

Jacques Louis David, *La partida de Marcus Atilius Regulus a Cártago*, 1775-1786. Art Institute of Chicago ©.

Marco Aurelio tomó la píldora, o cómo la filosofía estoica derivó en superación personal

JAIR ORTEGA DE LA SANCHA

En primer lugar, no te confundas; pues todo acontece de acuerdo con la naturaleza del conjunto universal, y dentro de poco tiempo no serás nadie en ninguna parte, como tampoco son nadie Adriano ni Augusto. Luego, con los ojos fijos en tu tarea, indágala bien y teniendo presente que tu deber es ser hombre de bien, y lo que exige la naturaleza del hombre, cúmplelo sin desviarte y del modo que te parezca más justo: sólo con benevolencia, modestia y sin hipocresía.

Marco Aurelio, *Meditaciones*, libro VIII.

Un video. Casi siempre comienza con un video. En éste aparece una imagen generada por inteligencia artificial. Es el emperador romano Marco Aurelio y en cada mano sostiene una píldora; una roja, otra azul.

—¿Quieres ser un verdadero hombre alfa? —dice una voz robótica—. La clave está en mezclar la filosofía de la red pill con el estoicismo.

I.

“ODIO EL FEMINISMO PORQUE ES ANTIFEMENINO”, MARCO AURELIO EN UNA IMAGEN PUBLICADA EN FACEBOOK

Iván* habla pausado y a veces susurra. Tiene veinticinco años y un rostro de rasgos afilados; su cabello, brillante, está peinado hacia atrás y activó la opción que difumina la imagen de fondo. De repente, su imagen tiembla en la pantalla. Mientras acomoda su celular para que la imagen se establezca, comienza a contarme su interés por el estoicismo.

—Todo ha sido en internet. Yo no estudié Filosofía y Letras o algo así. Yo he ido aprendiendo solo; es una de las cosas positivas que tenemos en la actualidad, con tanta decadencia. YouTube me ha permitido aprender lo que sé sobre desarrollo personal, sobre la *red pill* y el estoicismo, que son los temas que tú has visto en la página.

A mediados de 2019, tras terminar una relación de cinco años, Iván comenzó a interesarse en el tema del desarrollo personal. No fue de un día para otro, sino un lento proceso que inició tras buscar rutinas de ejercicio y consejos para superar su ruptura amorosa en YouTube.¹ “Mi interés en el estoicismo como tal fue porque en un video, ya no recuerdo ahorita bien cómo se llamaba, hablaban sobre cómo evitar la dependencia emocional y eso era lo que yo andaba buscando. En ese video mencionaron una frase de un tal Marco Aurelio y yo dije ‘a ver, ¿quién es este?’. Así me comenzó a interesar, porque me parecía muy sabio lo que estaban diciendo; ya luego investigué de otros estoicos, como Séneca y Epicteto”, explica Iván.

*El nombre de Iván es real. Se omiten sus apellidos y no se menciona el nombre de su página web porque fue una condición para que aceptara la entrevista.

Ahora, en octubre de 2024, administra una página de Facebook sobre estoicismo y *red pill* con más de dos mil seguidores. Publica fragmentos de obras de filósofos estoicos, videos breves realizados con inteligencia artificial e imágenes con frases —muchas de ellas apócrifas— sobre disciplina, la defensa de valores “tradicionales” y la importancia de una masculinidad fuerte en un mundo en decadencia.

—El estoicismo me enseñó a superar mi dependencia, me enseñó que puedo salir adelante si logro mantener el dominio de mis deseos; me enseñó a mantener la calma y a enfocarme en mi desarrollo personal. Es ahí donde está la importancia del estoicismo, sobre todo para los hombres, cuando nos han llenado la cabeza con tanta mierda; con eso de que todos los hombres somos malos, para el feminismo moderno. El estoicismo hace que te enfoques en lo que de verdad importa. Y eso es lo quiero transmitir.

II.

