



Gestión de
Despachos

El abogado estoico

Razón, serenidad y fortaleza
para el profesional del siglo XXI

Óscar Fernández León

III ARANZADI

© Óscar Fernández León, 2025
© ARANZADI LA LEY, S.A.U.

ARANZADI LA LEY, S.A.U.

C/ Collado Mediano, 9
28231 Las Rozas (Madrid)
www.aranzadilaley.es

Atención al cliente: <https://areacliente.aranzadilaley.es/publicaciones>

Primera edición: 2026

Depósito Legal: M-513-2026

ISBN versión impresa: 978-84-1085-563-2

ISBN versión electrónica: 978-84-1085-564-9

Imagen de la cubierta propiedad de Óscar Fernández León

Diseño, Preimpresión e Impresión: ARANZADI LA LEY, S.A.U.

Printed in Spain

© **ARANZADI LA LEY, S.A.U.** Todos los derechos reservados. A los efectos del art. 32 del Real Decreto Legislativo 1/1996, de 12 de abril, por el que se aprueba la Ley de Propiedad Intelectual, ARANZADI LA LEY, S.A.U., se opone expresamente a cualquier utilización del contenido de esta publicación sin su expresa autorización, lo cual incluye especialmente cualquier reproducción, modificación, registro, copia, explotación, distribución, comunicación, transmisión, envío, reutilización, publicación, tratamiento o cualquier otra utilización total o parcial en cualquier modo, medio o formato de esta publicación.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la Ley. Diríjase a **Cedro** (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

El editor y los autores no asumirán ningún tipo de responsabilidad que pueda derivarse frente a terceros como consecuencia de la utilización total o parcial de cualquier modo y en cualquier medio o formato de esta publicación (reproducción, modificación, registro, copia, explotación, distribución, comunicación pública, transformación, publicación, reutilización, etc.) que no haya sido expresa y previamente autorizada.

El editor y los autores no aceptarán responsabilidades por las posibles consecuencias ocasionadas a las personas naturales o jurídicas que actúen o dejen de actuar como resultado de alguna información contenida en esta publicación.

ARANZADI LA LEY no será responsable de las opiniones vertidas por los autores de los contenidos, así como en foros, chats, o cualesquiera otras herramientas de participación. Igualmente, ARANZADI LA LEY se exime de las posibles vulneraciones de derechos de propiedad intelectual y que sean imputables a dichos autores.

ARANZADI LA LEY queda eximida de cualquier responsabilidad por los daños y perjuicios de toda naturaleza que puedan deberse a la falta de veracidad, exactitud, exhaustividad y/o actualidad de los contenidos transmitidos, difundidos, almacenados, puestos a disposición o recibidos, obtenidos o a los que se haya accedido a través de sus PRO-DUCTOS. Ni tampoco por los Contenidos prestados u ofertados por terceras personas o entidades.

ARANZADI LA LEY se reserva el derecho de eliminación de aquellos contenidos que resulten inveraces, inexactos y contrarios a la ley, la moral, el orden público y las buenas costumbres.

Nota de la Editorial: El texto de las resoluciones judiciales contenido en las publicaciones y productos de **ARANZADI LA LEY, S.A.U.**, es suministrado por el Centro de Documentación Judicial del Consejo General del Poder Judicial (Cendoj), excepto aquellas que puntualmente nos han sido proporcionadas por parte de los gabinetes de comunicación de los órganos judiciales colegiados. El Cendoj es el único organismo legalmente facultado para la recopilación de dichas resoluciones. El tratamiento de los datos de carácter personal contenidos en dichas resoluciones es realizado directamente por el citado organismo, desde julio de 2003, con sus propios criterios en cumplimiento de la normativa vigente sobre el particular, siendo por tanto de su exclusiva responsabilidad cualquier error o incidencia en esta materia.

