. Mientras que los estoicos desconfían de los placeres y las pasiones, los epicúreos los ven como el motor de una vida feliz.
- **Filosofía de Friedrich Nietzsche:** Al igual que con el budismo, Nietzsche critica al estoicismo por su intento de suprimir las pasiones. Para Nietzsche, las pasiones no son algo a reprimir, considera que el estoicismo, al promover la indiferencia y la aceptación pasiva, empobrece la experiencia humana.

- **Mindfulness:**



- **Críticas desde la psicología y la terapia:** Algunos psicólogos argumentan que el mindfulness, por sí solo, no resuelve los problemas subyacentes. Sostienen que puede ser una herramienta de **evasión** si se usa para evitar confrontar las causas profundas del malestar, en lugar de ser un complemento a una terapia más profunda. Señalan que puede generar un "buenismo ingenuo" que rechaza las emociones negativas en lugar de procesarlas.
- **Filosofías que valoran el futuro y el pasado:** El mindfulness se enfoca en el presente, pero existen otras filosofías que otorgan gran importancia al pasado (para aprender de él) o al futuro (para planificar y proyectar la vida).

Fin

Gracias por vuestra atención.



Se abre el Debate.