



# ESTOICISMO EN LAS RELACIONES

PEPE GARCIA

# Agradecimientos

Antes de dar comienzo a esta guía sobre el estoicismo aplicado a las relaciones, quisiera darte las gracias por confiar en mi trabajo.

Cuando uno pasa tanto tiempo delante de una pantalla, de una hoja en blanco, aporreando un teclado con palabras y frases por las que se critica constante y diariamente pensando que no tienen sentido y que están mal escritas, tiende a olvidarse de que al otro lado quizás alguien las leerá algún día.

Y, sobre todo, uno a veces se olvida de que alguien está dedicando parte de sus valiosos recursos económicos y temporales (más preciosos aún por su escasez) a leerle y, tal vez, incluso a aplicar y practicar lo que lee.

Por ello recibo multitud de mensajes de agradecimiento, que se aprecian aún más de este lado, pues convierten la abstracción y la unilateralidad de lo que uno escribe, en concreción y reciprocidad por parte de quien lo lee.

No puedo más que mostrarte mi más profundo agradecimiento.

He escrito esta guía sobre el estoicismo aplicado a las relaciones personales con la mejor de las intenciones (que es lo único que realmente puedo controlar), pero también, como diría el filósofo Nassim Taleb, con "skin in the game".

Yo mismo trato de aplicar y practicar las enseñanzas estoicas que se contienen en esta guía, pues soy, al igual que tú, una persona más en este mundo, al que le importan la calidad de sus relaciones. Consecuencia de ello es que cometo errores, pero también que trato de recordarme cómo querrían los estoicos que actuara al respecto.

Como en cualquier otro aspecto de la práctica del estoicismo, lo aplico a mis relaciones con la intención de ir mejorando en esta habilidad cada día, sometiéndome a riguroso examen cada noche para modificar aquello que debe ser corregido y mejorado.

Espero que en las próximas páginas encuentres una brújula, unos principios por los que guiarte en las relaciones con las personas que más significan para ti en este mundo.

Te recomiendo que, antes de seguir leyendo, empieces desde ya por recordarte el más importante: que morirás y morirán. Memento Mori.

# Introducción

Cuando una persona piensa en los estoicos, lo primero que le suele venir a la mente es que eran personas frías, sin emociones, sin ningún tipo de pasión por la vida. Se les suele describir como si fueran unas piedras, carentes de cualquier tipo de sentimiento.

La realidad era muy diferente.

Marco Aurelio tuvo trece hijos, que se antojan demasiados para alguien que supuestamente no tiene emociones. Séneca escribió sobre la amistad y la alegría. Musonio Rufo nos habló de tratar de ser los mejores cónyuges posible.

Sin embargo, también debemos tener en cuenta la posibilidad de que los estoicos amaran a su manera. Seguramente estos filósofos no fueron personas extremadamente románticas que estuvieron pensando constantemente en sus parejas. Pero con toda probabilidad tampoco se entregaban noches enteras al alcohol, lamentándose, sumidos en la desesperación y en la nostalgia tras una ruptura amorosa, pensando cómo reconquistar a sus parejas.

Pero es igualmente cierto que hasta para eso la psicología moderna les da la razón: las relaciones más estables, las parejas más fuertes y unidas son aquellas que no se dejan arrastrar por sus emociones, y que saben mantener su individualidad dentro de la relación. Aquellas que son capaces de ponerse en la piel del otro para darle lo que necesita, al tiempo que saben disfrutar de su propio espacio.

Sabemos que los estoicos se preocuparon profundamente por mantener el dominio sobre sí mismos, por saber gobernarse, y entiendo que, sobre todo, eso incluía pasar tiempo a solas, en su propia compañía. Algo fundamental para que una pareja, o cualquier relación, tenga salud. Porque es en estos momentos a solas donde nos conocemos y donde aprendemos a entender qué necesitamos y qué podemos dar.

