

Massimo Pigliucci

La forja del carácter

Una búsqueda de la virtud
en la filosofía clásica

Traducción de Jorge Paredes

Ariel

¿Puede enseñarse la virtud?

La virtud no es otra cosa que la recta razón.

SÉNECA, Carta 66.32

¿Podemos convertirnos en mejores seres humanos? ¿Podemos ayudar a otros a hacerlo? ¿Podemos lograr que los líderes de nuestra sociedad —mandatarios, generales, empresarios— se preocupen por el bienestar general, de modo que la humanidad prospere, no solo desde un punto de vista económico y material, sino también espiritualmente? Estas preguntas se han planteado desde hace más de dos milenios y tratar de responderlas es crucial si queremos vivir una vida mejor y contribuir a la creación de una sociedad más justa.

Según la tradición occidental, de la cual se ocupa el presente libro, la cuestión relativa a mejorar como ser humano se ha interpretado frecuentemente en términos de «virtud». Por tanto, antes de poder plantearnos razonablemente si la virtud puede enseñarse y cómo, tenemos que analizar qué es exactamente la virtud y por qué debería importarnos. Hoy en día, la palabra ha adquirido una connotación un tanto anticuada, ya que nuestro pensamiento tiende a desviarse hacia las concepciones cristianas de las virtudes como la pureza y la castidad. Por consiguiente, el término ha caído en desuso. Google Ngram muestra un declive bastante ininte-

rrumpido a partir de 1800, el cual se estabiliza a lo largo del último medio siglo más o menos.

Es una lástima y se trata de una tendencia que hay que revertir, no por el hecho de que haya que aferrarse a la idea obsoleta, sino porque una concepción aún más antigua continúa ofreciéndonos una orientación muy válida sobre cómo vivir en la actualidad. Los antiguos grecorromanos se centraban en las, así llamadas, virtudes cardinales, entendidas como rasgos del carácter o inclinaciones conductuales, que debían cultivarse y utilizarse como una brújula moral.

Platón es la fuente primigenia para exponer claramente las virtudes,^{*1} y el estadista y filósofo romano Cicerón las consideraba fundamentales para regir nuestras vidas.² Son las siguientes:

1. PRUDENCIA (llamada en ocasiones sabiduría práctica). Capacidad para manejar situaciones complejas de la mejor manera posible.
2. JUSTICIA. Entendida como actuar equitativamente con los demás, respetándolos como seres humanos.
3. FORTALEZA (o valor). Engloba la resiliencia y la capacidad de enfrentarnos a nuestros miedos.
4. TEMPLANZA. Capacidad de aplicar el autocontrol y actuar en la medida correcta.

Un estudio moderno, escrito conjuntamente por la psicóloga Katherine Dahlsgaard y sus colaboradores³ concluyó que esas mismas virtudes cardinales son prácticamente universales en todas las culturas humanas, si bien, en ocasiones, van acompañadas de valiosos rasgos adicionales del carácter, como un sentido de vinculación humana y un sentido de trascendencia. Volveremos sobre este punto hacia el final del libro. De momento, resulta sencillo apreciar por qué las

* La traducción de las citas es mía, excepto en los casos en los que se indica la edición en castellano de las obras. (*N. del T.*)

cuatro virtudes platónicas son ampliamente valoradas en diferentes tradiciones: una persona que actúa con prudencia, justicia, valor y templanza es el tipo de persona que, con frecuencia, consideramos un modelo de conducta para nosotros y nuestros hijos.

Si bien la palabra *virtud* procede del latín *virtus*, que significa específicamente «fuerza moral», el término griego era *areté*, el cual significaba «lo que es bueno» o, más sucintamente, «excelencia». No solo excelencia moral, sino excelencia de cualquier tipo. Por ejemplo, un atleta excelente sería aquel que ganase muchas competiciones en Olimpia. Asimismo, la *areté* no se refiere únicamente a los seres humanos. Una leona excelente es aquella que es hábil en la caza de antílopes y otras presas, de manera que tanto ella como sus crías puedan sobrevivir. Este concepto es aplicable incluso a objetos: un cuchillo excelente, por ejemplo, es aquel que se caracteriza por una hoja afilada que corta limpiamente. En general, *areté* tiene que ver con el adecuado funcionamiento de algo y cómo desempeña esa función. La función de un cuchillo es cortar; la función de una leona es parir y alimentar a sus crías; la función de un atleta es ganar competiciones.

