

Donald Robertson

PIENSA COMO UN
EMPERADOR
ROMANO

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño / Daniel Bolívar
Diseño de interiores: Moisés Arroyo

Título original: *How to Think Like a Roman Emperor*

© 2019, Donald Robertson

Traducción: Carlos Jair Díaz Romero

Macmillan Publishing Group, LLC es el editor original de la obra en inglés.

Publicado por acuerdo con St. Martin's Publishing Group en asociación con International Editors' Co. Barcelona.

Derechos reservados

© 2020, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial PLANETA M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111,
Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo
C.P. 11560, Ciudad de México
www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: marzo de 2020
ISBN: 978-607-07-6705-0

Primera edición impresa en México: marzo de 2020
ISBN: 978-607-07-6706-7

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.
Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México
Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico*

ÍNDICE

Introducción	13
i. El emperador muerto	27
La historia del estoicismo	39
¿En qué creían los estoicos?	46
ii. El niño más sincero de Roma	53
Hablar con sabiduría	75
iii. Contemplar al sabio	89
Seguir tus valores	104
iv. La elección de Hércules	117
Conquistar los deseos	131
Pasos para cambiar los deseos	137
Agregar fuentes más sanas de alegría	152
v. Tomar al toro por los cuernos	157
Tolerar el dolor	168
Estoicismo en la psicoterapia temprana	183
vi. La ciudadela interior y la guerra contra naciones	187
Renunciar al miedo	189
Cláusula de reserva estoica	192
Premeditación de la adversidad	197
Habitación emocional	199
Cambio psicológico espontáneo	202
Ciudadela interior	204
Distanciamiento cognitivo para la ansiedad	206
Descatastrofización y la contemplación de la impermanencia	207
Postergación de la preocupación	208

vii. Locura temporal 215
 Conquistar la ira 224
 La marcha al sureste y muerte de Casio 244
viii. Muerte y vista cenital 249

Agradecimientos 265
Notas 267
Bibliografía 269

Para Poppy, pequeña y sabia

PIENSA COMO UN
EMPERADOR ROMANO

INTRODUCCIÓN

Cuando tenía 13 años, mi padre murió. Desarrolló cáncer de pulmón a los 50 y quedó postrado en cama durante un año antes de que, finalmente, muriera. Era un hombre humilde y decente que me alentaba a pensar con más profundidad respecto a mi vida.

No estaba en absoluto preparado para su muerte y lidié muy mal con ella. Me volví colérico y depresivo. Salía durante toda la noche, jugando al gato y al ratón con la policía local, allanando edificios y esperando que llegaran a arrestarme para correr por los jardines y saltar sobre cercas y vallas y así perderlos. Siempre me metía en problemas, ya fuera por saltarme las clases en la escuela, discutir con mis profesores o pelearme con mis compañeros. Tan pronto como llegó mi cumpleaños número 16, fui bruscamente escoltado a la oficina del director y me dieron dos opciones: irme de manera voluntaria o ser expulsado. Así que me fui, y a continuación me inscribieron en un programa especial para niños problemáticos. Sentí que mi vida se salía rápidamente de control. La escuela y los servicios sociales me habían etiquetado como un «fracaso», y yo en realidad no le veía ninguna importancia a probar que se equivocaban.

Cada noche, cuando mi padre volvía a casa del trabajo como operador de excavadoras en construcciones, colapsaba exhausto en un sillón, con las manos cubiertas de grasa y polvo. La paga por su trabajo no era buena y no tenía dinero para nada, pero nunca se quejaba. Cuando él era joven, su mejor amigo murió y, para sorpresa de todos, en su testamento le dejó una granja a mi padre. Él rechazó la herencia y devolvió la tierra a la familia de aquel hombre. Solía decir: «El dinero no te traerá la felicidad», y de verdad creía en ello. Me demostró que hay cosas más importantes en la vida y que la verdadera riqueza proviene de estar satisfecho con lo que sea que tengas en lugar de desear tener más y más.

