

Jana Capri y Charan Díaz

# SIN PREOCUPACIONES

*con Epicteto*

Reflexiones para cultivar la serenidad y la libertad interior



FILOSOFÍA  
ESTOICA  
aplicada a la  
vida  
cotidiana

DIANA

# SIN PREOCUPACIONES CON EPICTETO

Reflexiones para cultivar la serenidad  
y la libertad interior

**JANA CAPRI  
CHARAN DÍAZ**



Filosofía estoica aplicada a la vida cotidiana

DIANA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Stay worry-free with Epictetus*

© 2020, Jana Capri y Charan Díaz

La presente edición ha sido licenciada a Editorial Planeta para su publicación en lengua castellana por mediación de Montse Cortazar Literary Agency ([www.montsecortazar.com](http://www.montsecortazar.com))

© de la traducción, Jana Capri y Charan Díaz, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.  
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.dianaeditorial.com](http://www.dianaeditorial.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

© de la ilustración de interior, Shutterstock, 2024

Primera edición: septiembre de 2024

Depósito legal: B. 9.531-2024

ISBN: 978-84-1119-174-6

Maquetación: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Gómez Aparicio Grupo Gráfico

Impreso en España – *Printed in Spain*



# Sumario



Introducción . . . . .	11
1. No culpes a nadie . . . . .	21
2. Abraza tu realidad . . . . .	23
3. Aquello que depende de ti . . . . .	25
4. Evalúa bien tus capacidades . . . . .	27
5. Estás preparado . . . . .	29
6. Encuentra tu poder personal. . . . .	31
7. La libertad interior . . . . .	33
8. ¿Te haces valer? . . . . .	35
9. Ser como Hércules . . . . .	37
10. Aceptar la voluntad de Dios . . . . .	39
11. Los hábitos. . . . .	41
12. Ayudar a los demás . . . . .	43
13. No todo es o blanco o negro . . . . .	45
14. El precio de la ira. . . . .	47
15. ¿Vale la pena? . . . . .	49

16. Ten empatía, pero con límites. . . . .	51
17. Cómo tomar decisiones. . . . .	53
18. No hay nada gratis. . . . .	55
19. La auténtica victoria . . . . .	57
20. Aceptar lo que hay. . . . .	59
21. No pierdas los nervios. . . . .	61
22. El miedo. . . . .	63
23. ¿A qué te aferras? . . . . .	65
24. Los tres pasos del aprendizaje. . . . .	67
25. Cómo entrenar tus virtudes. . . . .	69
26. Las personas contagian . . . . .	71
27. Tus deseos . . . . .	73
28. ¿Por qué nos equivocamos? . . . . .	75
29. Una preocupación excesiva. . . . .	77
30. Actúa con humildad y humor . . . . .	79
31. Agarrar o soltar . . . . .	81
32. Sé un buen ejemplo . . . . .	83
33. ¿Qué estás dispuesto a hacer? . . . . .	85
34. Cómo tener éxito en la vida. . . . .	87
35. La soledad no existe . . . . .	89
36. El barco lo eliges, la tormenta no . . . . .	91
37. La actitud de un enfermo . . . . .	93
38. Confianza y precaución. . . . .	95
39. Todo tiene un precio. . . . .	97
40. No te limites. . . . .	99
41. Haz un buen uso de la imaginación . . . . .	101
42. No trates de evitar lo inevitable. . . . .	103

43. Los valores humanos . . . . .	105
44. El cuerpo es solo una parte de ti . . . . .	107
45. El papel que te ha tocado . . . . .	109
46. El precio emocional. . . . .	111
47. La auténtica riqueza . . . . .	113
48. Conoce tus fortalezas. . . . .	115
49. Revisa tus pensamientos . . . . .	117
50. Imita a los sabios . . . . .	119
51. Hazlo igualmente. . . . .	121
52. ¿Eres un obstáculo para ti mismo? . . . . .	123
53. El enemigo oculto . . . . .	125
54. Tu espíritu de lucha. . . . .	127
55. La libertad está en tu mente . . . . .	129
56. Preferir lo que Dios elige. . . . .	131
57. Cuida de tu alma . . . . .	133
58. No nos quejemos por estar solos. . . . .	135
59. Las cosas van y vienen . . . . .	137
60. Prisionero del placer . . . . .	139
61. Cuando se acaba la fiesta. . . . .	141
62. Personas que están perdidas . . . . .	143
63. ¿Cómo respondes a la crítica? . . . . .	145
64. Agradece lo que la vida te presta. . . . .	147
65. Parecer no significa ser . . . . .	149
66. Tú no eres tus pensamientos. . . . .	151
67. Los insultos . . . . .	153
68. Todo depende del punto de vista . . . . .	155
69. Ordena tu mente . . . . .	157

