

EMILIO DEL RÍO

CARPE DIEM



AUTOAYÚDATE
CON LOS CLÁSICOS

EMILIO DEL RÍO

CARPE DIEM

AUTOAYÚDATE
CON LOS CLÁSICOS



© Emilio del Río, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Espasa es un sello de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

www.espasa.es

Primera edición: febrero, 2025

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Ilustración de cubierta: © Héctor Trunnec

Fotografía del autor (solapa): © Nines Mínguez

Depósito legal: B. 1.267-2025

ISBN: 978-84-670-7603-5

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Impreso en España – *Printed in Spain*

Impresión: Rodesa, S. A.



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN. BUSCA SIEMPRE EL LADO POSITIVO DE LA VIDA	11
1. VIVIR ES COMBATIR	19
2. TODO CAMBIA	23
3. NADA EN DEMASÍA	29
4. ¿CÓMO CONSEGUIR LA SERENIDAD?	35
5. ESCUCHA TU VOZ INTERIOR: EL VALOR DE LA MEDITA- CIÓN	55
6. CÓMO EVITAR LOS ATAQUES DE IRA	63
7. EL VENENO SILENCIOSO: LA ENVIDIA TE AMARGA LA VIDA	82
8. EL AUTOCONTROL: CÓMO EVITAR LOS CANTOS DE SIRENA	96
9. CÓMO AFRONTAR LA MUERTE	104
10. LA NECESIDAD DE LA AUTOESTIMA	113
11. EL PODER DEL PERDÓN	120
12. LA HUMILDAD: EL PODER DE RECONOCER TUS LÍMITES ..	130
13. DEFENDER LA ALEGRÍA	141
14. LA FORTALEZA DE LA AMABILIDAD	147
15. HAZ UN FAVOR SIEMPRE QUE PUEDAS	155
16. SIN RUMBO NINGÚN VIENTO ES FAVORABLE: LA NECES- SIDAD DE TENER OBJETIVOS	162

17. NI UN DÍA SIN UNA LÍNEA: EL PODER DE LOS HÁBITOS ..	169
18. CÓMO EVITAR LAS INTERRUPCIONES	176
19. TÓMATE UN RESPIRO, APRENDE A DESCONECTAR	180
20. EN PEZ COMPARTIDO NO HAY ESPINAS: EL VALOR DE LA AMISTAD	184
21. CONOCIDOS Y SALUDADOS: EL PODER DE LA SIMPATÍA ..	197
22. EVITA A LA GENTE TÓXICA	204
23. COMPARTE TUS EMOCIONES: DESAHOGARSE (CON LA PERSONA ADECUADA) ES LIBERADOR	208
24. NO SEAS IDIOTA. IMPLÍCATE EN EL BIEN COMÚN	216
25. SONRISAS Y LÁGRIMAS: SOMOS HUMANOS, NO PIEDRAS ..	226
26. EL DINERO NO QUITA LA FELICIDAD	232
27. CÓMO SER EMPRENDEDOR: LA FORTUNA AYUDA A LOS VALIENTES	238
28. EL ORDEN PRODUCE PAZ INTERIOR	243
29. <i>MENS SANA IN CÓRPORE SANO</i>	252
30. LA HIGIENE Y LA IMAGEN, TUS ALIADAS EMOCIO- NALES	259
31. DORMIR BIEN PARA VIVIR MEJOR	266
32. CÓMO LLEGAR A LOS 100 AÑOS... Y MANTENERSE	274
33. UNA BUENA ALIMENTACIÓN EQUILIBRA TU MENTE	280
34. UN HUERTO Y UNA BIBLIOTECA	288
35. NADA HUMANO ME ES AJENO: NO HABLES MAL DE LOS DEMÁS	298
36. CÓMO AFRONTAR LA VEJEZ	305
37. LA LIBERTAD COMO FORMA DE VIDA	320
38. LA BONDAD TIENE PREMIO	327
39. REPASA CADA DÍA LO QUE HAS HECHO	335
40. DATE PRISA EN VIVIR: <i>CARPE DIEM</i>	340
41. ME HAN AYUDADO A SER MEJOR PERSONA	345
42. MIS CÓMPLICES EN ESTE VIAJE	348

1

VIVIR ES COMBATIR

«Pero es que vivir, Lucilio, es combatir» escribe Séneca en la carta 96: *Vivere militare est*.