“LOS HOMBRES HAN NACIDO LOS UNOS PARA LOS OTROS. INSTRÚYELOS O SOPÓRTALOS”, MARCO AURELIO EN *MEDITACIONES*²

El estoicismo, la escuela filosófica fundada por Zenón de Citio en el siglo III a. C., practicada por Séneca y por el emperador romano Marco Aurelio, ha resurgido. Una nota de *The Guardian* publicada en abril de 2020 informa que el número de ventas de las *Meditaciones* en la edición de Penguin Random House pasó de dieciséis mil ejemplares en 2012 a más de cien mil en 2019. Durante la pandemia, la popularidad del estoicismo creció aún más: las ventas del libro de Marco

- 1 La radicalización de los jóvenes ocasionada por internet es gradual. Inicia con contenidos aparentemente inocentes, divertidos, con memes o con videos de autoayuda. Poco a poco el algoritmo comienza a recomendar contenido con ideas más radicales, misóginas, racistas y teorías conspirativas. A este fenómeno se le conoce en inglés como *alt-right pipeline*. El principal canal para diseminar este tipo de información son videos en plataformas como YouTube.
- 2 Todas las citas reales de Marco Aurelio provienen de Marco Aurelio, *Meditaciones*, trad. Ramón Bach Pellicer, Gredos, Madrid, 2005.

Aurelio aumentaron 28% en los primeros meses de 2020 en comparación con 2019; también en 2020, las *Cartas* de Séneca se vendieron 42% más en la edición impresa y 356% en la edición electrónica con relación al año anterior.

No es difícil comprender por qué el estoicismo resulta tan atractivo: ofrece acciones concretas —dejar de preocuparte por cuestiones externas a tu control, como la riqueza, la fama y la idea de la propia muerte, para centrarte en tu carácter—, en lugar de perderse en cuestiones teóricas y reflexivas para cuya cabal comprensión se necesitan conocimientos previos; además, obras fragmentarias como las *Meditaciones*, de un estilo conciso y austero en recursos retóricos, ofrecen la oportunidad de crear citas impactantes para postear en Facebook o en un minivideo de YouTube. Esto último no es superfluo. Una parte del interés por esta escuela filosófica se debe a que, desde mediados de la década del 2010, aparecieron en diferentes sitios de internet —sobre todo en Facebook, Reddit y YouTube— *influencers* y blogueros de habla inglesa que se dedicaban a difundir contenido sobre el estoicismo y su supuesta importancia en un contexto donde se quiere destruir la masculinidad tradicional.³

El estoicismo fue adoptado por un sector de la manófera, una red de comunidades en internet integradas por hombres que promueven y enaltecen los roles de género tradicionales, difunden ideas misóginas y mantienen una actitud hostil ante las causas feministas y LGBT. *Red pill*, MGTOW⁴ e *incels* son algunos de ellos.⁵ Estos grupos han construido una serie de elementos identitarios entre los que se encuentra el uso de citas e imágenes de autores como Marco Aurelio, Epicteto y Séneca, ya que en los textos estoicos encuentran una filosofía que celebra las características asociadas a la noción de masculinidad que les interesa: fortaleza, racionalidad y control sobre las emociones.

Pero no es sólo eso. A partir de citas “a veces erróneas”, explica el académico Matthew Sharpe en el texto “Into the Heart of Darkness Or: Alt-Stoicism? Actually, No...”, “estos personajes usan la filosofía antigua para reivindicar sus opiniones misóginas”.

En 2018, antes de que este fenómeno se popularizara entre jóvenes de habla hispana,⁵ la estudiosa clasicista Donna Zuckerberg publicó *Not All Dead White Men: Classics and Misogyny in the Digital Age*, un libro donde advertía ya que las comunidades *red pillers* se sienten atraídas por la filosofía clásica, en especial por el estoicismo, porque en estos textos encuentran herramientas para legitimarse.⁶ Así como los “artistas de la seducción” citan a Ovidio para dar consejos, algunos *red pillers* usan a los estoicos para construirse una imagen de hombres racionales con la intención de deslegitimar a sus críticos: “afirman ser estoicos y creen que controlan su rabia, mientras que las que no están de acuerdo con ellos son feministas furiosas/rabiosas”, explica Zuckerberg. Que los hombres son más racionales que las mujeres es una idea que se encuentra en diferentes obras estoicas. Lo dice Séneca. Lo dice Musonio.

—El estoicismo y la *red pill* se parecen —me explicó Iván—, porque en los dos se habla de la verdad en crudo. La *red pill* te dice las cosas como son, no como te gustaría que

3 Existen varias teorías sobre el resurgimiento del estoicismo. Algunas remiten al auge de la autoayuda, pero también se menciona, como posible inspiradora, a la terapia cognitivo-conductual, la cual es cercana al estoicismo. Este artículo aborda el tema: Nancy Sherman, “If You’re Reading Stoicism for Life Hacks, You’re Missing the Point”, *The New York Times*, 14 de mayo de 2021.