La idea más fundamental del estoicismo es actuar de acuerdo a nuestra naturaleza y, como digo en “Siempre en Pie”, esta actuación se compone de:

- Actuar de acuerdo a la razón, sin dejarnos arrastrar por las pasiones (ira, envidia, pereza, etc).

- Actuar de manera pro-social, pues somos parte de un conjunto y estamos unidos los unos a los otros por la Razón universal.

En esta pequeña guía explicaré cómo aplicar la dicotomía del control a las relaciones, entre las que incluiré las de parejas, pero también amistades y paterno-filiales, y también veremos el decálogo de Marco Aurelio en su esfuerzo para relacionarse con los demás

¿Vamos a ello?

# Dicotomía del control: aplicando las reglas del discernimiento en las relaciones

Como habrás visto en “Siempre en Pie”, la dicotomía del control es la regla que establece que existen cosas bajo nuestro control total y otras que no lo están.

Por tanto, si utilizamos la razón, tiene todo el sentido que nos enfoquemos en aquellos aspectos que podemos controlar completamente, y aceptemos el resto de los elementos que se escapan a nuestro control. Si se escapan a nuestro control, ¿por qué vamos a preocuparnos de algo sobre lo que no podemos hacer absolutamente nada?

Como tenaz practicante, soy consciente de que es más fácil de decir que de hacer. Pero la idea es clara, y se trata de ir convenciéndonos poco a poco de ella. Si no encontramos los argumentos suficientes para hacerlo, la vida se encargará de mostrárnoslos. Tarde o temprano, veremos que es una de las formas más sensatas de vivir.

En el amor, en todo tipo de relaciones, existen cosas que podemos controlar y otras que se escapan a nuestro control:

- Bajo nuestro control está entregar cariño, ser afectuosos, tener detalles, escuchar activamente, mostrar empatía, comprensión, dedicar tiempo de calidad estando presentes, ser fieles, preocuparnos por la otra persona, ser posesivos o no serlos, confiar. Y, por supuesto, la intención de entrenarnos en estas cualidades si no están todo lo desarrolladas que nos gustaría.

- Se escapa a nuestro control todo lo demás: cómo nos trata la otra persona, si decide sernos infiel, si tiene o no detalles con nosotros, y un largo etcétera que seguro ya sabemos discernir.

Por tanto, si queremos que una relación prospere, debemos centrarnos en todo aquello que podemos controlar exclusivamente. Como en el resto de los aspectos de nuestra vida.

Actuar con humildad, pidiendo perdón cuando nos hayamos equivocado, comunicándonos con claridad y escuchando con atención y sin juicios para que no haya malentendidos.

No siendo egoístas, ni orgullosos. “*El orgullo es un terrible embaucador de la razón*”, decía Marco Aurelio. Y, ¿cuántas veces actuamos con orgullo en una relación?

¿Cuántas veces no hemos sabido actuar con humildad y pedir perdón?  
¿Cuántos errores nos ha costado no saber decir “lo siento” a tiempo?

*“Bueno, si se ha enfadado, ya se le pasará. No está bajo mi control cuánto le dure el enfado”.*

Esta es una frase que escucho con frecuencia en mis sesiones 1:1, y siempre destaco la importancia de tener cuidado de no confundir la dicotomía del control con la pasividad.

Si la otra persona se ha enfadado porque hemos obrado mal, es cierto que no podemos controlar cuándo se le pase el enfado, pero sí actuar con humildad, pedirle perdón y tratar de reparar el daño si hemos errado.

Por tanto, nuevamente, pensemos muy bien qué está bajo nuestro control total una vez nos hayamos equivocado. La dicotomía del control está presente en todo momento. Siempre hay algo que podemos controlar.

La clave está en aprender a verlo, y a actuar en consecuencia.

Bajo nuestro control está también ser buenos amigos, buenas amigas. Estar ahí para cuando nos necesiten. Preguntar qué tal se encuentran, si tienen alguna novedad importante que contarnos. Entregarnos sin esperar nada a cambio. Establecer hábitos para escribir, al menos, a un amigo al día.