Sin embargo, ¿cuál es la *areté* de un ser humano? Las opiniones diferían entre los grecorromanos, igual que difieren actualmente tanto entre los filósofos como entre los científicos. Pero, en cualquier caso, no tanto como cabría imaginar.

Los epicúreos, por ejemplo, pensaban que los seres humanos buscan el placer por naturaleza y, especialmente, evitar el dolor. De modo que una vida humana excelente es aquella dedicada a minimizar el dolor y maximizar el placer.⁴ Para los estoicos, lo que distingue a nuestra especie es la capacidad de razonar y nuestro alto grado de sociabilidad, de lo que se desprende que deberíamos dedicar nuestra existencia a utilizar nuestra mente para mejorar la vida social.⁵ Aunque esas concepciones pueden parecer divergentes, tanto los epicúreos como los estoicos coincidían en que

deberíamos actuar de manera virtuosa porque hacerlo nos ayuda a vivir «de acuerdo con la naturaleza», refiriéndose a nuestra naturaleza como una especie biológica concreta.

Científicos modernos como el especialista en primatología comparativa Frans de Waal⁶ han llegado también a la conclusión de que la naturaleza humana se caracteriza por nuestro uso de la razón para resolver problemas, así como por el grado de sociabilidad extraordinariamente elevado propio de nuestra especie. De hecho, De Waal considera que lo que denominamos «moral» evolucionó en el *Homo sapiens* de elementos fundamentales preexistentes en otros primates sociales. La moral, por tanto, tiene una función biológica clara e importante: regular la vida comunitaria para que los individuos de un grupo puedan sobrevivir y prosperar.

Es interesante señalar que los términos modernos *ética* y *moral* presentan raíces reveladoras en este sentido: el primero procede del griego *êthos*, una palabra relacionada con nuestra idea de carácter; el segundo viene del latín *moralis*, que hace referencia a hábitos y costumbres. Por tanto, ética o moral, en el antiguo sentido grecorromano, es lo que hacemos con el objetivo de vivir bien juntos; el mismo problema al que se enfrentan nuestros primos los primates.

Para vivir una buena vida, necesitamos una sociedad en la que las personas actúen de manera virtuosa, un objetivo que no era tan difícil de lograr dentro de los pequeños grupos sociales que caracterizaban gran parte de la historia de la humanidad y continúan identificando también a otras especies de primates. En esa clase de sociedad, todo el mundo conoce a todos los demás y probablemente tiene relación con ellos. En tales circunstancias, resulta relativamente sencillo asegurarse de que los individuos actúen de manera virtuosa porque, si no lo hacen, otros miembros del grupo lo sabrán y aplicarán un castigo físico o condenarán al ostracismo a los infractores. La tarea no requiere enseñanzas éticas explícitas, y tanto los primeros humanos como otros primates pudieron recurrir a sus instintos evolutivos.

Sin embargo, los seres humanos no han vivido en grupos pequeños y controlables al menos hasta el inicio de la revolución agrícola, hace aproximadamente diez mil años. Ese hecho condujo a la evolución de asentamientos cada vez más grandes que, con el tiempo, dieron origen a las primeras ciudades. Esos acontecimientos fueron los que, en última instancia, provocaron, en las antiguas Grecia y Roma, así como en el resto del planeta, la necesidad de desarrollar sistemas éticos explícitos y sistemas legales relacionados. Simultáneamente, las personas empezaron también a plantearse si podrían enseñar a la siguiente generación a vivir de manera virtuosa y cómo hacerlo, y, especialmente, cuál sería la mejor forma de seleccionar buenos líderes para gestionar sociedades cada vez más estratificadas y complejas; líderes que actuarían de forma virtuosa en beneficio de todos.

En Occidente, una de las primeras figuras fundamentales en analizar seriamente el tema del carácter y si la virtud puede enseñarse fue Sócrates de Atenas, quien vivió entre el 470 y el 399 a. C., periodo en el que su ciudad natal, cuna del primer gobierno democrático del mundo, experimentó su auge y su caída.

