

Epicteto y lo que depende de nosotros

Nombre: _____ Grupo: _____ Fecha: _____

Saber lo que se puede controlar y lo que no

La felicidad y la libertad comienzan con la clara comprensión de un principio: hay determinadas cosas que están bajo nuestro control y determinadas cosas que no lo están. Solo tras haber hecho frente a esta regla fundamental y haber aprendido a distinguir entre lo que podemos controlar y lo que no, serán posibles la tranquilidad interior y la eficacia exterior.

Bajo control están las opiniones, las aspiraciones, los deseos y las cosas que nos repelen. Estas áreas constituyen con bastante exactitud nuestra preocupación, porque están directamente sujetas a nuestra influencia.

Siempre tenemos la posibilidad de elegir los contenidos y el carácter de nuestra vida interior. Fuera de nuestro control hay, no obstante, cosas como el tipo de cuerpo que tenemos, el haber nacido en la riqueza o el tener que hacernos ricos, la forma en que nos ven los demás y nuestra posición en la sociedad. Debemos recordar que estas circunstancias son externas y, por lo tanto, no constituyen nuestra preocupación. Intentar controlar o cambiar lo que no podemos tiene como único resultado la frustración y el sufrimiento.

Epicteto, *Manual de vida*

Ejercicios

1. Según Epicteto, ¿qué necesitamos distinguir para vivir con más tranquilidad? Explícalo con tus palabras.

2. Epicteto afirma que la forma en que nos ven los demás está fuera de nuestro control. ¿Estás de acuerdo? ¿Crees que damos demasiada importancia a lo que otros piensan de nosotros? Razona tu respuesta.

3. Una persona prepara mucho un examen, pero obtiene una nota peor de la que esperaba. ¿Qué le diría Epicteto? ¿Te parece un buen consejo? Justifica tu respuesta.