Índice General

	<i><u>Página</u></i>
INTRODUCCIÓN.....	21
CAPÍTULO I	
BREVE PREFACIO SOBRE EL ESTOICISMO	25
El dominio de sí mismo	25
La filosofía estoica: hoja de ruta	26
Biografías de filósofos estoicos.....	29
CAPÍTULO II	
COMPENDIO SOBRE TÉRMINOS DEL ESTOICISMO	31
Biografías de filósofos estoicos.....	39
CAPÍTULO III	
LA VIRTUD DEL ABOGADO ESTOICO: VIVIR CON CABEZA Y CORAZÓN	41
No hay virtud sin tropiezos.....	41
Vivir con virtud, vivir con la razón	42
Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía.....	44
Conclusión.....	46
Diálogo entre Marco y Epicsene	46
Biografías de filósofos estoicos.....	48

CAPÍTULO IV

DISTINGUIR LAS COSAS QUE DEPENDEN DE MÍ Y LAS QUE NO	49
Cuando la incertidumbre de la sentencia nos domina.	49
La dicotomía del control: una filosofía para la vida.	50
La sabiduría de distinguir: de los estoicos a la vida moderna	52
Algunas críticas a la dicotomía de control.	52
Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía.	53
Conclusión.	56
Diálogo entre marco y Epicsene	56
Biografías de filósofos estoicos.	58

CAPÍTULO V

LA IMPORTANCIA DE NUESTRO JUICIO U OPINIÓN SOBRE LAS COSAS QUE NOS SUCEDEN	59
Una sentencia devastadora.	59
Lo que nos perturba es nuestra opinión sobre los eventos	60
Un eco de este principio en la psicología moderna	62
Entrenamiento en este principio	62
Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía.	63
Conclusión.	64
Diálogo entre Marco y Epicsene	64
Biografías de filósofos estoicos.	66

CAPÍTULO VI

NO DEPENDER DE LAS OPINIONES DE LOS DEMÁS	69
«Pamplina»: la herida y la lección	69

	<i><u>Página</u></i>
La visión estoica: recuperar el dominio interior	70
La necesidad humana de aprobación	70
Cuando la aprobación se vuelve tirana.	71
Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía.	72
Conclusión.	72
Diálogo entre Marco y Epicsene	72
Biografías de filósofos estoicos.	74
 CAPÍTULO VII	
VIVIR EL PRESENTE: EL ÚNICO LUGAR DONDE REALMENTE MANDAS	77
Fregar los platos, por fregar los platos.	77
Vivir el presente según los estoicos	78
Vivir en el aquí y ahora en el siglo XXI	79
Aplicación de esta materia a la abogacía	79
Actuar en el presente como en compartimentos estancos.	82
Conclusión.	83
Diálogo entre Marco y Epicsene	83
Biografías de filósofos estoicos.	85
 CAPÍTULO VIII	
LIBERARSE DE LA ANGUSTIA DEL FUTURO. EL REMEDIO ESTOICO CONTRA LAS PREOCUPACIONES	87
¿De qué vale preocuparse?	87
Lo que temes está aún por venir, y lo que temes puede no venir nunca.	88
La necesidad de un entrenamiento continuado	89
Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía.	91
Conclusión.	92

	<i><u>Página</u></i>
Diálogo entre Marco y Epicsene	93
Biografías de filósofos que abrazaron principios estoicos .	94
CAPÍTULO IX	
EL DESTINO Y EL <i>AMOR FATI</i>. ACEPTAR Y AMAR LO QUE NOS TOCA VIVIR	95
Cuando lo inesperado nos descoloca	95
Amor fati: aceptar y amar lo que llega	96
Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía	98
Conclusión	99
Diálogo entre Marco y Epicsene	99
Biografías de filósofos que abrazaron principios estoicos .	101
CAPÍTULO X	
EL OBSTÁCULO ES EL CAMINO: CRECER EN LA DIFICULTAD	103
Cuando la derrota nos despierta	103
El obstáculo revela el carácter	104
Cuando la psicología moderna confirma a los estoicos	106
Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía	106
Algunas situaciones difíciles en la vida de un abogado	109
Conclusión	110
Diálogo entre Marco y Epicsene	110
Biografías de filósofos que abrazaron principios estoicos .	112
CAPÍTULO XI	
LA IMPORTANCIA DE ACEPTAR LA TRANSITORIEDAD DE LAS COSAS	113
Cuando todo cambia de un día para otro	113

