



**Clay Newman** (Nueva York, 1956) tocó fondo muy joven y superó su sufrimiento por medio de un proceso autodidacta de autoconocimiento. Para ello, a los 24 años renunció a los consejos de psiquiatras y a la ayuda de antidepresivos. Y emprendió un viaje en solitario durante siete años que lo llevó a viajar por Latinoamérica, África y Asia en busca de experiencias transformadoras y conocimientos útiles para darle un nuevo sentido a su existencia. Experto en Psicología Transpersonal, Filosofía Perenne, Astrología y Eneagrama, es profesor en varias universidades, donde da charlas sobre desarrollo espiritual. De padre americano y madre española, vive a caballo entre Estados Unidos y España.

Clay Newman es el pseudónimo de **Borja Vilaseca** (Barcelona, 1981). En inglés significa “la arcilla de la surge un hombre nuevo”. Se trata de un alter ego literario con el que escribió dos libros –*El prozac de Séneca* y *Ni felices ni para siempre*– con un estilo mucho más cañero, gamberro y provocador. Lo cierto es que fueron dos obras que el autor se escribió a sí mismo –coincidiendo con el nacimiento de cada uno de sus hijos– para superar dos momentos neutros de muchos cambios y adversidad. A menos que tenga un tercer hijo, Vilaseca no tiene pensado volver a escribir bajo este pseudónimo. La obra de Clay Newman se ha traducido y publicado en seis países. Más información en [www.borjavilaseca.com](http://www.borjavilaseca.com)

*El prólogo está basado en la historia personal de Borja Vilaseca. Eso sí, está novelada, exagerada y dramatizada con fines literarios. El autor se ha puesto en todo momento en la piel de Clay Newman, escribiendo desde las entrañas con la finalidad de provocar, cuestionar y, ojalá, inspirar.*

# **El prozac de Séneca**

CLAY NEWMAN

Primera edición: 2014 PENGUIN RANDOM HOUSE GRUPO  
EDITORIAL, S. A. U.

Primera edición: 2019 NUEVO PARADIGMA EDITORIAL

© 2019, Clay Newman

© 2019, THE CONSCIOUS COMPANY, S.L., - Aribau 112 5º 1ª, 08036  
- Barcelona

© Prozac es una marca registrada de Eli Lilly and Company. Esta empresa  
no tiene ninguna relación con el libro, con su autor ni con el editor, ni ha  
colaborado de ninguna forma en su edición.

Printed in Spain - Impreso en España

ISBN: 9781082047725

Depósito legal: B-6.516-2014

Impreso por Amazon.

# ÍNDICE

I.	<b>CONFESIÓN DEL AUTOR</b> Cómo mi intento de suicidio me devolvió la vida .....	11
II.	<b>INSTRUCCIONES DE USO</b> Este libro es un medicamento .....	17
III.	<b>LA FARMACIA</b> La Madre Naturaleza .....	21
IV.	<b>EL DOCTOR</b> LUCIO ANNEO SÉNECA .....	25
V.	<b>LOS PRINCIPIOS ACTIVOS</b> Los valores del Estoicismo .....	29
	<b>Para ser feliz por uno mismo</b> .....	33
	1. <i>Honestidad</i>	
	2. <i>Humildad</i>	
	3. <i>Autoconocimiento</i>	
	4. <i>Consciencia</i>	
	5. <i>Energía</i>	
	6. <i>Silencio</i>	
	7. <i>Aceptación de lo que soy</i>	
	<b>Para estar en paz con los demás</b> .....	77
	8. <i>Responsabilidad</i>	
	9. <i>Proactividad</i>	
	10. <i>Compasión</i>	
	11. <i>Perdón</i>	

- 12. *Desapego*
- 13. *Asertividad*
- 14. *Aceptación de lo que son*

**Para amar a la vida tal y como es .....119**

- 15. *Evolución*
- 16. *Correspondencia*
- 17. *Ecuanimidad*
- 18. *Agradecimiento*
- 19. *Confianza*
- 20. *Obediencia*
- 21. *Aceptación de lo que es*