Séneca defiende la idea de que la vida es una batalla constante, no contra nadie, sino para ser capaces de superar las adversidades. Aunque debemos aceptar con serenidad estoica lo que nos sucede, esto no significa resignarse a la inactividad. Me encanta esta idea: serenidad no es inactividad. ¡Al contrario! Para Séneca debemos enfrentarnos a los desafíos de la vida con determinación y esfuerzo.

Normalmente se asimila el estoicismo a la resignación. No quiero entrar en debates filosóficos. A propósito de esos debates, se atribuye al genial director de cine Billy Wilder la frase «que no me tomen por un intelectual». Pues a mí me pasa igual. No quiero que me tomen por un intelectual, pero sí quiero rebatir la idea que se tiene de la resignación estoica. Una cosa es la serenidad a la hora de aceptar las cosas que no dependen de nosotros y otra muy distinta es resignarse a la inacción. ¡Para nada! ¡Vivir es combatir! Vivir es caerse y levantarse.

La vida es complicada, claro. Hay problemas, claro. Séneca plantea un mercado y un campamento como símbolos de dos tipos de vida. El mercado representa la vida cómoda, fácil, sin desafíos, donde las personas buscan el placer y evitan el esfuerzo.

El campamento, en cambio, representa la vida del guerrero, donde hay que enfrentarse a dificultades, peligros y desafíos constantes. Para Séneca, la vida verdaderamente digna es la del campamento, donde se vive en alerta y se lucha por salir adelante:

Pregúntate a ti mismo, si algún dios te permitiera escoger, si preferirías vivir en un mercado o en un campamento. Pero es que vivir, Lucilio, es combatir. Y así, los que van de acá para allá entre trabajos y dificultades, los que afrontan misiones muy peligrosas son valientes y lo más granado del campamento; pero esos que, mientras los otros se esfuerzan, se entregan a un ocio vergonzoso y gozan de una repugnante quietud, mientras los otros se esfuerzan, son unos tortolitos, solo seguros a costa de su deshonor.

(*Cartas a Lucilio* 96)

El gran mensaje de Séneca es que, aunque no podemos controlar lo que nos sucede, sí podemos controlar cómo respondemos. Y esa respuesta no es la resignación, como tantos falsos intérpretes del estoicismo predicán. La respuesta es la acción, la lucha. Para el filósofo, donde se manifiesta la plenitud de la vida es levantándose contra la adversidad, no en la comodidad. Viven una vida más plena quienes luchan para superar las dificultades.

Y es que el estoicismo nos enseña a no desperdiciar nuestra energía en lo que está fuera de nuestro control, pero también nos insta a esforzarnos en lo que sí podemos influir. En la carta 107 escribe:

Vivir no es una cuestión de remilgos. Has emprendido un largo camino [el de la vida]: no tienes más remedio que resbalar, que tropezar, que caer, que cansarte.

Y hay que estar preparado para todo:

Que el ánimo se prepare frente a todo, que sepa que ha venido a un lugar donde truena el rayo, donde [*y aquí cita unos versos de Virgilio, Eneida, VI, 274-5*]: «El duelo y las angustias vengadoras han hecho su madriguera, donde habitan las pálidas enfermedades y la triste vejez».

Entre esos inquilinos hay que pasar la vida. No puedes escapar de esos males, pero puedes despreciarlos. Y los despreciarás si a menudo los imaginas y de antemano supones que habrán de llegarte. Por el contrario, el que no está preparado, se espanta de lo más insignificante.