A mí esto último me ha ayudado mucho a mantener las amistades que verdaderamente me importan.

Las relaciones requieren trabajo, esfuerzo diario. No podemos caer en el error de pensar que alguien nos querrá siempre porque alguna vez lo hizo. No podemos permitirnos relajarnos en nuestras relaciones, porque es lo más importante que tenemos en nuestras vidas.

Al fin y al cabo, somos personas, no robots.

Una vez leí, y siento no citar la fuente porque lo cierto es que no recuerdo dónde lo encontré, que una relación es como una planta: si la regamos crece y si la abandonamos muere. Pero no debemos regarla demasiado, sino proporcionarle la cantidad de agua que necesite. Tratar de regarla lo justo, porque de lo contrario también podría ahogarse.

Como siempre, el punto medio será el criterio por el que guiarnos.

Antes de pasar al siguiente apartado, es importante recalcar una frase que escribió Séneca en una de sus Cartas a Lucilio: *“¿Quieres saber el secreto para el amor? Si quieres que te amen, ama tu primero”*.

Ama tu primero, no esperes que lo haga la otra persona. Está bajo tu control hacerlo.

También Marco Aurelio nos anima a tomar la iniciativa, a hacer favores, a actuar con virtud, sin esperar nada a cambio. Porque está bajo nuestro control ayudar, pero no si los demás deciden mostrarnos su agradecimiento. Por tanto, el motor de nuestras buenas acciones no debe ser la palmadita en la espalda, sino actuar con bondad, amor y amistad.

Decía el emperador de Roma:

*“Cuando hayas hecho un favor y otro lo haya recibido, ¿qué tercera cosa andas buscando como los necios?”*

¿Hacemos un favor para que nos lo devuelvan? ¿Ayudamos para que nos ayuden? Porque lamento decirte que, en muchas ocasiones, nuestras buenas intenciones no se verán recompensadas y, por tanto, no debemos actuar con ese fin en mente. La única finalidad de nuestras buenas acciones debe ser el hecho de hacerlas, porque nos convertimos en una buena persona por el camino.

Lo mismo ocurre, al contrario, con las malas acciones.

*“Es preferible soportar una injusticia que cometerla”*, nos advertían tanto Musonio Rufo como Marco Aurelio. ¿Por qué? ¿No es preferible cometer un error que aguantarlo? Para los estoicos no era así. Quien soporta una injusticia no ha hecho nada malo, pero quien la ha cometido se cuelga el cartel de persona injusta.

¿Preferiríamos que nos robaran algo o robarlo? Precisamente a Epicteto, quien contaba con escasísimas posesiones, le robaron una de las más preciadas: su lámpara. La que utilizaba para iluminar su estancia y estudiar. Y ¿cómo reaccionó? Por supuesto, prefería que no se la hubieran robado, pero se dijo, fruto de su entrenamiento en la filosofía estoica: *“Yo sólo he perdido una lámpara, pero el ladrón se ha convertido en un ladrón para siempre por habérmela robado”*.

Por tanto, como conclusión a esta primera parte, quedémonos con la idea, una vez más, de centrarnos en lo que podemos controlar dentro del área relacional de nuestras vidas.

Actuemos lo mejor que seamos capaces en lo que está bajo nuestro control, y aceptemos con serenidad, con ecuanimidad estoica, todo aquello que se escapa a nuestra esfera de poder. Si nos equivocamos, reconozcámoslo y pidamos perdón.

Porque errar es humano pero no pedir perdón por hacerlo es fallar doblemente.

# El decálogo de Marco Aurelio

Las “Meditaciones” de Marco Aurelio se componen de doce tomos o libros. Mientras que en el primero de ellos el emperador de Roma enumera una lista de personas a las que agradece lo que aprendió de ellas, en el libro XI, punto 18, nos ofrece un decálogo de cómo relacionarnos con los demás y de cómo gestionarnos a nosotros mismos en nuestras interacciones con el resto.