70. Tu forma de ver el mundo . . . . .	159
71. Cómo estar bien con los demás . . . . .	161
72. Cada cosa tiene su tiempo . . . . .	163
73. Si buscas lo bueno, lo encontrarás . . . . .	165
74. No es nada personal . . . . .	167
75. Lo que aprendes con la filosofía . . . . .	169
76. Tus prioridades . . . . .	171
77. La auténtica felicidad . . . . .	173
78. Ponlo en práctica . . . . .	175
79. Cómo vivir una buena vida . . . . .	177
Bibliografía . . . . .	179



## No culpes a nadie

### **Pregunta/comentario de un buscador**

Cuando no estoy bien, culpo y critico a los demás, y luego me siento mal. ¿Qué hace un sabio en estos casos?

### **Respuesta de Epicteto (*Manual*, capítulo v)**

La persona ignorante culpa a los demás de lo que le va mal. Aquel que empieza a aprender filosofía ya solo se acusa a sí mismo, pero el auténtico sabio ya no acusa ni a los demás ni a sí mismo.

### **Reflexión psicológica**

Cuando las cosas no salen como esperamos, solemos buscar un culpable, un chivo expiatorio. En esos momentos complicados suele ponerse a prueba el grado de madurez de cada uno.

Muchos adultos reaccionan como niños cuando



algo los frustra. Imaginemos una pareja que ha comprado entradas para ir a ver una película. De camino al cine se encuentran con un atasco en la carretera y se dan cuenta de que no llegarán a tiempo. Entonces, uno de los dos empieza a acusar al otro de haber salido tarde de casa, el otro se queja de que quería ver otra película pero se ha adaptado a su pareja y ahora ha perdido el dinero, etc.

Una persona que comprende que la vida es una escuela y a la que interesa el crecimiento personal entiende que, en vez de culpar al otro, debe asumir su parte de responsabilidad y centrarse en su propio aprendizaje.

Según Epicteto, la persona sabia acepta su destino y sabe que no tiene sentido culpar a nadie de nada, pero al mismo tiempo distingue lo que depende de él o ella y hace siempre lo mejor que puede con lo que tiene y donde está.



## Abraza tu realidad

### **Pregunta/comentario de un buscador**

Me esfuerzo para que las cosas salgan bien, pero la vida no me sonríe. Hay muchas cosas en mi vida privada y en el trabajo que no van como había previsto y eso me causa mucho estrés.

### **Respuesta de Epicteto (*Manual*, capítulo VIII)**

No esperes que suceda lo que t  quieres. Aprende a querer lo que te sucede para sentirte bien.

### **Reflexión psicológica**

Imaginemos a una persona que en breve se marcha de vacaciones y anticipa mentalmente: «Quiero ver esto, quiero experimentar eso, ir  a aquel restaurante y comer  ese postre, ir  a ese parque que tiene tan buenas valoraciones y me sentir  genial all ».

Esta persona está enamorada de la idea de las va-

caciones que tiene en la mente. Pero ¿y si las cosas no suceden como esperaba? Probablemente acabe decepcionada y frustrada porque su idea de esas vacaciones no coincide con la realidad.

¿Qué nos diría Epicteto ante una situación como esta? Necesitamos tener la mente un poco más abierta, ser más flexibles, aprender a disfrutar de lo que nos ofrece la vida. La satisfacción no depende tanto de lo que sucede como de tu manera de responder a lo que ocurre.

La capacidad de improvisar creativamente y de adaptarnos a la realidad cuando no es como esperábamos es un signo de madurez personal. Muchas veces sufrimos porque nos resistimos a «abrazar lo que hay».