Luego de su funeral, mi madre puso sobre la mesa la vieja billetera de cuero de mi padre y me dijo que la tomara. La abrí lentamente; mis manos temblaban, aunque no estoy seguro de por qué. Dentro de ella no había nada, salvo un trozo de papel muy desgastado. Resultó ser un pasaje que había arrancado del Libro del Éxodo: «Y Dios le dijo a Moisés: “YO SOY EL QUE SOY”; y añadió: “Así responderás a los hijos de Israel: YO SOY me ha enviado ante vosotros”». Estaba desesperado por entender qué podrían significar para él aquellas palabras. Mi propio viaje filosófico comenzó *precisamente* en ese momento, mientras estaba de pie, perplejo, con ese trozo de papel en la mano.

Cuando supe, muchos años después, que Marco Aurelio había perdido a su padre a una edad muy temprana, me pregunté si él se habría quedado buscando algún sentido de dirección de la misma manera que yo. Luego de la muerte de mi padre, me quedé con muchas preguntas religiosas y filosóficas que me perturbaban profundamente. Recuerdo sentirme aterrado de morir. Me quedaba en cama toda la noche sin poder dormir, intentando resolver el acertijo de la existencia para encontrar algún consuelo. Era como si tuviera una comezón en lo más profundo de mi cerebro y necesitara rascarla, pero no podía alcanzarla. En ese momento no lo sabía, pero ese tipo de ansiedad existencial es una experiencia común que lleva a muchas personas al estudio de la filosofía. El filósofo Spinoza, por ejemplo, escribió:

Y entonces percibí que me encontraba en un estado de gran peligro y me compelé a mí mismo a buscar con todas mis fuerzas un remedio, por más incierto que este fuera; como un hombre enfermo que lucha contra una enfermedad mortal, cuando ve que la muerte lo alcanzará con seguridad a menos de que se encuentre un remedio, es compelido a buscar tal remedio con todas sus fuerzas, en la medida en que toda su esperanza yace en ello.¹

¹ Spinoza, *On the Improvement of the Understanding*, pp. 4-5.

Tomé la frase «Yo soy el que soy» para referirme a la conciencia pura de la existencia misma, lo que al principio me parecía algo profundamente místico o metafísico: «Soy la conciencia de mi propia existencia». Me recordaba a la famosa inscripción del santuario del Oráculo de Delfos: *Conócete a ti mismo*. Esa se volvió una de mis máximas. Crecí bastante obsesionado con la búsqueda del conocimiento propio mediante la meditación y todas las formas de ejercicios contemplativos.

Tiempo después, descubrí que el pasaje que mi padre llevó consigo durante todos esos años tiene un papel importante en los ritos de la sección masónica llamada «Real Arco». Durante la iniciación, se le pregunta al candidato: «¿Eres un masón del Real Arco?», a lo que él responde: «YO-SOY-EL-QUE-SOY». La francmasonería tiene una larga historia en Escocia, que llega hasta cuatro siglos atrás, y tiene raíces profundas en mi ciudad natal, Ayr. Mi padre y muchos de sus amigos eran miembros de la logia local. La mayoría de los francmasones son cristianos, pero emplean un lenguaje sin denominaciones, refiriéndose a Dios como el «Gran Arquitecto del Universo». De acuerdo con la leyenda en algunos de sus textos, el filósofo Pitágoras introdujo en Occidente un conjunto de enseñanzas espirituales, que se originaron con los constructores del templo del rey Salomón, y que Platón y Euclides diseminaron. Se piensa que las logias masónicas medievales transmitieron durante siglos esta antigua sabiduría. Utilizaban rituales esotéricos, símbolos geométricos, como el cuadrado, y compases para expresar sus doctrinas espirituales. La francmasonería también celebra las cuatro virtudes cardinales de la filosofía griega, que corresponden simbólicamente con las cuatro esquinas de la logia: *prudencia, justicia, fortaleza y templanza* (sabiduría, justicia, resiliencia y moderación, si se prefieren términos más modernos). Mi padre tomó estas enseñanzas éticas con seriedad y moldearon su carácter de forma tal que dejó una impresión en mí. Los francmasones, al menos los practicantes sinceros como mi padre, no representan el tipo de filosofía basada en libros que se enseña en las torres de marfil de las universidades, sino algo derivado, más

bien, de una concepción mucho más antigua de la filosofía occidental como una *forma de vida* espiritual.