	<i><u>Página</u></i>
Nada es permanente.	114
Beneficios de abrazar la impermanencia.	115
Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía.	116
Conclusión.	117
Diálogo entre Marco y Epicsene	117
Biografías de filósofos que abrazaron principios estoicos .	119
 CAPÍTULO XII	
LA INDIFERENCIA ESTOICA: NO APEGARSE AL ÉXITO NI AL FRACASO	121
El carrusel de la victoria y de la derrota	121
Ni bueno ni malo: indiferente	122
Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía.	123
Conclusión.	124
Diálogo entre Marco y Epicsene	124
Biografías de filósofos que abrazaron principios estoicos .	126
 CAPÍTULO XIII	
NO PRECIPITARSE: EL DOMINIO DE LOS JUICIOS Y LA PRIMERA IMPRESIÓN EN EL ABOGADO ESTOICO	127
Abogado, no juzgues a tu cliente	127
La raíz del error: nuestros juicios, no los hechos.	128
Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía.	129
Conclusión.	130
Conversación entre Marco y Epicsene	130
Textos claves de la filosofía estoica	132

CAPÍTULO XIV

EL CONTROL DE LA IRA	133
La ira, esa enfermedad mental.	133
Aplicación de esta filosofía a la abogacía.	136
Conclusión.	137
Diálogo entre Marco y Epicsene	137
Biografías de filósofos que abrazaron principios estoicos .	139

CAPÍTULO XV

LA SOLEDAD DEL ABOGADO: APRENDER A ESTAR CON UNO MISMO	141
La soledad del joven abogado	141
La mirada estoica sobre la soledad	142
Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía.	143
Conclusión.	144
Diálogo entre Marco y Epicsene	144
Biografías de filósofos que abrazaron principios estoicos .	146

CAPÍTULO XVI

OLVIDARSE DE LA FAMA Y EXCLUIR LA VANIDAD: LA LIBERTAD DEL ABOGADO ESTOICO	147
Cuando sobra la escena y falta la esencia	147
Fama y vanidad... zumbido de moscas	148
Aplicación de esta filosofía a la abogacía	148
Conclusión.	149
Diálogo entre Marco y Epicsene	149
Textos claves de la filosofía estoica	151

CAPÍTULO XVII**EL ABOGADO ESTOICO Y EL ARTE DE AFRONTAR
CRÍTICAS, CENSURAS, ATAQUES E INSULTOS 153**

Introducción: el día que me dejé llevar	153
El marco estoico: cómo responder cuando te atacan	154
Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía.....	156
Conclusión.....	157
Diálogo entre Marco y Epicsene	157
Textos claves de la filosofía estoica	159

CAPÍTULO XVIII**LA COMUNIDAD DEL LOGOS: EL ABOGADO COMO
PARTE DEL TODO 161**

Cuando te das cuenta de que no estás solo	161
Lo que no es bueno para la colmena, no es bueno para la abeja.....	162
Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía.....	163
El trabajo en equipo, manifestación del logos.....	163
Conclusión.....	165
Diálogo entre Marco y Epicsene	165
Textos claves de la filosofía estoica	167

CAPÍTULO XIX**LA GESTIÓN DEL TIEMPO: EL ARTE ESTOICO DE VIVIR
CON INTENCIÓN 169**

Gestionar tu tiempo es gestionar tu vida.....	169
El tiempo como espejo de nuestra vida: una visión estoica	169
Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía.....	171

	<i><u>Página</u></i>
Conclusión.....	172
Conversación entre Marco y Epicsene.....	172
Textos claves de la filosofía estoica	174
 CAPITULO XX	
EL ENTRENAMIENTO DEL ALMA ESTOICA	175
Cada día somos mejores abogados.....	175
La vida como campo de entrenamiento interior	175
Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía.....	177
Conclusión.....	178
Conversación entre Marco y Epicsene.....	178
Textos claves de la filosofía estoica	180
 CAPÍTULO XXI	
EMPEZAR Y TERMINAR EL DÍA CON CABEZA CLARA	181
La organización como clave de vida y mejora personal ...	181
Cómo empezar y terminar el día con la mente en su sitio.	182
Aplicación de esta filosofía al ámbito de la abogacía.....	184
Conclusión.....	185
Diálogo entre Marco y Epicsene	185
Textos claves de la filosofía estoica	187
 CAPÍTULO XXII	
<i>MEMENTO MORI</i>: LA SABIDURÍA DE LA MUERTE EN EL ESTOICISMO	189
Recuerda que vas a morir	189
Aplicación de esta filosofía a la abogacía.....	190
El memento mori en la práctica del abogado	191

