

# Manual filosófico de supervivencia

¿Cómo ser  
virtuoso, feliz  
y poderoso  
en el mundo de hoy?

Rodrigo  
Escribano Roca



RODRIGO ESCRIBANO ROCA

# MANUAL FILOSÓFICO DE SUPERVIVENCIA

**¿Cómo ser virtuoso, feliz  
y poderoso en el mundo de hoy?**

Prólogo por  
José Antonio Valdivia Fuenzalida

Marcial Pons  
Madrid | Barcelona | Buenos Aires | São Paulo

2025

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del «copyright», bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la repografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

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 ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

- © Rodrigo Escribano Roca
- © Marcial Pons, Ediciones de Historia, S. A.  
Tamayo y Baus, 7, 1.º Izq. – 28004 Madrid  
📞 913 043 303  
✉ [edicioneshistoria@marcialpons.es](mailto:edicioneshistoria@marcialpons.es)  
ISBN: 978-84-19892-31-7  
Depósito Legal: M5658-2025  
Diseño de cubierta: Ene Estudio Gráfico  
Impresión: Safekat, S.L.  
Madrid 2025

# ÍNDICE

PRÓLOGO, <i>por José Antonio Valdivia Fuenzalida</i> .....	17
INTRODUCCIÓN. DE HOJAS A PÁJAROS .....	19
CAPÍTULO I. ¿CÓMO SER VIRTUOSO?	
EL ARISTOTELISMO .....	27
I. Dime de qué presumes... ..	27
II. ¿Cómo no ser un zombi? La tensa armonía entre razón y deseo .....	31
III. ¡Contrólate! El punto medio y las virtudes éticas .....	36
IV. Las tres reglas: consciencia, voluntariedad y hábito .....	41
V. Zapatero a tus zapatos. La virtud como división del trabajo .....	46
VI. Cosas y honores. La vida voluptuosa y la vida política .....	52
VII. Amistad vs. amor romántico o la trampa de los afectos irracionales.....	54
VIII. La felicidad como realización y ocio .....	60
IX. Conclusión .....	65
CAPÍTULO II. ¿CÓMO SER FELIZ Y VIVIR EN CALMA? EL ESTOICISMO.....	67
I. Ha sido un día de mierda pero... ¿deberías estar triste?.....	67
II. Acepta la fortuna y la naturaleza, hasta cuando matan .....	71
III. ¿Y si no sigues tus sueños? La crítica estoica al voluntarismo moderno.....	76
IV. Pausa contemplativa. Dos matices .....	81

V.	Cuidado con las emociones. Las bases del racionalismo estoico .....	83
VI.	Dos cuentos estoicos: el zorro, el sabueso y la princesa lobo .....	89
VII.	Un superpoder estoico: la opinión.....	93
VIII.	Los caballeros <i>jedis</i> . El estoicismo bien y mal entendido ...	98
IX.	Conclusión .....	100
CAPÍTULO III. ¿CÓMO SER PODEROSO?		
EL MAQUIAVELISMO .....		
I.	Un enigma en sus pupilas. ¿Qué es el poder? .....	103
II.	Éranse una vez una ciudad desafortunada y un hombre observador .....	108
III.	Del deber ser al ser. ¿El maquiavelismo derrota a la utopía? .....	113
IV.	¿Es bueno ser malo? .....	122
V.	Somos centauros. ¿Cómo sacar partido de nuestra bestialidad? .....	126
VI.	Mira atrás y encontrarás al futuro. ¿Cómo conquistar el porvenir? .....	132
VII.	Conclusión .....	138
CONCLUSIÓN. EL ARTE DE PERDERSE EN LAS IDEAS....		141
BIBLIOGRAFÍA Y FILMOGRAFÍA .....		147