Resultó que yo no tenía edad suficiente para convertirme en francmasón y, de cualquier modo, debido a mi reputación, no habría sido invitado a unirme. Así que, con una educación formal nula, comencé a leer todo lo que pude sobre filosofía y religión. No estoy seguro de que fuera capaz de articular lo que buscaba en ese entonces, salvo que tenía que combinar de alguna forma mis intereses en la filosofía, meditación y psicoterapia. Necesitaba una guía más racional y filosófica para la vida, pero nada parecía cumplir los criterios. Entonces, tuve la buena fortuna de encontrar a Sócrates.

Había estudiado la colección de textos gnósticos antiguos descubierta en Nag Hammadi, en Egipto, los cuales tienen una inclinación hacia la filosofía griega. Esto me llevó a comenzar a leer los diálogos de Platón, que muestran a Sócrates, el filósofo griego por excelencia, cuestionando a sus amigos y a otros interlocutores sobre sus valores más profundos. Él tendía a enfocarse en las virtudes cardinales de la filosofía griega, adoptadas más tarde por los francmasones. Sócrates no escribió ningún libro sobre filosofía, sabemos de él solo por los trabajos de otros, principalmente diálogos escritos por dos de sus estudiantes más famosos: Platón y Jenofonte. De acuerdo con la leyenda, Sócrates fue la primera persona en aplicar el método filosófico a preguntas éticas. En particular, quería ayudar a otros a vivir con sabiduría, de acuerdo con la razón. Para Sócrates, la filosofía no solo era una guía moral, sino también una *forma de terapia psicológica*. Hacer filosofía, decía, puede ayudarnos a superar nuestro temor a la muerte, a mejorar nuestro carácter y hasta a encontrar un genuino sentido de satisfacción.

Los diálogos socráticos a menudo son notorios por *no ser concluyentes*. Ciertamente, la insistencia de Sócrates sobre no saber nada de ciertos temas —a lo que se refiere como «ironía socrática»— inspiró más adelante a la tradición conocida como escepticismo griego. No obstante, parece haber comunicado enseñanzas *positivas* a sus estudian-

tes respecto a la mejor forma de vivir. Un famoso pasaje de la *Apología* de Platón captura la piedra angular de estas enseñanzas. Sócrates se enfrenta a las acusaciones de impiedad y corrupción de los jóvenes, las cuales culminarían en su ejecución. Sin embargo, en lugar de disculparse o suplicar misericordia y hacer que su esposa e hijos se pasearan llorando frente al jurado, como hicieron otros, él simplemente continúa filosofando mediante el cuestionamiento de sus acusadores y dando lecciones sobre ética al jurado. En un punto explica, en lenguaje simple, lo que para él significa ser un *filósofo*:

Pues yo no hago más que persuadir tanto a los jóvenes como a los viejos entre ustedes a que no les importe su cuerpo ni su riqueza más que, o tanto como, el mejor estado posible de su alma, como digo a ustedes: «La riqueza no lleva a la virtud, sino que la virtud hace de la riqueza y todo lo demás algo bueno para el hombre, tanto individual como colectivamente».²

Así fue como vivió su vida, y sus estudiantes buscaron emular su ejemplo. Debemos darles más importancia a la sabiduría y a la virtud que a todo lo demás. Un «filósofo», en el sentido socrático, es, por lo tanto, una persona que vive de acuerdo con estos valores: alguien que *ama la sabiduría* en un sentido literal, que es el significado original de la palabra.

En retrospectiva, me doy cuenta de que presté atención a Sócrates y a otros filósofos antiguos para encontrar una *filosofía de vida* como la que mi padre había encontrado en la francmasonería. Sin embargo, como mencioné antes, los diálogos que llegaron a nuestros días por lo general muestran el método de cuestionamiento de Sócrates en vez de proporcionar una descripción práctica y detallada del arte socrático de vivir con sabiduría.

Aunque los filósofos antiguos no me dieron las respuestas prácticas que buscaba en ese entonces, me inspiraron a leer más. Mi recién

² Platón, *Apology*, 30b.

descubierto sentido del propósito también me ayudó a volver a encaminar mi vida: dejé de meterme en problemas y me inscribí en la universidad, en Aberdeen, para estudiar filosofía. No obstante, noté que algo no estaba bien; la forma en que abordábamos el tema era demasiado *académica* y *teórica*. Entre más tiempo pasaba en el sótano de la librería devorando libros, más parecía alejarme del concepto original de Sócrates de la filosofía como forma de vida, algo que podía mejorar nuestro carácter y ayudarnos a crecer. Si los antiguos filósofos eran auténticos *guerreros* de la mente, sus contrapartes modernas serán más parecidos a *bibliotecarios* de la mente, más interesados en cotejar y organizar ideas que en poner a trabajar a la filosofía todos los días como una práctica psicológica.