	<i><u>Página</u></i>
Conclusión.....	191
Diálogo entre Marco y Epicsene	192
Textos claves de la filosofía estoica	193
 CAPÍTULO XXIII	
LAS HABILIDADES DEL ABOGADO ESTOICO	195
Introducción	195
Tolerancia a la frustración	196
Paciencia	197
Prudencia	199
Perseverancia.....	202
Humildad.....	204
Autoconciencia.....	206
Autocontrol.....	208
Empatía	210
Atención plena	211
Autoevaluación	213
Escucha activa	215
Conclusión.....	218
Diálogo entre Marco y su maestro	219
Textos claves de la filosofía estoica	221
 CAPÍTULO XXIV	
EL RETO DE SUPERAR LAS DIFICULTADES DE LA APLICACIÓN DEL ESTOICISMO A LA ABOGACÍA	223
Textos claves de la filosofía estoica	225
 EPÍLOGO: DECÁLOGO DEL ABOGADO ESTOICO	227
ÍNDICE DE OBRAS CONSULTADAS.....	229

Introducción

No recuerdo el motivo exacto por el que compré aquel libro, sólo sé que hace ya más de veinte años¹, entré en una librería, hojeé *Cartas morales a Lucilio*, de Séneca, y, sin dudarlo, me lo llevé a casa. Nada hacía pensar que aquel pequeño gesto acabaría marcándome tanto. Como ocurre con tantas cosas importantes en la vida, no hubo un plan ni una decisión consciente, tal vez una intuición inexplicable.

Desde entonces, no he dejado de leer, subrayar, releer y pensar sobre el estoicismo y sobre los trabajos de sus representantes más destacados: Séneca, Epicteto, Marco Aurelio, Zenón de Citio, Crisipo, etc. Estos gigantes de la filosofía y su pensamiento me han acompañado en días buenos, pero sobre todo en los malos. El estoicismo me ha sostenido en momentos en los que todo parecía torcerse. Si bien he de reconocer que no me ofrecía soluciones mágicas, sí me enseñó a mirar de otra forma, a estar más presente. Sobre todo, me enseñó a hacerme responsable de lo que sí depende de mí y a soltar —con menos rabia— lo que no está en mis manos.

De este modo, lo que en un principio fue una mera curiosidad, pronto se convirtió en un fiel acompañante para afrontar los desafíos, dudas y batallas que se presentaban en mi vida personal, y especialmente en la profesional.

A lo largo de los años he comprobado que la filosofía estoica ofrece respuestas claras y valiosas a muchas de las preguntas cotidianas sobre la vida que vivimos, y si bien muchos de sus principios datan de hace más de dos mil años, su vigencia es asombrosa. Porque, al fin y al cabo, la naturaleza humana apenas ha cambiado, pues seguimos buscando lo mismo: equilibrio, claridad, serenidad, propósito, y, por desgracia, seguimos tropezando en lo mismo: la ira, el miedo, la impaciencia, la soberbia, el apego, etc.

En este libro quiero contarte cómo el estoicismo puede ayudarte si eres abogado, y para ello hay que partir de considerar que la abogacía es una profesión exigente, a menudo ingrata y muchas veces mal comprendida; los problemas de los demás se convierten en nuestros problemas, y así las urgencias ajenas se

1. Lo adquirí el 3 de marzo de 1997 tal y como consta escrito de puño y letra en su primera página.

tornan en nuestras prisas y el dolor del otro, aunque no nos pertenezca, se cuela sin pedir permiso en nuestros días —y en muchas ocasiones, también en nuestras noches—. La presión económica de los despachos, los enfrentamientos procesales, las relaciones con compañeros difíciles, la inseguridad sobre el futuro de la profesión, los juicios que no salen como esperábamos, el cliente que exige más de lo que puede pagarse... ¿Cómo no acabar desbordado ante la preocupación, el temor, el cansancio, la incompreensión, los errores...?