**VI. EL EXCIPIENTE .....163**  
La vida como aprendizaje

**VII. LA CURACIÓN .....165**  
Agradecimientos

**VIII. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA**  
Libros sobre Séneca y el Estoicismo .....167

Dedicado a mis hijos Lucía y Lucas,  
quienes con su luz me ayudan  
cada día a iluminar mis sombras





*La sabiduría es la única medicina  
que cura las enfermedades del alma*

LUCIO ANNEO SÉNECA



# I. CONFESIÓN DEL AUTOR

## Cómo mi intento de suicidio me devolvió la vida

Voy a ser radicalmente honesto contigo desde el principio. No soy ningún santo. Ni mucho menos un ejemplo a seguir. Eso sí, por destacar algo de mí, te diré que fui un chico precoz. La primera vez que me emborraché tenía 14 años. La primera vez que me fumé un porro, 15 y medio. La primera vez que me arrestaron, 16 apunto de 17. Y la primera vez que tomé mi primer antidepresivo, 18 recién cumplidos.

Harta de mi mala conducta, de mis malas notas y de mis malos hábitos, mi madre me arrastró finalmente hasta la consulta de un buen psiquiatra. Aquel prestigioso doctor -cuyo despacho parecía un mausoleo de títulos y diplomas- se dignó a tratar a un gamberro alcohólico, drogadicto y violento como yo simplemente porque en su día trató a mi padre. Y al igual que a él, también me diagnosticó un «cuadro depresivo agudo».

Al ser un gran conocedor de la condición humana, le bastaron solamente dos sesiones para recetarme pastillas. Según le contó a mi madre, lo mío era genético y no tenía solución. Mi padre vivió deprimido casi toda su vida hasta que se tiró a las vías del metro en la estación Grand Central, de Nueva York. Y lo mismo hizo mi abuelo. Bueno, él saltó desde la planta 42 del emblemático hotel neoyorquino, Waldorf-Astoria. Por lo visto, mi caso estaba bastante claro. Mi herencia genética me había

convertido -irremediablemente- en un suicida en potencia. Y al parecer, aquellas pastillas eran mi única salvación.

No tengo autoridad moral para juzgar los antidepresivos. La verdad es que aquellos comprimidos de color crema fueron un parche de gran ayuda. Al menos durante un tiempo. Me tomaba uno después de desayunar y otro antes de cenar, acompañados por un gran vaso de agua. Es cierto que físicamente me sentía anestesiado e intelectualmente, bastante más estúpido. Pero no te voy a engañar, aquel estado de pseudofelicidad -en el que todo me importaba una mierda- se asemejaba a unas vacaciones en un hotel de cinco estrellas con todo incluido.

Mi único problema es que era incapaz de sentir absolutamente nada. Los médicos se refieren a este estado como «anhedonia». De hecho, ni siquiera pude despedirme de mis tres inseparables compañeras de viaje: la rabia, la ansiedad y la melancolía. De la noche a la mañana desaparecieron sin dejar ni rastro. Pero no se fueron muy lejos: habían *okupado* el sótano de mi alma. Y no tenían la menor intención de marcharse hasta haberme dado una buena lección. Sin embargo, por aquel entonces el verbo «aprender» y el sustantivo «aprendizaje» no figuraban en mi vocabulario.

Atiborrado de antidepresivos, empecé hacer lo que se suponía que tenía que hacer con mi vida, convirtiéndome en un sucedáneo de mí mismo. A los 19 años conseguí un empleo como mozo de almacén. Un año más tarde, me enamoré locamente de una chica. No sé si fueron los nervios o la pasión, pero la primera vez que hicimos el amor la dejé embarazada. Y poco después decidimos casarnos. Lo nuestro fue la crónica de un divorcio anunciado.

Estuvimos juntos cuatro años, durante los que me di cuenta de que era una persona demasiado anormal como para llevar

una vida «normal». En cambio, a mi mujer la normalidad le sentaba de maravilla. No se me ocurre nada feo que decir de ella. Su único defecto era tenerme como marido. Por suerte, nuestra hija heredó sus genes. Cada vez que se cruzaba con alguien, fuera quien fuera, la saludaba con una acogedora sonrisa.