## PRÓLOGO

En la *Rebelión de las masas*, Ortega prevenía de los peligros a los que estaban expuestas las nuevas generaciones a causa del estado en que, según él, se habría encontrado la civilización occidental. Casi cien años más tarde, difícilmente podría admitirse que sus afirmaciones eran tan ciertas en su propio tiempo como de hecho lo son hoy. El peligro más grande al que aludía era la aparición de una nueva barbarie que, curiosamente, no se debía a la falta de civilización, sino a un exceso de esta. De acuerdo con esta tesis, las generaciones que vivían en sociedades con altos niveles de avance tecnológico, económico y cultural corrían el riesgo de olvidar el enorme trabajo que había tras todos aquellos bienes y valores de los que disfrutaban y, con ello, de olvidar también el esfuerzo renovado que se requería para que pudieran seguir reproduciéndose en el tiempo. El problema que él veía era que las nuevas generaciones tendían a perder de vista que todo lo que tenían gracias al enorme desarrollo de la civilización no era algo que la naturaleza proporcionara espontáneamente, como el aire, el agua o los árboles que nos rodean. Aunque las calles, la calefacción, los hospitales, los medios de transporte y de comunicación fueran bienes que siempre habían estado ahí para ellos, bienes cuya posesión era una cosa casi tan obvia como el oxígeno que respiraban, lo cierto es que estos provenían no solo de un arduo trabajo humano que había costado siglos, sino que eran también el fruto de concepciones de la vida bien particulares. Por lo mismo, podían no haberse producido y requerían de un permanente cultivo para seguir existiendo. En otras palabras, eran un producto histórico y contingente que bien podría desaparecer. La nueva barbarie no era sino la eventual idiotización masiva de una generación que no veía la importancia de su autocultivo intelectual y

moral, porque todo lo que poseía le parecía tan obvio que no entendía por qué era necesario esforzarse para para seguir poseyéndolo.<sup>1</sup>

No discutiremos aquí si Ortega exageraba o no este diagnóstico para su propio tiempo, pero ¿no parece perfectamente ajustado para el nuestro? El uso masivo de tecnologías digitales ha traído consigo —que no quepa duda— muchas cosas buenas. No obstante, ¿no ha sido también ocasión para deteriorar varios aspectos de la vida humana, precisamente aquellos que tienen una gran importancia para el sostenimiento de nuestra civilización? El más evidente de todos es paradójicamente el deterioro de las relaciones humanas ahí donde se esperaría que estas mejoraran a causa de la facilidad de comunicación que dan esos mismos medios digitales. El aumento de las posibilidades de comunicación se ha pagado al precio de que las relaciones se han vuelto poco a poco más superficiales. Pero más grave aún es que el uso masivo de pantallas, sobre todo de teléfonos móviles, ha venido acompañado de un abandono progresivo de cualquier actividad que contribuya significativamente y en profundidad al cultivo de las potencias más elevadas del espíritu humano. Aunque los dispositivos electrónicos son poderosísimos instrumentos en los cuales se puede obtener prácticamente toda la información que se desee, se usan la mayor parte del tiempo para mantener intercambios superficiales con otras personas o para visualizar un volumen increíble de imágenes, memes o vídeos cortos que no exigen ni siquiera el esfuerzo simple de una atención sostenida. El tiempo que estamos dedicando a actividades que requieren tan poco trabajo intelectual está siendo arrebatado al que podríamos dedicar al cultivo de un mundo interior rico y versátil.