El estoicismo me ayudó —y te ayudará— a respirar en medio de todo este *pandemium*. Me enseñó que no estoy obligado a reaccionar a todo lo que me pasa, que la serenidad es una virtud que se entrena y que el valor, la paciencia, la autodisciplina, la perseverancia y la bondad son herramientas a nuestra disposición que puedo usar cada día, en mi profesión y en mi vida, porque el estoicismo es para el abogado una escuela que no requiere erudición, ni promesas vacías o técnicas complicadas. Su fuerza está en lo sencillo: dominar nuestros juicios, gobernar nuestras emociones, actuar con virtud y distinguir claramente entre lo que depende de nosotros y lo que no. En este discernimiento se encuentra buena parte de la templanza que tanto anhelamos y que tan lejos parece, especialmente cuando todo se tambalea.

La filosofía estoica no es solo teoría (que la tiene), pero sobre todo es práctica. Se entrena, y se elige a diario, pero no nos engañemos. No tiene respuestas absolutas para todos, y no pretende convertirte en un sabio, ni en un ser imperturbable. Pero sí puede ofrecerte algo valioso: una forma distinta de mirar tu día a día, de gestionar tus emociones y de actuar con más coherencia. Así podrás vivir, en definitiva, con un poco más de calma interior.

No obstante, debo destacar que este libro no es un tratado académico ni un compendio de filosofía griega; es, más bien, una invitación a incorporar, desde la sencillez y la práctica, algunas herramientas que considero fundamentales para vivir mejor y ejercer nuestra profesión con mayor solidez interior.

Muchos antes que nosotros encontraron en el estoicismo una forma de vivir con entereza: emperadores, presidentes, escritores, pensadores, artistas, militares, empresarios... No es casualidad, pues esta filosofía te invita a centrarte en lo esencial, a simplificar tu vida y a cultivar habilidades como la autodisciplina, la paciencia, la humildad y la perseverancia. Es, en el fondo, un entrenamiento diario para el que no hay fórmulas mágicas, pero sí una promesa: si aplicas sus principios con constancia, cambiarás tu forma de estar en el mundo.

Indicarte finalmente que he adaptado algunas ideas del estoicismo clásico a nuestro tiempo y a mi experiencia personal. A veces me he permitido mezclarlo con otras lecturas o intuiciones. Lo he hecho con la máxima humildad y con el deseo de que este texto te resulte útil. No creo que para la búsqueda de mejoras en nuestra vida haya que ser fiel a una doctrina de forma ortodoxa.

Mi propuesta es clara: como abogado, puedes ser estoico.

El camino empieza aquí².

Nota sobre el uso del lenguaje y tecnología aplicada:

En este libro, se emplea el término «abogado» en su forma masculina para referirse a todos los profesionales del derecho, independientemente de su género. Esta elección se hace con el único propósito de facilitar la lectura y evitar repeticiones, siguiendo el uso tradicional del masculino como genérico. No obstante, este uso incluye y reconoce de manera equitativa a todas las personas que ejercen la profesión, tanto hombres como mujeres.

Agradezco su comprensión en este aspecto, y reafirmo mi respeto y consideración por la diversidad y la igualdad en la práctica de la abogacía.

En el proceso de redacción y edición de esta obra se han utilizado herramientas de inteligencia artificial con fines de apoyo lingüístico y técnico.

Las ideas, estructura y redacción original pertenecen íntegramente a su autor.

2. Agradecer a mi colega Juan Carlos Hernández Borrego su ayuda en la corrección de esta obra.

Capítulo I

Breve prefacio sobre el estoicismo

Si tuvieras simultáneamente una madrastra y una madre, atenderías a aquella, pero las visitas a tu madre serían continuas. Eso tienes tú ahora: el palacio y la filosofía. Así pues, retorna a menudo a ella y en ella reposa.

Marco Aurelio

EL DOMINIO DE SÍ MISMO

Recientemente bajé al sótano de casa de mis padres con el singular propósito de buscar unos antiguos discos de vinilo, y he aquí que, casualmente, reparé en mis archivos que contenían los expedientes de los primeros años de mi ejercicio profesional. Picado por la curiosidad, comencé a ojear los expedientes al punto en que encontré la carpeta de mi primer juicio, un robo con fuerza en las cosas por la sustracción de un radiocasete del interior de un vehículo (todo un clásico de la época).