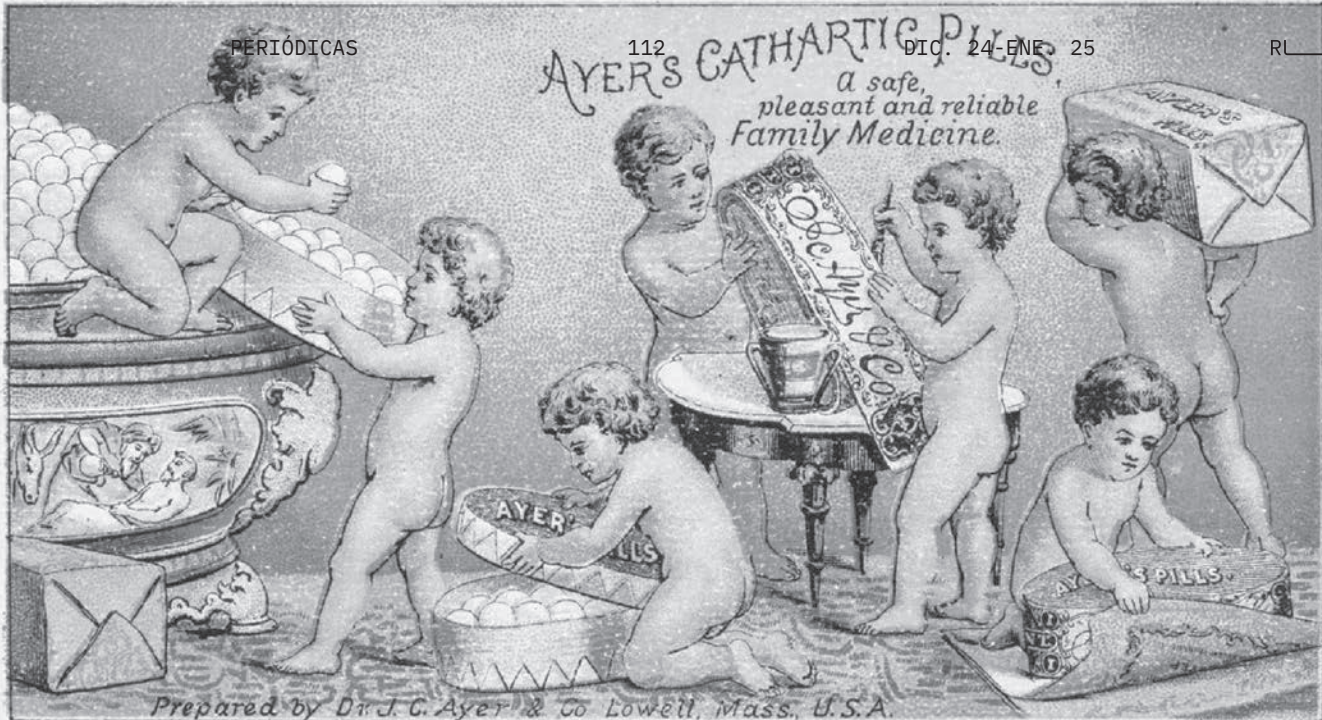
4 Siglas de *Men Going Their Own Way*, “hombres que siguen su propio camino” en español.

5 Parece que a partir de 2020 y del confinamiento, el fenómeno se incrementó en los países de habla hispana. Aunque no hay todavía estudios al respecto, existen varias pistas. El influencer *red pill* Temach declaró en un pódcast, en enero de 2023, que comenzó a publicar contenido a raíz de la pandemia: “[los de]esta generación están cabrones porque estuvieron en covid, dos, tres años encerrados, sin conocer mujeres. Luego escuchan un chingo de pendejadas en internet, que pues se las creen: ‘no, yo por ser hombre soy malo’, esta idea de la misógina interiorizada [...], traían una serie de dificultades que yo comencé a detectar y dije ‘les voy a hablar en TikTok, les voy a hablar a los morros’”.