En el diálogo platónico conocido como *Menón*, el personaje que le da título le formula directamente a Sócrates la pregunta que subyace en el libro que estás leyendo en estos momentos: «Me puedes decir, Sócrates: ¿es enseñable la virtud?, ¿o no es enseñable, sino que solo se alcanza con la práctica?, ¿o ni se alcanza con la práctica ni puede aprenderse, sino que se da en los hombres naturalmente o de algún otro modo?».⁷

Sócrates casi nunca respondía a una pregunta directamente. Por el contrario, lo hacía planteando sus propias preguntas, con el objetivo de guiar a sus interlocutores a través de un proceso de razonamiento que podría conducirles a una respuesta o, como mínimo, a una mejor comprensión del asunto. Ese es el caso del *Menón*.

Sócrates empieza preguntando qué es la virtud, basándose en que si no conocemos la respuesta a esa pregunta, no

podemos aspirar a responder la pregunta siguiente sobre si puede enseñarse. La cosa no va demasiado bien. Sócrates informa a Menón de que no sabe qué es la virtud y, además, afirma no conocer a nadie que lo sepa. Menón responde que, según uno de los famosos rivales de Sócrates, Gorgias, personas diferentes exhiben virtudes diferentes dependiendo de su papel en la sociedad: los hombres en la flor de la vida son valerosos, las mujeres son castas, los ancianos son sabios, etc. Sin embargo, Sócrates estaba en completo desacuerdo: la virtud no depende de la edad o del sexo; se trata de un factor universal del ser humano.

A pesar de decirle a Menón que ignora la naturaleza de la virtud, Sócrates encamina claramente a su amigo en determinadas direcciones en detrimento de otras. Por ejemplo, dice que la templanza y la justicia, dos de las virtudes cardinales, se hallan tanto en los niños como en los ancianos, de lo que se deduce que serían comunes a todas las edades. Cerca del final del diálogo, Sócrates plantea la posibilidad de que la virtud sea una especie de conocimiento; de ser así, debería haber personas capaces de enseñarla. Pero Sócrates no las ve a su alrededor, a diferencia de las afirmaciones en sentido contrario de personajes como Gorgias y los otros sofistas, un grupo de filósofos que exigían elevados honorarios a sus discípulos precisamente porque afirmaban enseñar la virtud, y que eran los adversarios habituales de Sócrates en los diálogos de Platón.

A menudo, los diálogos platónicos acaban en un estado de *aporía*, una útil palabra griega que significa paradoja o perplejidad. Esto se explica porque, según Sócrates, la sabiduría empieza por admitir que no sabemos lo que creíamos saber. Sin embargo, en el caso del *Menón*, Sócrates parece llegar a una conclusión definitiva: en realidad, la virtud no se puede enseñar.

Si nos detuviéramos en el *Menón*, sería una lástima para el propósito de este libro. No obstante, en otro diálogo platónico, el *Protágoras*, Sócrates llega a una conclusión diame-

tralmente opuesta y determina que, después de todo, la virtud sí se puede enseñar.

Protágoras fue uno de los sofistas más famosos. Al principio del diálogo sostiene, como era de esperar, que los sofistas pueden hacer que las personas sean mejores ciudadanos enseñándoles la virtud. Sócrates responde que, aunque eso estaría muy bien, en realidad no se puede hacer porque la virtud no es una disciplina como, por ejemplo, la medicina o la arquitectura, las cuales pueden aprenderse relacionándose con alguien que las domine.⁸ Sócrates presenta múltiples argumentos a favor de su tesis, pero uno determinante es que, como es bien sabido, a menudo sucede que unos padres virtuosos no tienen hijos virtuosos.⁹ Proporciona varios ejemplos, incluido el de Pericles, el carismático gobernante, en aquel momento al mando de Atenas. Sus dos hijos legítimos, Paralo y Jantipo, eran conocidos en la ciudad por su inutilidad y su falta de carácter. Un tercer hijo ilegítimo, Pericles el Joven, fue ejecutado el 406 a. C. por comportarse de manera indigna tras la batalla naval de Arginusas durante la guerra del Peloponeso.

Protágoras replica con diversos argumentos a favor de la idea de que la virtud puede enseñarse, uno de los cuales resulta especialmente interesante.¹⁰ Lo plantea como un experimento mental, una herramienta habitual en filosofía. Imaginemos una ciudad cuya supervivencia depende esencialmente de que sus ciudadanos toquen la flauta. ¿Qué sucedería? A todo el mundo se le enseñaría a tocar la flauta, tanto en casa como en las escuelas, independientemente de la edad, la clase social, etc. Por supuesto, habría algunos dotados de un talento natural que enseguida destacarían en este arte, otros resultarían ser intérpretes mediocres, pero, en la ciudad, todos serían mejores intérpretes gracias a la educación recibida. Esa es la razón, dice Protágoras, por la cual es tan importante enseñar la virtud, especialmente a la siguiente generación.