Con el expediente en mano, y repasando las cuartillas que formaban la abundante información que aquel joven abogado había preparado para esbozar una defensa casi utópica, rememoré aquel temor y cautela, fruto de mi inexperiencia, reflejada en una delicada preparación; ley, doctrina y jurisprudencia, perfectamente organizada, construían una tesis argumentativa del caso más que digna y solvente; notas al detalle de varias reuniones con el cliente (incluso un par de pases de visitas al centro penitenciario); aquellos interrogatorios, modélicos, bien redactados y ensamblados, cubriendo cada detalle, cada cuestión que pudiera plantearse, y ese arrugado y hoy vetusto informe oral, viajero infatigable que, plegado en mi bolsillo, me hizo compañía y con el que solía cortejar a los espejos de mi casa ... Luego vendrían los días que preceden al juicio, muestra de ansiedad y verdadero temor escénico cuyo apogeo se marca en la noche previa al juicio en la que no dormí o, si lo hice, ni me enteré.

El juicio, imaginaos cómo fue. Nada me había preparado para el temblor que me recorría las piernas cuando el juez me llamó a intervenir. Pero en medio de

esa tormenta interna, algo en mí se mantuvo firme: una determinación que me susurraba que, aunque el miedo estuviera allí, no tenía por qué vencerme. Decidí hablar, paso a paso, con la mayor dignidad que pude reunir.

Años después, al mirar atrás, entendí que en aquel instante elegí luchar contra la ansiedad y el nerviosismo con mis propias armas, lo que en definitiva no es más que el constante desafío del abogado: dominarte a ti mismo.

Este libro trata precisamente de eso, de dominarnos a nosotros mismos a través del estoicismo aplicado a la abogacía. O lo que es lo mismo, es un testimonio de cómo la práctica de la profesión, con sus tensiones y dilemas, puede, a través de la filosofía estoica, convertirse en un camino para cultivar nuestro propio crecimiento profesional.

LA FILOSOFÍA ESTOICA: HOJA DE RUTA

Acorde con el objetivo de esta obra, esta introducción al estoicismo es muy somera y sencilla, pues nuestra intención es la de entrar cuanto antes en los aspectos más prácticos de esta filosofía en el ejercicio de nuestra profesión, por lo que en cada uno de los próximos capítulos veremos con detalle los aspectos claves de la misma.

El estoicismo es una de las prominentes escuelas filosóficas de la antigüedad, surgida en Atenas hacia el siglo III a.C., y fundada por Zenón de Citio, un comerciante fenicio que, tras naufragar y perder toda su fortuna, encontró refugio en los libros y acabó asistiendo a las enseñanzas de los cínicos y los socráticos —si bien pronto desarrolló su propia doctrina—, que enseñaba en un pórtico (en griego, stoa), lo que dio nombre a la escuela: el estoicismo.

Diseñada para orientar a las personas hacia una vida virtuosa y plena, se centra en el cultivo de la razón, y a diferencia de otras corrientes filosóficas que enfatizan la especulación teórica, el estoicismo ofrece herramientas concretas para enfrentar de forma práctica los problemas cotidianos.

El estoicismo nació con una clara vocación práctica: enseñar a vivir (de ahí su atractivo), y si bien trató en profundidad la lógica, la física y la ética, su propuesta no era especulativa, sino sutilmente práctica, buscando respuestas a preguntas tales como: ¿cómo podemos vivir bien?, ¿cómo alcanzar la felicidad en un mundo incierto y muchas veces hostil?, ¿cómo dominar las emociones que nos perturban?

La escuela estoica se expandió rápidamente y tuvo varias etapas que generaron diversas corrientes que adaptaron el estoicismo a su época, manteniendo su esencia: vivir con virtud y templanza en un mundo impredecible. Veamos brevemente cada una de dichas corrientes:

En primer lugar, encontramos un estoicismo temprano, en el que su máximo exponente, Zenón de Citio, el fundador, estableció los pilares del estoicismo. Su enseñanza, centrada en la lógica, la ética y la física, veía la virtud como el único bien y la vida racional como el camino a la felicidad.