El intelecto humano, en todas sus facetas, es como un músculo que se atrofia si no se le utiliza de manera relativamente exigente, y las nuevas generaciones están cada vez más renuentes a aquello que reclama alguna dosis mínima de exigencia mental. El masivo desinterés por la lectura es un tópico del que se ha hablado mucho, pero ni siquiera es necesario referirse a él para ilustrar este punto en un mundo en el que la gran mayoría de los más jóvenes tienen grandes dificultades para ver una buena película sin revisar menos de diez veces su teléfono móvil. El resultado de todo ello es el empequeñecimiento de

---

<sup>1</sup> Cf. José ORTEGA Y GASSET, *La rebelión de las masas y otros ensayos*, Madrid: Alianza, 2020, pp. 112-119.

nuestro mundo interior, por la atrofia de nuestra capacidad de deliberación moral, reflexión crítica, sensibilidad estética, etc. Lo anterior trae implicados varios peligros, de los cuales quisiera subrayar dos. Primero, la ausencia de cultivo de nuestro mundo interior implica una renuncia a los goces más elevados y permanentes. Estos últimos requieren un esfuerzo previo que puede ser arduo, y si todo el tiempo que se puede dedicar al autocultivo interior se malgasta en actividades superficiales, de alguna manera se está renunciando a la mejor opción de felicidad en un contexto vital en el que casi nada depende de nuestra voluntad. Lo segundo, y tal vez peor que lo primero, es que la falta de ese mundo interior puede ser ocasión para que nos convirtamos en meras marionetas de los poderes fácticos, que podrán manipularnos fácilmente bajo la ilusión de que todas nuestras decisiones son perfectamente conscientes y libres. Sin capacidad crítica es casi imposible resistir a la fuerza de las ideas políticamente correctas de turno y esa capacidad crítica no se obtiene sin un fuerte autocultivo interior.

El escenario descrito parece desalentador. Sin embargo, la historia está repleta de momentos en los cuales la catástrofe era inminente, pero fue evitada gracias a la reacción de unos pocos que supieron adaptarse a las particularidades de las nuevas generaciones y de las nuevas sensibilidades. Nada da lo que no tiene, y no podemos esperar que, de un momento a otro, las cosas cambien mientras se siga haciendo lo mismo de siempre. El autocultivo puede adoptar formas muy distintas y no todas se ajustan a los cánones que hasta el momento nos parecían más serios y aceptables. En el mundo de las redes digitales, no todo es basura y vemos emerger cada día nuevos podcast y canales que se esfuerzan por proporcionar contenidos de alta calidad, pero adaptados a la naturaleza de su público potencial. Más aún, se puede observar cómo la omnipresencia de las pantallas ha sido ocasión para la creación de auténticas obras de arte que captan el interés de un público masivo y joven, tanto en el mundo del cine como en el de los videojuegos. Es probable que la idea según el cual «la belleza salvará al mundo», que encontramos en *El idiota* de Dostoievski, exprese una profunda verdad.

*Manual filosófico de supervivencia* es un intento por llevar un elevado nivel de especulación teórica a un público que no está acostumbrado a leer filosofía. Podría decirse así que se inscribe en el mismo grupo de obras que, ante un mundo cada vez más superficial y frívolo, intenta enriquecer la vida interior de sus lectores. Para ello, emplea

numerosos recursos discursivos que permiten que este público saque provecho de las profundas reflexiones filosóficas que se despliegan en él. Dante Alighieri, al principio del primer tratado del *Convivio*, citando a Aristóteles, afirma que «todos los hombres, por naturaleza, desean saber»<sup>2</sup>, pero que ese deseo se puede ver impedido tanto por razones corporales como espirituales o del alma. Refiriéndose a las razones del alma, explica que el deseo de saber se ve atrofiado «cuando la malicia se hace fuerte en ella, haciéndola ávida de placeres viciosos, de los cuales recibe tanto engaño que por culpa de ellos todo desprecia»<sup>3</sup>. ¿Qué hacer frente a aquellos cuya debilidad o malicia les bloquea ese natural deseo de saber? Dante no se resigna a abandonarlos a su suerte y todo su *Convivio* es un intento por volver accesibles fuera de las cátedras universitarias los conocimientos que había aprendido de los clásicos y que habían dado un sentido renovado a su vida. Con este propósito, su discurso debía estar adaptado a este nuevo público, por lo que no solo escribió su obra en italiano y no en latín en pleno siglo XIV, sino que además la redactó con un lenguaje simple y bajo forma de comentarios a sus propios poemas:

[...] queriendo reunirlos en torno a una mesa, pretendo hacer un convivio general con lo que ya les he mostrado y con el pan que se precisa para tan noble vianda, sin el cual no la podrían comer. Tiene este convivio, pues, el pan apropiado, con tales viandas que pretendo que no resulte vano servir las<sup>4</sup>.