Aunque me duela reconocerlo -y mucho más escribirlo- no supe valorarlas ni amarlas cuando las tuve a mi lado. Reconocer que fui un mal padre y un pésimo marido es lo mínimo que puedo decir... Así, el 4 de febrero de 1981 me pidió el divorcio, mudándose con nuestra hija de tres años a casa de mis suegros en San Francisco. Y solo un año más tarde, mi ex encontró a un hombre a la altura de sus expectativas, posibilitando que mi hija tuviera el padre que se merecía.

## **El libro que me salvó la vida**

Por aquel entonces tampoco tenía trabajo ni ingresos. Estuve unos meses coqueteando con la indigencia. Como vagabundo, era tan vago que no tenía por donde vagar. Y no sé cómo, acabé una noche en un asqueroso motel. Fue entonces cuando escogí tomar el camino fácil. Eso sí, a diferencia de mi padre y de mi abuelo, no quería montar ningún numerito en la vía pública. Decidí poner fin a mi vida en un sucio cuarto de baño, armado con un frasco de Valium. En total, ingerí 24 pastillas, una por cada año de mi insignificante y patética existencia.

No tengo por qué mentirte. Y tú no tienes por qué creerme. Pero la verdad es que en el momento en que tuve la certeza de que iba a morir, algo en mí hizo clic. De pronto, sin saber muy bien por qué, quise empezar a vivir. Me levanté del suelo, me

miré a los ojos en el espejo del baño y me acordé de mi padre. Seguidamente, me metí dos dedos en la boca y nada más rozar la campanilla empecé a vomitar de forma salvaje.

Aquellas pastillas, todavía sin descomponer, se mezclaban con los restos de un Big Mac con patatas fritas, ketchup, mayonesa, mostaza y coca cola. Muy poco de todo aquel mejunje descansaba en el fondo del váter. La mayoría resbalaba por las baldosas de la pared. Y puesto que a pesar de todo soy un tío con ciertos modales, comencé a limpiar aquel desastre. Pero enseguida acabé con todo el papel de váter.

Salí del baño y eché un vistazo alrededor de la habitación. El armario estaba vacío. Pero en el segundo cajón de la mesilla de noche encontré un libro bastante viejo. Sin ni siquiera leer el título de la portada, decidí emplear sus hojas para seguir limpiando los restos de vómito. Arranqué la primera página y al posarla sobre una baldosa se quedó enganchada. Solo entonces me di cuenta de que había una dedicatoria escrita con pluma, que decía lo siguiente: «¿Crees en el destino? Este libro está escrito para ti.»

Para una persona que acababa de intentar suicidarse y que en el último instante había decidido seguir con vida, aquellas palabras fueron un bálsamo para el alma. El libro se titulaba *Tratados morales* y estaba escrito por un tal Séneca. Tras dejar el baño más limpio de cómo lo había encontrado, me tumbé sobre la cama y comencé a echarle un vistazo. No había leído un solo libro en toda mi vida, pero aquel lo devoré de un tirón. Y con lágrimas en los ojos, me quedé dormido como un bebé. Al día siguiente mandé a la mierda las pastillas de color crema. Decidí comerme el marrón yo solito. Solo entonces comprendí un antiguo proverbio de los indios Sioux, que dice que «la

religión es para quienes tienen miedo de ir al infierno, mientras que la espiritualidad es para quienes ya han estado allí».

Han pasado 32 años desde aquello. Y hoy, a mis 56 años, veo con claridad que aquella decisión significó un punto de inflexión radical en mi historia personal. No estoy aquí para decirte que dejes de tomar antidepresivos, si ese es tu caso. Insisto, son un parche útil; pero te alejan de la verdadera curación. Mi única intención es compartir contigo lo más valioso que he aprendido a lo largo de mi vida: que la sabiduría es el único tratamiento que promueve la salud de nuestra alma. Y creas o no en el destino, si has seguido leyendo hasta aquí, quiero que sepas que este libro está escrito para ti.

CLAY NEWMAN

Nueva York, 29 de julio de 2013





## II. INSTRUCCIONES DE USO

Este libro es un medicamento

Antes de consumir este medicamento, por favor, lee detenidamente todo el prospecto. Y si a lo largo de la lectura te surge alguna duda, consulta contigo mismo. Ningún farmacéutico puede darte lo que verdaderamente necesitas. Si quieres, puedes acudir a alguien que haya pasado por un proceso parecido al tuyo y que en estos momentos sea un referente de felicidad en tu entorno. Pero ni siquiera esta persona podrá ayudarte, tan sólo compartir su experiencia contigo.