Cleantes, sucesor de Zenón, enfatizó la conexión con el cosmos y la aceptación del destino, aportando un tono más espiritual.

A continuación, el estoicismo medio en el que Crisipo, el tercer líder de la escuela, sistematizó el estoicismo, desarrollando su lógica y teoría de las pasiones. Crisipo argumentó que las emociones surgen de juicios erróneos y pueden controlarse mediante la razón. En esta etapa, el estoicismo se expandió hacia Roma, influenciando a Panecio y Posidonio. Panecio, quien llevó el estoicismo a la élite romana, suavizó su rigor, adaptándolo a la vida práctica y destacando la ética sobre la metafísica. Posidonio, más ecléctico, integró elementos platónicos y exploró la influencia del cosmos en el alma humana, enriqueciendo la física estoica.

Finalmente, el estoicismo tardío (romano), más práctico —el que ha dado al estoicismo su carácter más universal y atemporal—, se centró en la ética aplicada.

Séneca, consejero de Nerón, escribió cartas y ensayos que abogan por la moderación, la preparación ante la adversidad y la aceptación de la muerte. Su estilo accesible popularizó el estoicismo.

Epicteto, un esclavo liberado, enfocó su enseñanza en la disciplina mental, afirmando que solo nuestras percepciones están bajo control; su manual ofrece quizás los consejos más prácticos para la vida diaria.

Marco Aurelio, emperador y filósofo, plasmó en sus *Meditaciones* reflexiones introspectivas sobre la virtud, la mortalidad y el deber, aplicando el estoicismo al liderazgo en tiempos de crisis.

Si bien no es fácil obtener una visión general de esta filosofía, sí podemos sintetizarla en tres principios prácticos (que siempre serán asociados con sus correspondientes ejercicios): los principios de la disciplina de la percepción, de la voluntad y de la acción.

Un principio clave es la práctica de la «disciplina de la percepción», es decir, cómo interpretamos lo que sucede, que viene referido a los filtros mentales a través de los cuales damos significado a los hechos. Los estoicos nos recuerdan que no son las cosas en sí las que nos alteran, sino el juicio o la opinión que emitimos sobre ellas. Esta disciplina nos invita a observar los hechos con objetividad, sin añadir dramatismo, a separar lo que realmente sucede de lo que

nuestra mente interpreta. Es, en definitiva, un entrenamiento constante en trabajar el desapego.

Otro principio es la «disciplina de la voluntad» que encuentra su fundamento en torno a una distinción fundamental: saber diferenciar lo que depende de nosotros y lo que no depende de nosotros, es decir, aquello que está bajo nuestro control y lo que no. Según los estoicos, la clave de la felicidad no está en controlar el mundo exterior, sino en gobernarnos centrándonos en nuestro interior. Por ello, todo lo íntimo, nuestra voluntad, nuestras decisiones, nuestros juicios sí que nos pertenecen; por el contrario, la fama, la riqueza, la salud, la opinión ajena o incluso el éxito están fuera de nuestro control.

Esta premisa invita a centrarse en desarrollar la virtud —entendida como sabiduría, justicia, coraje y templanza— y a aceptar con serenidad lo que la vida nos deparará. Para los estoicos, la felicidad (*eudaimonia*) no depende de circunstancias externas, sino de vivir en armonía con la naturaleza y la razón.

Finalmente, y como tercer pilar encontramos la «disciplina de la acción» que nos enseña cómo debemos comportarnos con los demás y actuar en el mundo, guiados por la virtud, el deber y el sentido de comunidad. Para el estoico, no basta con dominar el deseo o pensar correctamente, sino que también debemos actuar con responsabilidad y coherencia en sociedad. Esta disciplina nos recuerda que somos seres sociales y que, por tanto, nuestras acciones deben estar orientadas al bien común, no solo al interés propio.

Fieles a su naturaleza práctica, los estoicos desarrollaron ejercicios espirituales que hoy resultan sorprendentemente actuales: la reflexión diaria, la visualización de la adversidad (*premeditatio malorum*), la revisión diurna y nocturna de nuestras acciones, la práctica del desapego y la aceptación del destino (*amor fati*), herramientas de entrenamiento interior que permiten fortalecer el carácter y cultivar la serenidad y que examinaremos en próximos capítulos.