De hecho, hacia el final del diálogo, Sócrates cambia de opinión y asume la idea de que, en realidad, la virtud puede

enseñarse (aunque resulta interesante señalar que Protágoras también cambia de opinión sobre el tema como resultado de los propios argumentos de Sócrates).

Entonces ¿qué pensaba Sócrates realmente sobre si la virtud puede enseñarse? Es complicado. Tanto el *Menón* como el *Protágoras* se consideran a menudo diálogos un tanto iniciales, lo que significa que fueron escritos por Platón al principio de su carrera. Se considera que los diálogos iniciales presentan posturas más próximas a las del auténtico Sócrates, mientras que los diálogos intermedios y los posteriores utilizan a Sócrates como un personaje para exponer las propias ideas cambiantes de Platón. Sin embargo, el *Menón* contiene también un episodio fascinante en el cual Sócrates ayuda a un joven esclavo a demostrar un teorema geométrico que es evidente que este no podría haber aprendido por sí solo.¹¹ En el diálogo, Sócrates sostiene que está actuando como una comadrona filosófica, ayudando a que el chico revele un conocimiento que ya poseía. ¿De dónde procedía ese conocimiento? ¡La sorprendente respuesta que se nos da es que el chico aprendió el teorema en una vida anterior! Esta es una noción de la teoría del conocimiento de Platón conocida como «reminiscencia» y se trata de uno de los sellos distintivos del pensamiento platónico moderno, no socrático. De modo que, provisionalmente, podríamos concluir que el Sócrates del *Protágoras* —el que sostiene que la virtud puede enseñarse— se encuentra más próximo a la postura adoptada por el Sócrates histórico.

En cualquier caso, el siguiente avance en el debate sobre si la virtud puede enseñarse lo lleva a cabo el discípulo más famoso de Platón (y, por así decirlo, el discípulo-nieto de Sócrates), Aristóteles.

VIRTUD ÉTICA VS. VIRTUD DIANOÉTICA

El estallido del Watergate el 17 de junio de 1972, que acabó provocando la dimisión y la caída en desgracia del presiden-

te estadounidense Richard Nixon, fue un acontecimiento fundamental en la política moderna norteamericana. El suceso fue utilizado por un antiguo profesor de la Universidad de Notre Dame, el reverendo Theodore Hesburgh, para ilustrar la afirmación de que el moderno sistema educativo estadounidense falla a los estudiantes porque no les enseña la virtud. Hesburgh llegó a esa sorprendente conclusión argumentando que, dado que los hombres que robaron los documentos eran abogados, se supone que eran personas instruidas. Y, sin embargo, hicieron algo que era claramente inmoral. Ergo, la culpa es del sistema educativo.

Como apunta el filósofo de la Universidad de Southwest State Hugh Mercer Curtler,¹² el argumento de Hesburgh es un ejemplo clásico de «tontería glorificada». En primer lugar, Hesburgh asume la existencia de un vínculo causal entre instrucción y formación que, según afirma Curtler, en el mejor de los casos es, como mínimo, cuestionable. Por otra parte, y lo que es más importante en relación con el tema que nos ocupa, Hesburgh asume una respuesta afirmativa a la pregunta que nos estamos planteando, aparentemente ajeno a un problema determinante incorporado al debate por Aristóteles.

Aristóteles lleva a cabo la argumentación clave en la *Ética a Nicómaco*, uno de los libros más importantes sobre filosofía moral jamás escritos: «Existen, pues, dos clases de virtud [*areté*], la dianoética y la ética. La dianoética se origina y crece principalmente por la enseñanza, y por ello requiere experiencia y tiempo; la ética, en cambio, procede de la costumbre, como lo indica el nombre que varía ligeramente del de costumbre [*ethos*]». ¹³ Lo que Aristóteles está diciendo es que resulta que existen dos tipos de *areté* o virtud humana (no solo uno) relevantes para la esfera moral. Una es la virtud ética propiamente dicha; la otra la denomina virtud dianoética, si bien esta última tiene que ver con cómo nos comportamos desde un punto de vista ético.