El verdadero estoicismo no es resignación, sino preparación. Esta es la verdadera armadura del estoico —¡ya que hablamos de guerrero!—: no la indiferencia ante lo que sucede, sino la fortaleza interior para afrontar valerosamente los azares y adaptarse a la naturaleza:

No podemos alterar las condiciones de la realidad; podemos, eso sí, hacernos con un alma grande y digna de un hombre bueno, para con ella afrontar valerosamente los azares y acomodarnos a la naturaleza.

Vivimos en un mundo saturado de gurús de la autoayuda que nos ofrecen fórmulas mágicas para enfrentar la vida. Muchos de ellos han descubierto el estoicismo y lo han convertido en su nuevo mantra: «Acepta lo que viene, no te resistas, todo sucede por una razón...». Pero ¿de verdad Séneca nos habría vendido esta resignación, esta inacción disfrazada de sabiduría? ¡Ni en broma! Séneca no nos dice que nos tumbemos en la hamaca —en su caso en el triclinio— a esperar que el destino haga su trabajo. Séneca nos recuerda que la vida no es un paseo por el parque, sino un campo de batalla: «Vivir, Lucilio, es combatir».

La lucha de la que habla Séneca es interna. No se trata de pelear contra el destino, sino de prepararnos para que, cuando los golpes lleguen, podamos resistirlos con firmeza y dignidad. Muchos falsos profetas nos venden una versión deformada del estoicismo como simple resignación. El verdadero mensaje estoico nos llama a prepararnos, a luchar y a enfrentarnos a la vida con coraje, no a aceptar todo pasivamente. Como dice mi amigo, el escritor y editor Jordi Nadal, «vivir es proponer, vivir es defenderse, vivir es luchar».

En sus *Meditaciones* también Marco Aurelio reclama que *vivir es combatir*.

El arte de vivir se asemeja más a la lucha que a la danza, en lo que se refiere a estar firmemente dispuesto a hacer frente a los accidentes, incluso los imprevistos.

(*Meditaciones VII*)

Marco Aurelio nos ofrece una metáfora de la vida más como una lucha que como una danza. La danza simboliza un movimiento fluido, armonioso y predecible, donde cada paso está cuidadosamente coreografiado. En contraste, la lucha representa lo imprevisible. En la lucha, cada momento exige una respuesta inmediata y decisiva, una disposición constante para adaptarse y afrontar lo que venga.

Para Marco Aurelio, la vida no es un camino suave ni una serie de movimientos predefinidos. Vivir es estar en constante alerta, preparado para enfrentarse a los obstáculos que surgen de manera imprevista. Esta metáfora de la lucha subraya la necesidad de estar siempre listo, de anticipar los desafíos y de enfrentarlos con valentía y firmeza. No podemos prever ni controlar todo lo que nos sucede. Sin embargo, lo que sí podemos controlar es nuestra respuesta. La vida como lucha implica una aceptación activa, no resignada, de esta realidad: en lugar de esperar que las cosas sucedan de acuerdo con nuestros planes, debemos estar preparados para adaptarnos, para *combatir* con serenidad y convertir cada desafío en una oportunidad de mejora personal.

El grupo mexicano Maná titula uno de los álbumes *Amar es combatir*. Séneca y Marco Aurelio en estado puro: *vivir es combatir*.

2

TODO CAMBIA

Proteo era un anciano dios marino que tenía la capacidad de cambiar su forma a su voluntad. Se decía que quien lograra capturarlo y sujetarlo con firmeza a pesar de sus transformaciones podría obtener de él las respuestas sobre el futuro. Si querías que hablara, tenías que atraparlo. Pero esta tarea era extremadamente difícil porque Proteo se transformaba en cualquier cosa para escapar: fuego, agua, animales, plantas, etc. El truco era mantenerte firme, aceptar cada cambio sin pestañear y no perder la paciencia. Solo así, Proteo se rendía y soltaba la verdad (por cierto, de ahí viene ‘proteico’, que significa ‘que cambia de forma o de ideas’).