Luego de graduarme, comencé a estudiar y a capacitarme en psicoterapia, porque aprender a ayudar a otros parecía ofrecerme una ruta de mejora personal que podía relacionar con mis estudios de filosofía. Ese era un periodo de transición para el campo de la terapia: poco a poco, los enfoques psicoanalíticos de Freud y Jung abrían paso a la terapia cognitivo conductual (TCC), la cual, desde entonces, se convirtió en la forma dominante de práctica basada en evidencias en la psicoterapia. La TCC era más parecida a la práctica filosófica que buscaba porque nos alienta a aplicar la razón en nuestras emociones. Sin embargo, es algo que, por lo general, se hace durante unos cuantos meses y luego se deja de lado. Ciertamente, no tiene el objetivo de proporcionarnos una forma de vida completa.

La terapia moderna es por necesidad más modesta en su alcance que el antiguo arte de vivir socrático; la mayoría de nosotros actualmente buscamos una solución rápida a nuestros problemas de salud mental. Pese a ello, una vez que comencé a trabajar como psicoterapeuta fue evidente para mí que la mayoría de mis clientes que sufrían de ansiedad o depresión se beneficiaban al comprender que su aflicción se debía a sus *valores* subyacentes. Todos sabemos que, cuando creemos firmemente que algo muy malo ha sucedido, con frecuencia nos alteramos. De igual forma, si creemos que algo es muy bueno y deseable, nos

ponemos ansiosos cuando está amenazado, o tristes si ya se ha perdido. Por ejemplo, para sentir ansiedad social, se debe creer que *vale la pena* molestarse por las opiniones negativas que otras personas tienen de nosotros, que no agradarles es algo muy malo y que es muy importante ganar su aprobación. Incluso las personas que sufren de un trastorno de ansiedad social severo (fobia social) tienden a sentirse «normales» cuando hablan con niños o con sus amigos cercanos sobre asuntos triviales —con algunas excepciones—; pese a ello, sienten *demasiada* ansiedad cuando hablan con personas que consideran muy importantes sobre cosas muy relevantes. En contraste, si nuestra concepción del mundo fundamental supone que nuestro estatus a ojos de los demás es de importancia *nula*, se deduce que podemos estar fuera del alcance de la ansiedad social.

Entonces razoné que cualquiera que pueda adoptar un conjunto de valores nucleares más sano y más racional, con una mayor indiferencia hacia las cosas en la vida por las que la mayoría se preocupa, debería tener más resiliencia emocional. Pero no podía descifrar cómo combinar la filosofía y los valores de Sócrates con algo similar a las herramientas terapéuticas de la TCC. Pero por aquel entonces, mientras me capacitaba como orientador y psicoterapeuta, todo cambió para mí porque, de forma repentina, descubrí el *estoicismo*.

El valor potencial del estoicismo me llegó de golpe de inmediato al descubrir *¿Qué es la filosofía antigua?* (1998) y *Filosofía como forma de vida* (2004), del experto francés Pierre Hadot. Como sugiere el segundo título, Hadot exploró a profundidad la idea de que las filosofías occidentales antiguas de hecho abordaban la filosofía como una forma de vida. Mis ojos se abrieron a todo un tesoro oculto de *prácticas espirituales*, escondidas en la literatura de la filosofía griega y romana, que estaban claramente diseñadas para ayudar a las personas a superar el sufrimiento emocional y a desarrollar la fuerza de su carácter. Hadot descubrió que las prácticas contemplativas fueron muy comunes en las escuelas filosóficas del periodo helenístico, unas cuantas generaciones después de la muerte de Sócrates. La escuela estoica, en particular, se

enfocó en el aspecto práctico de la filosofía socrática, no solo mediante el desarrollo de virtudes como la disciplina personal y la fortaleza (algo que podríamos llamar resiliencia emocional), sino también mediante el uso extenso de ejercicios psicológicos.