### **Propiedades**

Este medicamento no tiene nada que ver con la medicina occidental contemporánea ni con la industria farmacéutica actual. En vez de aliviar tus síntomas, está especialmente diseñado para erradicar la raíz de la que surgen dichos síntomas. Su finalidad es promover la salud de tu mente, de tu cuerpo y de tu alma. De esta manera tus emociones se curarán solas, cesando definitivamente tu dolor y tu sufrimiento.

## **Indicaciones**

Este medicamento está indicado para un tipo muy concreto de personas: aquellas que ya no necesitan sufrir más. Si no has llegado a una saturación de sufrimiento, puede que no te guste el tratamiento. O que no te lo tomes en serio. E incluso que te boicotees a ti mismo en el intento. Para que funcione, has de verificar que estás 100% comprometido con curarte. Sólo tómalo si ser feliz es tu principal prioridad. Si ese no es tu caso, es importante que no lo consumas. Ya llegará tu momento.

## **Dosificación**

A lo largo del libro se describen una serie de principios activos (cualidades y fortalezas del alma humana), así como la manera de cultivarlos y potenciarlos. Mientras vayas leyendo, descubre cuáles te conviene más desarrollar y ponte en marcha con el tratamiento. *Tomar* este medicamento significa ponerlo en práctica. Como si fueras a un gimnasio espiritual. La dosis recomendada consiste en tres meses de entrenamiento. Y recuerda que tú eres tu propio entrenador personal.

## **Contraindicaciones**

Este medicamento está contraindicado para quienes tienen alergia a cuestionarse a sí mismos. Para quienes padecen una hinchazón de ego, creyendo que son infelices porque la vida es

injusta. Para quienes experimentan una alteración de la razón, señalando a los demás como culpables de su sufrimiento. Para quienes vomitan victimismo cada vez que abren la boca. Y en definitiva, para quienes tienen una infección en el corazón, que les impide ver lo que no puede verse con los ojos.

## **Precauciones**

Este medicamento es 100% natural y sólo tiene efectos beneficiosos. Respeta la homeostasis de tu organismo. Es decir, la capacidad que tiene tu cuerpo de curarse a sí mismo. Lo más importante es que dejes de ser un obstáculo entre tú y tu salud. En la medida que vayas entrenando, las cualidades y fortalezcas irán activándose en ti. Llegado el momento, sé feliz, pero que no se te note. Que nadie lo sepa. Simplemente observa los cambios que se producen al relacionarte con tu entorno.

## **Sobredosis**

El objetivo de este medicamento no es que cambies o que seas mejor, sino que te aceptes tal como eres. Si no lo consumes adecuadamente puede provocarte sobredosis. En exceso, podría convertirte en un esotérico que utiliza la espiritualidad para negar sus asuntos mundanos; o en un talibán que se siente superior porque cultiva su desarrollo espiritual. Ten cuidado con empacharte y provocarte una mala digestión. Tú sabrás cuando poner fin al tratamiento.

## **Caducidad**

Este medicamento no tiene edad. Nunca es tarde para empezar a tomarlo. Tampoco caduca. Está avalado por la Filosofía Perenne. Puedes volver a consumirlo una y otra vez hasta que el conocimiento que contiene se convierta en tu propia sabiduría. Todos sus componentes y propiedades curativas proceden del Estoicismo, una filosofía de vida que promueve el autoconocimiento como camino para cultivar los aspectos esenciales de nuestra alma: la salud, el bienestar, la felicidad y la plenitud.

## **Advertencia final**

Tomar este fármaco implica emprender un viaje personal y autodidacta. Recuerda que este medicamento te lo has recetado tú a ti mismo, por lo que no debes compartirlo con otras personas. A pesar de tus buenas intenciones, puedes perjudicarlas, aun cuando sus síntomas sean los mismos que los tuyos. No trates de despertar a quienes fingen estar dormidos. Se enfadarán. Si de verdad quieres ayudarlos, cúrate a ti mismo. Y sé la curación que quieres ver en tu entorno.