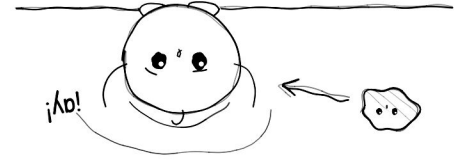


Una vez, en una tormenta en el mar, Aulo Gelio vio palidecer a un filósofo estoico famoso. El filósofo le explicó que hasta el sabio se sacude un instante: lo que cuenta es lo que hace después.

datiico

? Te ha pasado? Te sacudes antes de pensar.

El primer susto no es culpa tuya: llega solo.

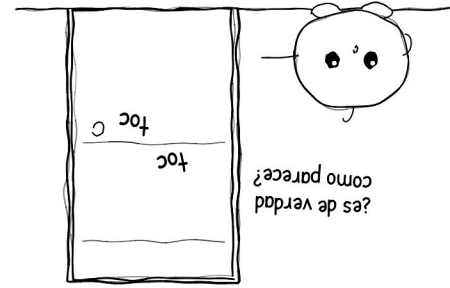


A veces algo llega sin avisar: un ruido, una noticia, un comentario.

1 llega

? Cuando fue la última vez que esperaste un momento antes de responder?

Casi todo el trabajo está en ese ratito, antes de decir que sí.



El bichito no abrió de una. Se quedó junto a la puerta y se preguntó:

2 el ratito

James Stockdale, piloto, estuvo preso siete años y medio en Vietnam. Contó que lo sostuvo saber que podían quitarle (el cuerpo, la libertad) y qué no: la decisión de no delatar.

datiico

Pon tu esfuerzo donde el trabajo rinde.



Con el ratito, el bichito separó dos montones.

3 tuyo y ajeno

Esa idea de Epicteto la citó Beck en su manual de terapia cognitiva (1979). Hoy esa terapia es la psicoterapia con más evidencia acumulada.

datiico

Lo que te turba casi nunca es la cosa: es lo que piensas de ella.



Antes de ir al baño público, el bichito se dijo: van a sacpicar, van a empujar.

4 lo que piensas

tres trampas

«Si te sacudiste, fallaste.»

El primer susto es de todos. Lo tuyo empieza en el segundo latido.

«Hay que no sentir nada.»

Nadie te pide eso. Se cuida qué haces con lo que sientes.

«Todo depende de ti: aguanta.»

Aguantar no arregla lo que aplasta. Sus críticos lo advierten, y avisan bien.

para llevar



Esta semana, antes de algo incómodo (una fila, una reunión, el trancón), dite qué clase de cosa es: «quiero esto y seguir tranquilo».

Y cuando algo te sacuda, espera un ratito antes de abrir.

Entre lo que llega y lo que haces hay una puertita.

a partir de Enquiridión y Disertaciones, de Epicteto

Puertita - un ratito antes de decir que sí - de Epicteto

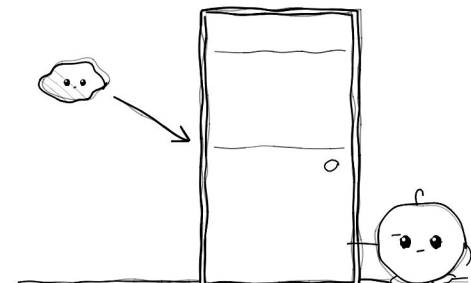
Bogotá - septiembre de 2026

1 hoja - 1 corte - 8 páginas

dominio público (CC0) - si haces una, déjala libre como esta

Puertita

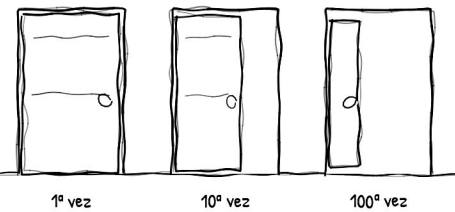
un ratito antes de decir que sí



entre lo que llega y lo que haces

5 se entrena

La puertita no se abre sola al primer día. Se abre un poquito más cada vez.



La libertad no llega de un día: se junta repitiendo.

Hasta Epicteto decía que nunca había visto un sabio hecho y derecho: «muéstrame uno que se esté formando».

tip

Empieza por lo más chiquito, como decía él: una olla que se rompe, un empujón en la fila.