

Séneca - No sufrir antes de tiempo

Hay más cosas que nos asustan que cosas que realmente nos dañan, y sufrimos más a menudo por nuestra opinión que por los hechos.

No te hablo con el lenguaje más duro de los estoicos, como si todas las desgracias fueran pequeñas y despreciables. Solo te aconsejo una cosa: no seas desgraciado antes de tiempo. Eso que ahora temes como si estuviera a punto de ocurrir quizá no ocurra nunca; y, en cualquier caso, todavía no ha ocurrido.

Unas cosas nos atormentan más de lo que deberían; otras nos atormentan antes de que deberían; y otras nos atormentan cuando en realidad no deberían atormentarnos en absoluto. Aumentamos el dolor, lo anticipamos o lo inventamos.

¿Cómo saber si lo que nos preocupa es real o imaginario? Podemos sufrir por algo presente, por algo futuro o por ambas cosas. Si el problema está presente, podemos observarlo y valorar qué ocurre realmente. Pero, si se trata del futuro, debemos preguntarnos primero si hay pruebas claras de que aquello malo vaya a suceder.

Muchas veces sufrimos solo por sospechas. Creemos rápidamente aquello que nos provoca miedo: no lo examinamos ni buscamos pruebas, sino que nos asustamos y huimos como si ya hubiera ocurrido.

Hay que investigar las cosas con cuidado. Es posible que algo malo suceda, pero que sea posible no significa que sea seguro. ¡Cuántas cosas inesperadas han ocurrido! Y, al contrario, ¡cuántas cosas que esperábamos nunca llegaron!

Incluso aunque algo malo vaya a suceder, ¿para qué sirve sufrir antes de tiempo? Ya sufrirás cuando llegue el momento, si llega. Mientras tanto, espera algo mejor.

- 1. Según Séneca, ¿de qué tres maneras podemos sufrir innecesariamente?**
- 2. Explica con tus palabras: «Que algo sea posible no significa que sea seguro».**
- 3. ¿Qué consejo daría Séneca a alguien que piensa: «Seguro que voy a suspender»?**
- 4. ¿Estás de acuerdo con Séneca? Pon un ejemplo inventado.**