La virtud ética, según Aristóteles, es el resultado de la costumbre y la repetición, aunque la ciencia moderna sugeriría

también que podría tener un componente genético innato. Esto significa que la virtud moral se determinará en líneas generales al principio de nuestras vidas, razón por la cual enseñarla resultará problemático. ¿En qué momento? Freud planteó que nuestra personalidad no cambia demasiado una vez superados los cinco años de edad aproximadamente. Pero, como en muchas otras cosas, Freud estaba equivocado.

Investigaciones modernas indican que los rasgos de la personalidad (medidos según el modelo de los, así llamados, cinco grandes: extroversión, agradabilidad, consciencia, neuroticismo y apertura a la experiencia) se estabilizan alrededor de los treinta años de edad, tanto en hombres como en mujeres e independientemente del origen ético.¹⁴ Esto tal vez no debería sorprendernos demasiado, ya que el cerebro humano continúa desarrollándose, tanto desde un punto de vista neuroanatómico como en términos de habilidades cognitivas, hasta mediados de la veintena.¹⁵ La conclusión es que podemos ser un poco más optimistas que Aristóteles y Freud sobre si somos capaces de enseñar la virtud ética. Pero ¿cómo lo hacemos?

Pensemos en el ejemplo de Protágoras sobre tocar la flauta. Cuanto antes empieces a educar musicalmente a un niño, mejor. Dicha educación consiste en un poco de teoría y mucha práctica. Esa es, al fin y al cabo, la manera de llegar al Carnegie Hall. Sin embargo, incluso si tus habilidades innatas no te van a llevar nunca al Carnegie Hall, mejorarás gracias a la práctica consciente (en contraposición a la repetitiva o la pasiva). Un buen profesor empezará con ejercicios sencillos y, a continuación, pasará a desafiarte con otros cada vez más complicados, hasta que, por fin, puedas realizar una interpretación, como mínimo aceptable, de tus canciones favoritas.

Lo mismo sucede con la virtud ética, en la que los profesores más inmediatos son, obviamente, tus padres o cuidadores. Ellos te explicarán cosas básicas del bien y del mal, así

como por qué quieres ser una buena persona y no una despreciable. Pero, sobre todo, se tratará de practicar y repetir hasta interiorizar el hábito del comportamiento ético básico, como no mentir a menos que exista una muy buena razón para ello, no aprovecharse de los demás aunque hacerlo no acarree consecuencias, etc.

¿Y por lo que respecta a la virtud dianoética? A medida que crecemos, la vida pone en nuestro camino situaciones cada vez más complejas, y es durante esos desafíos cuando resulta crucial desarrollar el segundo tipo de virtud expuesto por Aristóteles. La virtud dianoética nos permite desarrollar el conocimiento práctico, una de las cuatro virtudes cardinales, es decir, la capacidad de gestionar las vicisitudes de la vida manteniendo al mismo tiempo nuestra integridad como seres humanos dignos. Como sostiene Curtler, mientras que el objetivo de la virtud ética es establecer el marco fundamental para la acción ética y la construcción de nuestro carácter, el objetivo de la virtud dianoética es el de refinar nuestro carácter, hacer que seamos capaces de afrontar la vida como adultos. Analizando el ejemplo de un curso universitario de ética empresarial (¡no es un oxímoron!), Curtler dice: «Un curso de ética empresarial no convertirá a una estudiante universitaria de empresariales en una trabajadora honrada cuando entre en el mercado laboral después de graduarse. Sin embargo, sí que agudizará sus competencias analíticas y hará que sea consciente de las sutilezas de la racionalización y que desconfíe de la sofistería... [Como resultado de los estudios humanísticos], somos más plenamente conscientes de las consecuencias de nuestros actos, de nuestro ámbito de influencia y de los límites de nuestro mundo».¹⁶

Otra forma de exponer esto es que la virtud ética señala los objetivos por los que trabajamos, mientras que la virtud dianoética nos permite pensar más detenidamente en tales objetivos y especialmente en los medios más eficaces para alcanzarlos. Cuando Séneca, el filósofo estoico del siglo I y

consejero del emperador Nerón, escribió las palabras con que comienza el presente capítulo, «la virtud no es más que la recta razón», se refería a la razón empleada para lograr los objetivos correctos, es decir, una combinación de virtud ética y dianoética.

¿DE QUÉ VA TODO ESTO?