6 Donna Zuckerberg, *Not All Dead White Men: Classics and Misogyny in the Digital Age*, Harvard University Press, Cambridge, 2018.



Retrato fragmentado de Marco Aurelio, ca. 180 d. C. The J. Paul Getty Museum ©.



OVER

Píldoras catárticas de Ayer: una medicina familiar segura, disfrutable y confiable del Dr. Ayer & Co., ca. 1880-1889. Wellcome Collection ©.

fueran.⁷ Marco Aurelio decía que siempre hay que ver las cosas tal y como son. Y eso es el estoicismo.

En algunos sectores de la manósfera, la importancia de valores como la resistencia y la disciplina —que también celebra el estoicismo— se expresa en prácticas de abstinencia. Los MGTOW evitan relacionarse con mujeres; algunos *incels* y *red pillers* practican el NoFap, es decir, no se masturban, ya sea con el fin de subir sus niveles de testosterona o para combatir la adicción a la pornografía.

No obstante, aunque estas comunidades veneran el estoicismo e intentan practicar a su manera las enseñanzas de Marco Aurelio, Séneca y Epicteto, su conocimiento filosófico no siempre proviene de fuentes directas, sino que abrevan de las interpretaciones de divulgadores *red pillers* o las contenidas en libros de autoayuda. “Muchos de los interesados en el estoicismo, incluidos los *red pillers*, necesitan que alguien les empaque los principios estoicos en una forma predigerida”, explica Zuckerberg en su libro, que publicó después de una investigación de varios años en foros de habla inglesa. La situación latinoamericana no parece ser diferente, ya que abundan las citas apócrifas y de fuentes indirectas.

—¿Cómo empezaste a leer a los estoicos?—le pregunté a Iván sin conocer todavía esta situación.

—Como te comenté, investigando en internet fui encontrando textos. El primero que leí fue el de las *Meditaciones*, de Marco Aurelio. Es con el que tienes que empezar, el básico. Pero no sólo con libros intento educarme, también consumo contenido estoico en diferentes formatos; a veces escucho audiolibros o veo videoensayos. Depende del tiempo que tenga.

La página que administra Iván tiene muchos seguidores, pero él no se dedica a la creación de contenido a tiempo completo. No monetiza, como otros canales similares, que incluso venden cursos o libros. En ocasiones comparte en formato PDF las obras que le gustan.

—¿Qué autores estoicos te gustan más?

—Así, a primera instancia, están Marco Aurelio, Séneca y Ryan Holiday, por mencio-

nar algunos. No digo que ya haya leído todo de ellos, pero son los que sus ideas me gustan más.

Ryan Holiday es un mercadólogo estadounidense, exdirector de *marketing* de la empresa American Apparel y autor de libros como *The Daily Stoic* (2016) y *Discipline Is Destiny: The Power of Self-Control* (2022). Sus libros traducen la obra de los estoicos en frases ingeniosas y anécdotas sencillas. Simplificar esta escuela filosófica y convertirla en manuales de autoayuda con *life hacks* para ser un hombre productivo y racional es el objetivo de Ryan Holiday. Y él mismo lo expresó en 2016: “El estoicismo es una filosofía diseñada para las masas, y si tiene que simplificarse un poco para alcanzar a las masas, que así sea”.⁸ La actitud de Holiday es una de las claves de su popularidad: se distancia del análisis académico, del cual desconfían las comunidades *red pill* ya que lo consideran como algo de izquierda.

Le pregunto a Iván si le interesan otros pensadores que no sean estoicos.

—Sí, conozco a algunos otros: Nietzsche, Platón, Sócrates. Pero prefiero a los estoicos porque sus conocimientos son más aplicables a la vida real. No es tanto rollo, como los otros: van directo, te dicen cómo debes actuar virtuosamente y no se pierden en otras cosas.

III.

“SI TE AFLIGES POR ALGUNA CAUSA EXTERNA, NO ES ÉSTA LA QUE TE IMPORTUNA, SINO EL JUICIO QUE TÚ TE HACES DE ELLA”, MARCO AURELIO EN *MEDITACIONES*

Más tarde, cuando la conversación cambia de rumbo, e Iván me explica la importancia del estoicismo en la actualidad, me dice:

⁷ Los *red pillers* creen que la sociedad contemporánea (este concepto suele materializarse en las figuras de mujeres feministas u hombres que no comparten sus ideas) oprime a los hombres y quiere acabar con la masculinidad tradicional. Descubrir esta “verdad” es lo que llaman “tomar la píldora roja”. La metáfora proviene de una de las escenas más famosas de la película *Matrix* (1999), de las hermanas Wachowski.