¿Y qué tiene que ver esto con tu vida? Todo. Proteo es la metáfora perfecta del mundo: está en constante cambio. Aceptar el cambio, como hacían los que se enfrentaban a Proteo, es la clave para vivir a lo grande. La vida no te espera sin moverse. Se mueve y cambia todo el tiempo, y si te empeñas en agarrarte a algo estático, lo único que atraparás será tu propia frustración.

NUNCA TE BAÑAS DOS VECES EN EL MISMO RÍO

La resistencia al cambio genera sufrimiento y, para prosperar, debemos aceptar y adaptarnos a los cambios en nuestro entorno, en nuestras relaciones y en nosotros mismos. Esta adaptación no

solo es una forma de sobrevivir, sino también de crecer y evolucionar.

Esto ya lo dice hace ¡dos mil quinientos años! un filósofo griego, Heráclito, en su famoso *panta rei*, que quiere decir ‘todo fluye’, donde recoge una idea central que debemos tener muy clara para ser felices: el cambio es la única constante en el universo. Esto es genial: lo único fijo es el cambio.

Heráclito, nacido en Éfeso (en la costa de la actual Turquía), también escribió que «nunca te bañas dos veces en el mismo río», lo que nos recuerda que tanto el mundo, lo que nos rodea, como nosotros mismos, estamos en un estado permanente de transformación. Este, insisto, es un pilar básico de nuestro bienestar emocional: aceptar la naturaleza cambiante de la realidad y cómo nos tenemos que adaptar al cambio.

Heráclito utilizó el río como una metáfora para expresar su visión de que todo en la vida y en el universo está en un estado constante de flujo. Así como el agua de un río está en movimiento continuo, así también lo está todo en la realidad. Nada permanece estático, todo está en un proceso de cambio.

Al igual que Heráclito, que ve el mundo y la vida como un río en constante movimiento, Ovidio presenta un universo donde el cambio es inevitable. Las historias de las *Metamorfosis* nos enseñan que resistirse al cambio es inútil, y que la verdadera comprensión de la naturaleza del mundo viene de aceptar y adaptarse a ese «todo fluye».

Esto incluye no solo los objetos físicos sino también nuestras experiencias, pensamientos, y nosotros mismos. Cuando intentas entrar en el río por segunda vez, no solo ha cambiado el río, sino que tú también has cambiado. Tus pensamientos, emociones y experiencias han evolucionado, aunque sea de manera sutil, desde la primera vez que entraste al río.

Por lo tanto, la realidad que experimentas es siempre nueva y diferente, en parte debido a los cambios que han ocurrido dentro de ti mismo. ¿Somos el mismo o la misma que hace diez años? ¿Nos gustan las mismas canciones, películas o bebidas? ¿Vestimos igual? ¿Nos relacionamos con las mismas personas?

TAMPOCO SÉNECA SE BAÑA DOS VECES EN EL MISMO RÍO

De la misma manera, las circunstancias, las personas y las situaciones cambian continuamente, aunque a veces no lo notemos a simple vista. Ya Séneca escribe en una de sus cartas, la 58:

Ninguno de nosotros es hoy por la mañana el mismo que fue ayer. Todo cuanto contemplas sigue el curso de un río. Ninguna de las cosas que vemos subsiste: yo mismo he cambiado mientras digo que ellas cambian.

Y se refiere a Heráclito:

Este devenir es el que expresa Heráclito: «Nunca nos bañamos dos veces en el mismo río». Porque el río conserva su mismo nombre, pero el agua se le ha ido.

Y hace una reflexión magnífica sobre la muerte, bueno, sobre el miedo a la muerte, cuando continúa diciendo:

Este cambio es más evidente en el caudal del río que en el hombre, pero también a nosotros una corriente, no menos rápida, nos empuja adelante, y por ello me sorprendo de nuestra locura de amar con tanta intensidad la cosa más efímera, el cuerpo, y tener miedo a morir algún día, cuando en realidad cada instante es la muerte del estado anterior.

TODO ES CAMBIO TAMBIÉN PARA MARCO AURELIO

Marco Aurelio invita a aceptar el cambio como un proceso natural y necesario, inherente tanto al universo como a nuestra propia existencia. Desde esta perspectiva, el cambio no es algo a temer sino una condición constante y, de hecho, indispensable para la vida.