El libro que estás leyendo es un análisis de algunos éxitos y fracasos famosos a la hora de enseñar a los demás y a nosotros mismos la virtud. El objetivo general es responder a las preguntas que he planteado al inicio de este capítulo: ¿podemos convertirnos en mejores seres humanos?, ¿podemos ayudar a otros a hacerlo?, ¿podemos conseguir que los líderes de nuestra sociedad se preocupen del bienestar general para que la humanidad prospere no solo económica y materialmente, sino también espiritualmente? La mayoría de los ejemplos que estudiaremos han sido extraídos de personajes extraordinarios del antiguo mundo grecorromano, porque esas culturas prestaban especial atención a la teoría y la práctica de vivir virtuosamente y nos legaron una amplia documentación acerca de sus preocupaciones. Veremos a figuras como Sócrates y su amigo y discípulo Alcibíades, cuyo comportamiento inmoral tuvo mucho que ver con la caída de su ciudad, Atenas, al final de la guerra del Peloponeso. Recorreremos los ambiciosos intentos de Platón, discípulo de Sócrates, de enseñar la virtud a dos tiranos de la ciudad siciliana de Siracusa, los cuales casi le costaron la vida. Nuestra búsqueda nos llevará a continuación a analizar la relación existente entre Aristóteles y Alejandro Magno, así como entre Séneca y Nerón.

Nos tomaremos en serio el argumento de que solamente las personas predispuestas a la virtud pueden refinarla y vivir como corresponde, estudiando ejemplos como los de Catón el Joven, el archienemigo de Julio César y practicante de la

filosofía estoica; el emperador filósofo Marco Aurelio, que recurrió a su estoicismo para afrontar dos guerras fronterizas, una rebelión y la peor plaga que asoló el mundo antiguo, y Juliano de Constantinopla, conocido para la historia como «el Apóstata» porque se atrevió a combatir la creciente oleada cristiana utilizando los recursos de la filosofía de su elección, el neoplatonismo. Todos ellos fueron líderes de su época: emperadores, conquistadores, reyes y generales. Estudiaremos sus esfuerzos tanto desde el punto de vista de la habilidad política como de la filosofía moral.

Naturalmente, a continuación abordaremos el tema más amplio de cómo debería ser exactamente la relación entre política y filosofía, empezando por la madre de todos los tratados de filosofía política: *La República* de Platón, siguiendo con la radical aportación de Maquiavelo y finalizando con el análisis de algunas interpretaciones modernas sobre el tema.

Por último, aterrizaremos de nuevo, sin riesgo o con él, en nuestra época y analizaremos qué podría significar el hecho de desarrollar la virtud y el carácter para personas como tú y como yo. Es poco probable que tengamos ocasión de asesorar al próximo Alejandro Magno o al próximo Nerón (de todas formas, ¡tampoco es que el mundo necesite a más individuos de ese tipo!). También es poco probable que lleguemos a ser generales o políticos de alto nivel. Sin embargo, sí que tenemos muchas probabilidades de influir en otras personas, ya sean nuestros hijos, parejas, amigos, alumnos o colegas. Y, por supuesto, tenemos la ocasión (y podría decirse que el deber) de esforzarnos por intentar convertirnos en seres humanos como mínimo un poco mejores de lo que éramos ayer. ¿Cómo lo vamos a hacer? Cerca del final del libro, pondremos en práctica las enseñanzas aprendidas durante nuestra búsqueda, así como las investigaciones sobre psicología social y moral contemporánea, para ver si funcionan o no.

La mayoría de las personas no se lo piensan dos veces a la hora de dedicar esfuerzos considerables a avanzar en su ca-

rrera profesional, o incluso a mantener su salud física tanto como sea posible. Sin embargo, apenas le prestamos atención a nuestro carácter, lo que los antiguos grecorromanos consideraban nuestra posesión más preciada. No obstante, existe un arte de vivir y puede aprenderse mediante la filosofía práctica, lo que significa reflexionar de manera crítica sobre las experiencias de nuestra propia vida y las de otros con la intención de aprender a mejorar. Día tras día, año tras año. El filósofo estoico del siglo II Epicteto reprendía a sus discípulos: «Muchos de nosotros tememos la necrosis corporal y nos las apañaríamos de cualquier manera para no ir a parar a tal situación, pero la necrosis del alma no nos importa nada». ¹⁷ Debería importarnos. Empecemos a aprender cómo.