⁸ Alexandra Alter, “Ryan Holiday Sells Stoicism as a Life Hack, Without Apology”, *The New York Times*, 6 de diciembre de 2016.

Durante más de tres semanas dediqué de dos a tres horas diarias a consumir contenido sobre estoicismo realizado por *red pillers*, en inglés y en español, y nadie comentó, ni siquiera de pasada, lo que menciona Diógenes Laercio.

—Leer las *Meditaciones* es una experiencia poderosa, especialmente si no has tenido un Marco Aurelio en tu vida. Nos enseña algo que se está perdiendo, que es el perseguir tu camino como hombre hacia la masculinidad. Ser fuertes, disciplinados, no perder de vista tus objetivos.

—Pero también hay mujeres fuertes, disciplinadas, que no pierden de vista sus objetivos.

—Yo no digo que las mujeres no puedan ser estoicas. Si ellas tuvieran el interés, estoy seguro que también les ayudaría. Los hombres necesitan aprender a ser estoicos porque estamos viviendo un momento complicado donde todo el tiempo se está bombardeando con muchas cosas: que seas de alto valor, que todos los hombres somos violentos, la pornografía. Por eso digo que, para los hombres, el estoicismo es necesario. Marco Aurelio decía algo como que “los hombres deben alcanzar metas y objetivos; no andar persiguiendo mujeres, porque ellas deben ser un complemento de tu vida, no el fin de la misma”.

Pasé varios días buscando esa cita o sus variaciones —porque la memoria es porosa, Borges *dixit*, y todos parafraseamos— en diferentes ediciones de las *Meditaciones*. Consulté las de Gredos, la de Alianza y la de la UNAM que lleva el título de *Pensamientos*. En ninguna encontré la cita.

El sexismo de los estoicos es innegable, aunque no hay que pasar por alto que algunos de ellos consideraban que las mujeres tenían la misma capacidad racional y las mismas facultades para desarrollar obras virtuosas que los hombres. En “Consolación a Marcia”, Séneca escribe: “¿Pero quién ha dicho que la naturaleza haya actuado malintencionadamente con los temperamentos femeninos y haya reducido sus cualidades a un estrecho límite? Créeme, ellas tienen el mismo vigor que los hombres, la misma capacidad para las empresas elevadas”.⁹

Musonio Rufo (25-95 d. C.) menciona, en sus *Disertaciones*, que el mismo raciocinio hemos recibido de los dioses las mujeres y los hombres:

Igualmente, los mismos cinco sentidos tiene la mujer que el varón: ver, oír, oler y lo demás. Y, de la misma manera, también cada uno de los dos tiene las mismas partes del cuerpo, y no uno más que el otro. Además, el deseo y la buena disposición natural hacia la virtud residen no sólo en los hombres, sino también en las mujeres. Por tanto, ellas no están en nada peor dispuestas que los hombres para deleitarse con las obras bellas y hermosas ni para rechazar sus contrarias.¹⁰

Pero los fragmentos anteriores no son citados entre las comunidades *red pill*, porque su lectura sesgada no proviene del interés por conocer a fondo el pensamiento estoico, sino que busca citas y herramientas que les permiten proyectar una apariencia de control emocional sobre grupos que perciben como irracionales. El historiador griego Diógenes Laercio apunta en su *Vida de los filósofos ilustres* que el estoicismo “se divide en tres secciones: la Física, la Ética y la Lógica. El primero en trazar esta división fue Zenón de Citio en su ‘Sobre la razón’ [...] [Los estoicos] comparan la filosofía a un ser vivo, comparando la lógica a los huesos y nervios, la ética a las partes carnosas y la física al alma. [...] Y ninguna sección está separada de las otras, según dicen algunos de ellos, sino

9 Lucio Anneo Séneca, *Consolaciones. Diálogos. Epístolas morales a Lucilio*, trad. Juan Manuel Díaz Torres, Gredos, Madrid, 2014, pp. 18-19.