Agrega un poco después:

Venga aquí [...] quienquiera que por obligaciones familiares o civiles se halle sumido en el hambre humana y siéntese en una mesa con el resto de los impedidos por el mismo motivo, y a sus pies pónganse todos los que por pereza no se han movido, pues no son dignos de asiento más alto: y unos y otros coman mis viandas con el pan, que se las hará saborear y digerir<sup>5</sup>.

Respetuoso de las peculiaridades del público al que busca llegar, Rodrigo Escribano se sirve de diversos recursos que le permiten po-

---

<sup>2</sup> ARISTÓTELES, *Metafísica*, I, 1, 980a.

<sup>3</sup> Dante ALIGHIERI, *Convivio*, Madrid: Cátedra, 2005, p. 135.

<sup>4</sup> *Ibid.*, p. 37.

<sup>5</sup> *Ibid.*, p. 38.

ner a disposición de este saberes que, de otro modo, no podría ni «saborar» ni «digerir». De forma similar a como ocurría en tiempos de Dante, hoy los académicos realizan sus aportes en un lenguaje técnico que responde a las exigencias ineludibles del alto nivel de especialización de sus contribuciones. Toda la riqueza que contienen se vuelve así por completo inaccesible fuera del nicho al que están dirigidas. Por eso es por lo que se hace tan importante que se escriban libros que no solamente se expresen en un lenguaje corriente que conecte al gran público con sus preocupaciones cotidianas, sino que saque el mayor provecho posible de los elementos culturales que la vida actual ofrece. Sin renunciar ni a la profundidad ni a la rigurosidad intelectual, Escribano logra este objetivo ilustrando las ideas y problemas que plantea con situaciones extraídas de la amplia producción cinematográfica y televisiva de la que disponemos hoy, así como de anécdotas de la vida cotidiana.

Pero no debemos confundirnos. ¿Debe acaso el trabajo divulgativo limitarse a transmitir de manera simple y general los conocimientos que se atesoran en la academia?, ¿no se suele hacer esto al precio de textos superficiales que bloquean el deseo de autocultivarse en el mismo instante en que un contenido se da por aprendido? Si, junto con los contenidos, no se transmite el mismo deseo de saber o el mismo espíritu crítico que suele encontrarse entre los académicos, no se ha logrado nada. Para conjurar este peligro, *Manual filosófico de supervivencia* evita ofrecer una exposición de argumentaciones cerradas en las que las cuestiones planteadas queden resueltas. En lugar de ello, este libro deja abiertos todos los problemas que plantea, o al menos expone las soluciones dejándolas a mitad de camino, es decir, las deja en el punto justo para que sean los propios lectores quienes se vean obligados a llevar estas soluciones más lejos, o incluso a complejizar los mismos cuestionamientos. De hecho, los autores cuyos textos son objeto de exposición no son necesariamente compatibles entre sí y, en algunos puntos, contienen tesis abiertamente contradictorias. El efecto que esto puede tener en el lector es el de una sana perplejidad que incita a dar continuidad a la búsqueda, tanto ahí donde sus propios supuestos son cuestionados, como ahí donde estos dejan de presentársele como obviedades que no merecen ser el objeto de una investigación. Cabe destacar que, además de exponer las doctrinas de tres autores clásicos que constituyen su punto de partida —Aristóteles, Epicteto y Maquiavelo—, Escribano utiliza los conceptos que

desarrolla para iluminar problemas de plena actualidad. En conformidad con este propósito, pone en diálogo a estos autores clásicos con una vasta selección de autores contemporáneos, lo que permite enriquecer y complementar sus análisis, entregándole al lector nuevas herramientas de comprensión de su propia realidad. Por esto mismo, la lectura de este libro abre el apetito por consultar aquellos otros libros de los cuales nos ha dado una primera muestra, precisamente porque se ofrece más como una invitación a pensar que como una lista de orientaciones vitales.