Así, el ideal estoico es el del sabio, una persona que vive conforme a la naturaleza, con virtud, serenidad y autodomínio, lo que implicará desarrollar cuatro grandes cualidades: sabiduría, justicia, coraje y templanza.

BIOGRAFÍAS DE FILÓSOFOS ESTOICOS

Zenón de Citio (c. 334-262 a.C.)

Zenón de Citio, el fundador del estoicismo, nació alrededor del 334 a.C. en Citio, una ciudad portuaria de Chipre con influencias griegas y fenicias. Hijo de un comerciante, creció en un ambiente donde el comercio y las ideas se entrelazaban. No era un aristócrata ni un erudito de cuna, sino un hombre corriente que encontró su camino a través de la adversidad. Según la leyenda, un naufragio lo llevó a Atenas cuando contaba con treinta años y tras perder su carga —y su riqueza— en el mar. En lugar de rendirse, vio en la desgracia una oportunidad y, fascinado por las ideas de Sócrates, decidió dedicarse a la filosofía.

Zenón no era de los que se enredaban en teorías abstractas. Se formó con maestros como Crates el Cínico, quien le enseñó a vivir con lo esencial, y Estilpón de Megara, que le mostró la importancia de la lógica. Pero Zenón no se limitó a imitar: creó algo nuevo. En el Pórtico Pintado (Stoa Poikile) de Atenas, empezó a enseñar su filosofía alrededor del 300 a.C. Allí, bajo las columnas, nació el estoicismo, una escuela que prometía una vida alineada con la razón y la naturaleza.

Su pensamiento era práctico, ya que sostenía que la virtud es el único bien verdadero y que las emociones, si no se controlan, nos esclavizan. Pero no predicaba la insensibilidad, ya que Zenón sentía, como todos, y entendía que la clave de la vida estaba en dominar las pasiones, no en eliminarlas. Vivió con coherencia, sencillo y austero, ganándose el respeto de atenienses como el propio rey Antígono II.

Murió alrededor del 262 a.C., tras una vida dedicada a la enseñanza. Aunque sus escritos se han perdido, su legado perdura en discípulos como Cleantes y Crisipo, quienes llevaron el estoicismo más allá.



¿Cómo mantener la calma cuando todo se tambalea?
¿Cómo conservar la integridad en una profesión dominada por la presión, la incertidumbre y la urgencia?

En la obra **EL ABOGADO ESTOICO**, Óscar Fernández León ofrece una respuesta clara: volver a la sabiduría de quienes aprendieron a dominarse a sí mismos antes de intentar dominar el mundo. Con esta obra, el autor logra una fusión magistral entre la filosofía clásica y la práctica jurídica contemporánea, transformando las enseñanzas de Zenón, Séneca, Epicteto y Marco Aurelio en herramientas reales para el ejercicio diario de una profesión tan exigente como la abogacía.

Con un estilo profundamente humano, Fernández León guía al lector a través de capítulos temáticos que combinan teoría, práctica profesional, biografías de filósofos y diálogos inspiradores entre «Marco» y «Epicsene», donde las ideas cobran vida en situaciones cotidianas del abogado moderno.

Lejos del tono académico, y en el estilo directo del autor, esta obra invita a una lectura reflexiva, cercana y práctica. Su mensaje —repleto de ejemplos basados en situaciones reales del día a día del abogado— es claro: el verdadero éxito profesional no reside en los resultados externos, sino en la serenidad interior, la coherencia moral y la virtud con la que enfrentamos cada caso y cada día.

EL ABOGADO ESTOICO es, en definitiva, una guía de equilibrio interior para juristas que desean ejercer con cabeza clara y corazón sereno. Un libro inspirador, útil y profundamente ético, que demuestra que el abogado también puede —y debe— ser filósofo de su propia vida.

Óscar Fernández León ha publicado quince libros sobre abogacía en la Colección Gestión de Despachos de la editorial Aranzadi LA LEY.

ISBN: 978-94-1085-663-2



788410 855632



ES-02802005



GA-005050100