10 Musonio Rufo, *Disertaciones. Fragmentos menores*, trad. Paloma Ortiz García, Gredos, Madrid, 2008, p. 77.

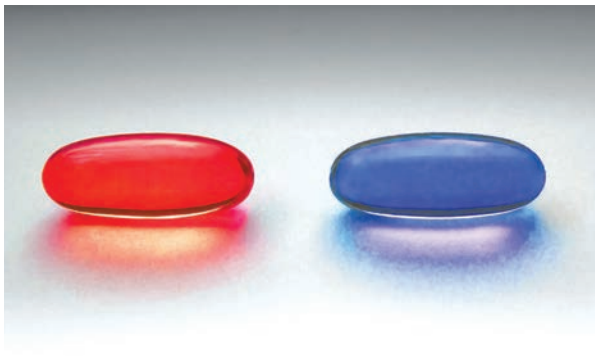
que están interrelacionadas. Así que las enseñaban conjuntamente”.¹¹ Durante más de tres semanas dediqué de dos a tres horas diarias a consumir contenido sobre estoicismo realizado por *red pillers*, en inglés y en español, y nadie comentó, ni siquiera de pasada, lo que menciona Diógenes Laercio. Y si bien es complicado el estudio de autores como Zenón de Citio, de cuya obra sólo se conservan fragmentos, lo cierto es que el contenido sobre estoicismo dentro de la comunidad *red pill* se limita a unos cuantos aspectos: la racionalidad, el control de emociones y la importancia de la productividad (a veces, con un discurso que enaltece la búsqueda de riqueza, lo que se contrapone con la actitud imperturbable frente a la fama, la fortuna y la salud de los estoicos).

También Donna Zuckerberg notó esta actitud ideológica autocondescendiente y la anotó en su libro: “Aunque sus análisis de las fuentes antiguas rara vez muestran una gran comprensión del contexto y sus matices, los escritores *red pill* son adeptos a manipular las fuentes antiguas de modo que cobren sentido ante las preocupaciones contemporáneas”.

IV.

“NO PIERDAS MÁS TIEMPO
DISCUTIENDO SOBRE LO QUE DEBERÍA
SER UN BUEN HOMBRE. ¡SÓLO SÉ UNO!”

MARCO AURELIO EN *MEDITACIONES*
Casi al final de nuestra charla, Iván me confió que cada tanto recibe mensajes de agradecimiento en la página que administra. Hombres, me cuenta, que le dicen que conocer el estoicismo les salvó la vida.



W. Carter, píldoras de cápsulas rojas y azules. Wikimedia Commons ©.

—Y sí te llega, la verdad, porque ponen cosas como: “a mí me engañó mi mujer” o “estoy peleado con mi familia” o “no tengo muchos amigos”, y han salido adelante con estoicismo. Eso significa que es el camino correcto. Se está haciendo mala fama de lo que es la *red pill*, de lo que es ser estoico, pero yo sé que es por miedo.

—¿Miedo?

—Miedo a que los hombres volvamos a darnos cuenta de nuestra importancia en la sociedad. Las feministas modernas insultan al hombre; dicen que somos *incels*. Pero ni la *red pill* ni el estoicismo tienen nada que ver con el machismo ni la misoginia. No se habla acerca de tratar mal a las mujeres, de destruirlas o hacerles mal. No creo que yo ni otros estemos haciendo nada malo. Lo que buscamos es ayudar a crear hombres fuertes, decididos y que tengan el control de sus emociones. El problema es que nos hacen creer que eso es malo.

—¿Quiénes?

—La sociedad en general y el feminismo. Se ha hecho mucho daño haciéndonos creer a los hombres que somos malos y peligrosos, cuando nuestro deber siempre ha sido el de proteger... Claro que hay hombres violentos; hombres y mujeres pueden ser violentos. ¿O a poco me vas a decir que todas esas que se la pasan rompiendo cosas no son violentas? Lo que pasa, y esa es una enseñanza estoica, es que todo surge del control de tus emociones. Cuando no se controla el volante, se pierde el rumbo. Por eso necesitamos aprender estoicismo y tomarnos la píldora. Sólo así vamos a aprender a actuar como hombres otra vez. Hombres fuertes. Hombres estoicos. Hombres de verdad. ❧

11 Diógenes Laercio, *Vida y opiniones de los filósofos ilustres*, trad. Carlos García Gual, Alianza Editorial, Madrid, 2007.