Pero había algo que me desconcertaba. Hadot comparó estas prácticas filosóficas con ejercicios espirituales del cristianismo temprano. Como psicoterapeuta, de inmediato me di cuenta de que la mayoría de los ejercicios *filosóficos* o *espirituales* que él identificó podían compararse con ejercicios *psicológicos* de la psicoterapia moderna. Muy pronto me resultó evidente que el estoicismo fue, de hecho, la escuela con la orientación más explícitamente terapéutica de la antigua filosofía occidental y con el arsenal (o la caja de herramientas) de técnicas psicológicas más grande a su disposición. Luego de una década de buscar en veintenas de libros sobre filosofía, me di cuenta de que había buscado *en todas partes*, excepto en el lugar correcto. «La piedra que los constructores rechazaron se convirtió en la piedra angular» (Salmo 118).

Cuando comencé a devorar los textos sobre estoicismo, noté que la forma de psicoterapia moderna más similar a él era la terapia racional emotiva conductual (TREC), la principal precursora de la TCC y desarrollada originalmente por Albert Ellis en la década de 1950. Tanto Ellis como Aaron T. Beck, el otro pionero principal de la TCC, habían citado a la filosofía estoica como la inspiración para sus enfoques respectivos. Por ejemplo, Beck y sus colegas habían escrito en *La terapia cognitiva contra la depresión*: «Los orígenes filosóficos de la terapia cognitiva pueden rastrearse hasta los filósofos estoicos».³ Ciertamente, la TCC y el estoicismo tienen algunas premisas en común, en particular la «teoría cognitiva de la emoción», la cual sostiene que nuestras emociones se determinan principalmente por nuestras creencias —por ejemplo, la ansiedad consiste, en gran medida, en la creencia de que «algo malo sucederá», según Beck—. Más aún, al partir de premisas compartidas, el estoicismo y la TCC estaban destinados a llegar a conclusiones similares

³ Beck, Rush, Shaw y Emery, *Cognitive Therapy of Depression*, p. 8.

respecto al tipo de técnicas psicológicas que podrían ser útiles para ayudar a las personas que sufren ansiedad, ira, depresión y otros problemas.

Una técnica estoica en particular atrajo mi atención. Aunque está bien confirmada en las fuentes antiguas, hay muy pocas menciones de algo similar a la «vista cenital», como la llamaba Hadot, en la psicoterapia moderna o en la literatura de autoayuda. Esta implica imaginar los eventos como si fueran vistos desde las alturas, quizá como podrían verlos los dioses en la cima del Monte Olimpo. A menudo, ampliar nuestra perspectiva induce un sentido de ecuanimidad emocional. Al practicarla yo mismo noté, al igual que Hadot, que reúne en una sola visión una confluencia de temas centrales para la filosofía antigua. También descubrí que era fácil convertirla en un guion de meditación. Ya que me preparaba como psicoterapeuta y daba conferencias, era capaz de guiar a salas repletas de terapeutas experimentados y en entrenamiento (hasta 100 de una sola vez) a través de mi versión del ejercicio. Me sorprendí gratamente al descubrir que lo asimilaban de inmediato, y se convirtió en uno de sus ejercicios favoritos. Describían cómo eran capaces de permanecer excepcionalmente tranquilos mientras contemplaban su situación en la vida desde una perspectiva distanciada. Comencé a compartir estos recursos en línea mediante mi blog personal.

En Estados Unidos, el comercializador y empresario Ryan Holiday acogió el estoicismo en *El obstáculo es el camino* (2014) y *Estoicismo cotidiano* (2016, en coautoría con Stephen Hanselman). Más tarde, en el Reino Unido, el ilusionista y celebridad televisiva, Derren Brown, publicó un libro llamado *Feliz* (2017), que se inspiraba en los estoicos. Estos autores estaban llegando a toda una nueva audiencia que iba más allá de la academia y a la que le presentaban el estoicismo como una forma de autoayuda y una filosofía de vida. El científico escéptico y profesor de filosofía Massimo Pigliucci publicó *Cómo ser un estoico* en 2017. Ese mismo año, el político republicano Pat McGeehan lanzó *El estoicismo y la casa del Estado*. El estoicismo también era usado en el ejército, como parte del Entrenamiento de Resiliencia del Guerrero,

del coronel Thomas Jarrett. El ejecutivo de la NFL y antiguo entrenador de los Patriots de Nueva Inglaterra, Michael Lombardi, lo acogió también, y la filosofía comenzó a ganar más y más adherentes en el mundo de los deportes. Era claro que la popularidad del estoicismo experimentaba un resurgimiento y que se trataba apenas de la punta del iceberg. Las comunidades en línea para estoicos florecían y atraían a cientos de miles de miembros por toda la internet.

