Lectura / ES

¿Qué está en mi mano?

Epicteto · Manual · Enquiridión

Epoch AdL · Bib / 2026-10-21

¿Qué está en mi mano?

Juicio, influencia y el siguiente paso consciente. Una guía del Manual de Epicteto.

La idea inicial

Epicteto distingue nuestros juicios y actos de cuestiones como la reputación, los bienes y la conducta ajena. Su Manual pregunta hacia dónde dirigimos el esfuerzo. Esto incluye examinar una impresión antes de aceptarla. Esta perspectiva antigua ejercita el juicio. Aquí nos interesa especialmente la pausa entre percibir algo y responder.

Encheiridion §§ 1, 5, 20

Un ejemplo: el mensaje sin respuesta

Ejemplo ficticio: preguntas a alguien por un proyecto compartido. Llega la noche sin respuesta. Lo observable es, de momento, que no hay respuesta. Quizá supongas enseguida que te ignoran deliberadamente. Siguen siendo posibles otras explicaciones: la persona está ocupada o necesita tiempo. Puedes volver a preguntar con amabilidad y fijar un plazo para organizarte. Eso no determina que

la respuesta llegue a tiempo. La distinción conserva tu margen de acción y toma en serio tu petición.

Una distinción práctica

En una situación cotidiana pequeña, anota tres ámbitos: qué puedo hacer ahora, qué solo podemos influir juntos y qué no puedo cambiar de momento. Esta división es nuestro ejercicio contemporáneo. Después escribe un solo paso siguiente y la información que te falta. Revisa más tarde si tu primera explicación se sostiene. Así la lectura se convierte en una acción revisable, en lugar de exigir serenidad a cada instante.

Los límites de esta guía

Las condiciones externas, las relaciones de poder y el trato injusto siguen siendo reales. Examinar la propia actitud no sustituye cambiar esas condiciones. Una emoción espontánea tampoco es una derrota moral. El ejercicio editorial busca mostrar el siguiente paso posible. No promete un autocontrol completo ni responsabiliza a cada persona de todo cuanto le sucede.

Preguntas

¿Qué he observado realmente?

¿Qué otra explicación es posible?

¿Cuál es mi siguiente paso comprobable?

Acerca de esta edición

Introducción independiente de la redacción Bib a ideas seleccionadas de la obra. Los ejemplos, ejercicios y la lectura AdL son añadidos editoriales. Las ediciones fuente enlazadas están en inglés.

En la lectura AdL de la redacción, la persona, el mensaje y el proyecto son elementos. Las relaciones los conectan; la información ausente forma parte de las condiciones. Una nueva consulta puede cambiar lo que ocurre después. La respuesta pone a prueba la primera interpretación. Esta asociación aplica el metamodelo a nuestro ejemplo.

Fuentes

Epictetus · Encheiridion · George Long
Encheiridion §§ 1, 5, 20

Epictetus · Enchiridion · Elizabeth Carter
§§ 1, 5, 20