Hay que decir que el estilo de este excelente libro de divulgación filosófica es fiel a su origen, a saber, la propia actividad docente que su autor ha llevado a cabo con éxito en la Universidad Adolfo Ibáñez de Chile, en el marco de un programa de asignaturas orientadas al cultivo de ese mundo interior que arriba hemos mencionado, especialmente en base a la asignatura de filosofía *Civilización Contemporánea*<sup>6</sup>. Al igual que las otras asignaturas del programa, esta última está diseñada en base a dos ejes principales: la lectura y la discusión libre. Tanto los estudiantes como los profesores han de leer un conjunto de libros a lo largo del año y las clases consisten únicamente en un diálogo suscitado por las ideas que aparecen en esos libros. De esta forma, las clases no consisten en la exposición de contenidos por parte del profesor. Por el contrario, consisten en conversaciones en las que son debatidas las implicancias y alcances de las ideas que se hallan en los libros, no con el propósito directo de zanjar los problemas y cerrar los temas con soluciones preelaboradas, sino que con el de construir un espíritu crítico que despierte la curiosidad. De acuerdo con ello, el libro de Escribano da continuidad a una labor que inició en el aula y que busca incitar el autocultivo intelectual en jóvenes de las nuevas generaciones que no suelen estar acostumbrados a cuestionarse ni sus propios supuestos ni a reflexionar sobre los principios que sostienen el tipo de vida que llevan.

Ciertamente, no es casual que el hilo conductor de esta obra sea precisamente la pregunta por la felicidad, a propósito de la cual son desarrolladas varias teorías complejas, pero de gran interés. Esta pregunta es tanto más urgente por cuanto vivimos en un mundo en el que

---

<sup>6</sup> Me refiero al programa *Core Curriculum*, conformado por un conjunto de asignaturas humanísticas y científicas basadas en la lectura y el diálogo en clases.

tenemos una enorme cantidad de bienes materiales, una enorme cantidad de comodidades, pero en el que la mayoría del tiempo nos falta una orientación acerca de lo que da un sentido auténtico y unitario a la multiplicidad de actividades que conforman nuestras vidas. ¿Cómo podríamos aproximarnos a un problema tan complejo sin contar con algunas herramientas conceptuales que nos sirvan de punto de partida? Este libro proporciona precisamente esas herramientas conceptuales cuidando que estén presentadas de una forma que sea apta para ser utilizada por el público al cual han sido destinadas. ¿De qué serviría si no fuera así? Al mismo tiempo, evita la superficialidad en la que, de manera similar a las malas películas, caen muchos libros de divulgación filosófica actuales. Por esto mismo, también evita convertirse en una lista de recetas que nos orienten en el mundo porque, al fin y al cabo, esa orientación solo podemos dárnosla nosotros mismos cuando hemos logrado expandir las posibilidades de nuestro espíritu. En efecto, aunque tiene razón Bouveresse cuando se muestra escéptico con la posibilidad de que la filosofía pueda proporcionar directamente orientación en el pensamiento<sup>7</sup>, no se puede negar que una mente poderosamente entrenada será de gran ayuda en la vida y la práctica de la reflexión filosófica sirve como excelente preparación.

José Antonio Valdivia Fuenzalida  
Universidad Adolfo Ibáñez, Chile

---

<sup>7</sup> Jacques BOUVERESSE, *Pourquoi pas des philosophes?* Marseille: Agone, 2004, pp. 1-26.