RELATANDO LA HISTORIA DEL ESTOICISMO

Hace un tiempo, cuando mi hija Poppy tenía 4 años, comenzó a pedirme que le relatara historias. No conocía ninguna historia para niños, así que le conté lo que venía a mi mente: mitos griegos e historias sobre héroes y filósofos. Una de sus favoritas era la del general griego Jenofonte. Cierta noche, el joven Jenofonte caminaba por un callejón entre dos edificios cerca del mercado ateniense. De pronto, un extraño misterioso, oculto entre las sombras, bloqueó su camino con un báculo de madera. Desde la oscuridad, una voz preguntó:

—¿Sabes a dónde iría alguien que quisiera comprar algunos *bienes*?

Jenofonte respondió que sería justo a un lado del ágora, el mejor mercado del mundo. Ahí podrías comprar cualquier bien que tu corazón deseara: joyería, comida, ropa, etcétera. El extraño hizo una pausa por un momento antes de hacer otra pregunta:

—¿Dónde, entonces, debería ir alguien para aprender a convertirse en una *buena persona*?

Jenofonte se quedó estupefacto. No tenía idea de cómo responder. Entonces, la figura misteriosa bajó su báculo, salió de las sombras y se presentó como Sócrates. Dijo que ambos debían intentar descubrir cómo alguien podía convertirse en una buena persona porque, con seguridad, eso era más importante que saber dónde comprar toda clase de bienes. Así que Jenofonte fue con Sócrates y se convirtió en su seguidor y en uno de sus amigos más cercanos.

Le dije a Poppy que *la mayoría* de la gente cree que en la vida hay muchas cosas buenas —buena comida, ropa, casas, dinero, etcétera— y muchas cosas malas, pero Sócrates decía que quizá todos estaban equivocados. Él se preguntaba si solo habría una cosa buena y si esta se encontraba dentro de nosotros y no afuera. Tal vez se trataba de algo como la sabiduría o la valentía. Poppy pensó durante un minuto y entonces, para mi sorpresa, sacudió la cabeza y dijo:

—¡Eso no es cierto, papi! —Lo cual me hizo sonreír. Luego dijo algo más—: *Cuéntame otra vez la historia*. —Porque quería continuar pensando en ella.

Me preguntó cómo fue que Sócrates se volvió tan sabio, así que le dije el secreto de su sabiduría: hacía muchas preguntas sobre las cosas más importantes de la vida, y entonces escuchaba con mucho cuidado las respuestas. Así que seguí relatándole historias y ella seguía haciendo muchas preguntas. Llegué a darme cuenta de que estas pequeñas anécdotas sobre Sócrates hacían mucho más que solo enseñarle cosas: la alentaban a pensar *por sí misma* respecto a lo que significaba vivir con sabiduría.

Un día, Poppy me pidió que le escribiera las historias que le contaba, y así lo hice. Las hice más largas y detalladas, y luego se las leía. También compartí algunas en línea, mediante mi blog. Contarle estas historias y discutir las con ella hizo que me diera cuenta de que, en muchas formas, esta era una mejor aproximación a la enseñanza de la filosofía como un modo de vida. Nos permitió considerar el ejemplo establecido por filósofos famosos y si eran buenos modelos a seguir. Comencé a pensar que un libro que enseñara los principios estoicos mediante historias reales sobre sus practicantes antiguos podría ser útil no solo para mi pequeña, sino también para otras personas.

A continuación, me pregunté a mí mismo quién sería el mejor candidato para usar como modelo estoico a seguir; sobre quién podría relatar historias que dieran vida y enriquecieran a la filosofía. La respuesta obvia fue Marco Aurelio. Sabemos muy poco respecto a la vida de la mayoría de los filósofos antiguos, pero Marco fue un emperador

romano, y por ello sobrevivió más evidencia sobre su vida y su carácter. Uno de los pocos textos estoicos que prevalecieron se conforma por sus notas personales sobre sus prácticas contemplativas, conocido hoy en día como *Meditaciones*. Marco comienza *Meditaciones* con un capítulo escrito en un estilo completamente diferente del resto del libro: un catálogo de las virtudes y los rasgos que más admiraba en su familia y sus maestros. Enlista a unas 16 personas en total. Al parecer, también creía que la mejor forma de comenzar el estudio de la filosofía estoica era observar ejemplos vivos de las virtudes. Pienso que tiene sentido mirar su vida como un ejemplo de estoicismo de la misma forma en que él veía la vida de sus propios maestros estoicos.