El emperador filósofo utiliza ejemplos cotidianos, como el fuego que convierte la leña en calor o los alimentos que se transforman en nutrientes, para ilustrar que nada en el universo se

mantiene inmutable sin volverse estéril. Tal como el fuego necesita consumir y transformarse para generar calor, nosotros necesitamos abrazar nuestra propia capacidad de transformación. Si rechazamos el cambio nos apartamos de la naturaleza misma de la realidad, una idea cercana a lo que Heráclito llamaba «lucha de opuestos», un conflicto dinámico y necesario para el equilibrio del mundo:

¿Se teme el cambio? ¿Y qué puede producirse sin cambio? ¿Existe algo más querido y familiar a la naturaleza del conjunto universal? ¿Podrías tú mismo lavarte con agua caliente si la leña no se transformara? ¿Podrías nutrirte si no se transformaran los alimentos? Y otra cosa cualquiera entre las útiles, ¿podría cumplirse sin transformación? ¿No te das cuenta, pues, de que tu propia transformación es algo similar e igualmente necesaria a la naturaleza del conjunto universal?

(Meditaciones VII)

En cuanto al miedo al cambio, Marco Aurelio parece sugerir que este temor proviene de una falta de comprensión de la naturaleza del universo. Cuando percibimos el cambio como una amenaza surge el miedo; sin embargo, si reconocemos que somos parte de esa misma naturaleza cambiante, entonces entendemos el cambio no como una pérdida, sino como un paso necesario en nuestro desarrollo personal y en el funcionamiento del mundo. La actitud ha de ser, por tanto, adaptarse y aceptar con serenidad el cambio, entendiendo que nuestra propia existencia es la renovación constante.

DE CHURCHILL AL QUESO

A Churchill se le atribuyen muchas frases, debido a su ingenio, a su destacado papel en la historia y a su reputación como gran orador. Hay un chiste sobre las frecuentes citas apócrifas: «Encontrado en Almería un yacimiento de citas de Churchill».

Pues bien, no he logrado localizar en Churchill esta frase que se le atribuye, y que, sea de quien sea, es buenísima:

Cambiar no siempre equivale a mejorar, pero para mejorar, hay que cambiar.

En cualquier caso, nuestro entorno cambia, y tenemos que adaptarnos a él para tener una buena vida.

A finales de los años noventa triunfó en el mundo el librito *¿Quién se ha llevado mi queso? Cómo adaptarnos a un mundo en constante cambio*, de Spencer Johnson, en el que «con palabras y ejemplos comprensibles incluso para un niño, nos enseña que todo cambia, y que las fórmulas que sirvieron en su momento pueden quedar obsoletas».

Pues claro, lo mismo que nos enseñaron Heráclito y Séneca, y lo que otros autores clásicos escribieron también, desde Demócrito a Lucrecio pasando por Epicuro, en su teoría del átomo (y sin microscopios electrónicos): somos átomos en constante movimiento y cambio.

TODO CAMBIA

Me encanta una canción titulada *Todo cambia* de la cantante argentina Mercedes Sosa. La letra dice:

Cambia lo superficial,
cambia también lo profundo,
cambia el modo de pensar,
cambia todo en este mundo.

Repite, «cambia, todo cambia». Y termina con algo maravilloso, «todo cambia, pero no cambia tu amor».

El valor del cambio, la necesidad de adaptarse no ya para mejorar, sino para mantenernos, lejos de ser conceptos modernos, forman parte del núcleo del pensamiento de los clásicos grecolatinos. El cambio es tanto una oportunidad como un desa-

fío. Al final, no es el cambio en sí lo que importa sino la dirección en la que nos guía y nuestra capacidad para adaptarnos en medio de la constante transformación de la vida.

El tiempo avanza, y con él, todo lo demás cambia. «Todo fluye». Los clásicos tenían muy claro que hay aceptar el cambio y adaptarse a él. Tenlo claro tú también: todo cambia.