Los siguientes capítulos se basan por completo en una lectura cuidadosa de la historia. Aunque me he basado en un amplio rango de fuentes, aprenderemos de la vida y carácter de Marco a partir de los testimonios históricos romanos de Dión Casio, Herodiano y la *Historia Augusta*, así como de sus propias palabras en *Meditaciones*. En algunas ocasiones he agregado detalles menores o piezas de diálogo para darle vida a la historia, pero con base en la evidencia disponible, así es como imagino que se desarrollaron los eventos en su vida.

El capítulo final de este libro está escrito con un estilo diferente, similar a una meditación guiada. Se basa en ideas expuestas en *Meditaciones* de Marco Aurelio, aunque he parafraseado sus palabras para convertirlas en un testimonio más largo que tiene la intención de evocar imágenes mentales y una experiencia contemplativa más elaborada. También he incluido algunos dichos e ideas derivados de otros autores estoicos. Le di la forma de un monólogo interno o una fantasía porque sentí que era una buena forma de presentar la contemplación estoica de la muerte y de la «vista cenital».

Todo este libro está diseñado para ayudarte a seguir a Marco en la obtención de una fuerza mental estoica y, finalmente, un sentido más profundo de satisfacción. Descubrirás que he combinado el estoicismo con muchos elementos de la TCC en muchas partes, lo cual, como hemos visto, es natural debido a que la TCC fue inspirada por el estoicis-

mo y tienen algunos elementos fundamentales en común. De modo que notarás que me refiero a ideas terapéuticas modernas como el «distanciamiento cognitivo», que es la habilidad de distinguir nuestros pensamientos de la realidad externa, y el «análisis funcional», que es la evaluación de las consecuencias de diferentes formas de proceder. La TCC es una terapia a corto plazo, un enfoque *correctivo* para problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión. Todos sabemos que la prevención es mejor que la cura. Las técnicas y conceptos de la TCC han sido adaptados para su uso en la construcción de la resiliencia, para reducir el riesgo de desarrollar problemas emocionales serios en el futuro. Sin embargo, creo que, para muchas personas, una combinación de la filosofía estoica y la TCC puede ser más apropiada como un enfoque *preventivo* a largo plazo. Cuando se le asimila como una filosofía de vida, con una práctica diaria, tenemos la oportunidad de aprender una mayor resiliencia emocional, fuerza de carácter e integridad moral. De eso se trata en realidad este libro.

Los estoicos pueden enseñar a encontrar un sentido de propósito en la vida, a enfrentar la adversidad, a conquistar la ira dentro de uno mismo, a moderar los deseos, a experimentar fuentes de alegría sanas, a soportar el dolor y la enfermedad con paciencia y con dignidad, a exhibir fortaleza ante las ansiedades, a lidiar con la pérdida y, quizá, hasta a confrontar la propia mortalidad mientras se permanece tan libre de perturbaciones como Sócrates. Marco Aurelio enfrentó retos colosales durante su reinado como emperador de Roma. *Meditaciones* proporciona una ventana a su alma que nos permite ver cómo se guio a sí mismo a través de todos ellos. Ciertamente, te invito, como lector, a hacer un esfuerzo por leer este libro de forma especial, a intentar ponerte en sus zapatos y mirar la vida a través de sus ojos, a través de la lente de su filosofía. Veamos si podemos acompañarlo en el viaje que hizo mientras se transformaba a sí mismo, día con día, en un estoico pleno. Si el destino lo permite, más personas podrían ser capaces de aplicar la sabiduría del estoicismo a los retos reales y problemas cotidianos de la vida moderna. Ese cambio, no obstante, no saltará de las

páginas. Solo llegará al tomar una decisión firme, aquí y ahora, para comenzar a poner ideas como estas en práctica. Tal como Marco se escribió a sí mismo: «No desperdicias tiempo discutiendo sobre cómo debería ser un hombre bueno; solo sé uno».⁴

⁴ Marco Aurelio, *Meditations*, 10.16.