En estos diez pasajes, Marco Aurelio resume de manera magistral cómo mejorar nuestra percepción de los demás y nuestras opiniones respecto a ellos, especialmente desde el punto de vista de la gestión de la ira por los actos que llevan a cabo otras personas. Una perla escondida dentro de la obra maestra que es su diario privado, de la cual podemos deducir que a él le irritaban las acciones de sus contemporáneos.

Son diez puntos que bien nos pueden servir como guía para comportarnos con los demás, al tiempo que observamos nuestra propia conducta.

Tienen especial relevancia porque, por lo que podemos intuir en sus escritos, Marco Aurelio no fue precisamente una persona a la que le encantara estar entre la multitud. Quizás fue algo introvertido, pero sea por la razón que fuere, se destila en sus “Meditaciones” cierto esfuerzo por relacionarse con los demás.

Veamos cuáles son esos diez consejos que nos da en sus “Meditaciones”:

1) *“En primer lugar, qué relación me vincula a ellos, que hemos nacido los unos para los otros. Yo personalmente he nacido, por otra razón, para ponerme al frente de ellos, como el camero está al frente del rebaño y el toro al frente de la vacada”.*

Los estoicos bebieron del cosmopolitismo de Sócrates. Todos somos ciudadanos del mundo y estamos relacionados los unos con los otros. Quizás no por la sangre ni provenimos de la misma semilla, pero sí por la razón. Todos los seres humanos tenemos en común que podemos razonar, que el Logos corre por nuestras venas. Por tanto, todos somos parientes dentro del mismo orden universal.

Pero, de la misma forma que estamos unidos por la razón, también cada uno cumple su papel en el mundo. Cada uno de nosotros tenemos una labor diferente que llevar a cabo.

Los dioses, según los estoicos, nos han otorgado un papel que interpretar en esta obra que es la vida, y nuestro deber es interpretarlo lo mejor que seamos capaces.

Marco Aurelio nació para ponerse al frente del imperio romano y hoy, casi 2000 años después, se le sigue considerando uno de los mejores líderes de la historia. Podemos certificar que cumplió bien con el papel que los dioses le dieron.

Por tanto, la regla número uno de Marco Aurelio es: cumple tu papel lo mejor que puedas, especialmente en lo que concierne a tu relación con los demás. Si somos padres o madres, nuestro deber es interpretar ese papel lo mejor que sepamos. Si tenemos personas a nuestro cargo, desempeñamos ese trabajo lo mejor que podamos. Porque cuando hagamos todo lo que está bajo nuestro control para interpretar lo mejor posible nuestro papel, tendremos poco o nada que reprocharnos.

2) *“En segundo lugar, cómo se comportan en la mesa, en la cama y en lo demás. Y sobre todo, qué necesidades tienen procedentes de sus principios y, no obstante, ¡con qué arrogancia se conducen respecto a ellos!”*

Marco Aurelio se recuerda, y nos recuerda hoy a nosotros, que observemos con atención cómo se comportan los demás en diferentes contextos. Cómo sus creencias, sus principios, sus valores les hacen comportarse de una determinada manera, y cómo en ocasiones incluso presumen de conducirse así por el mundo.

Esto no quiere decir, desde mi interpretación, que sea mejor o peor. Simplemente, que observemos para aprender. Si admiramos ciertos valores y vemos cómo éstos influyen favorablemente en las conductas de los demás, quizás debamos aprender de ellos. En la otra cara de la moneda, cómo otros valores o creencias “negativas” les hacen comportarse de una manera que preferimos evitar.

Tanto para saber cómo conducirnos y para saber cómo no hacerlo (igual de importante o más), es una buena idea observar cómo lo hacen otros y qué resultados les proporcionan dichas acciones. También qué necesidades se crean ellos mismos por sus creencias e influencias.

Por tanto, la segunda lección que nos deja Marco Aurelio a la hora de mejorar nuestras relaciones con los demás es que examinemos cómo se comportan otras personas, especialmente para no caer en los mismos errores.

Una lección muy útil: no sólo debemos aprender de nuestros propios errores, sino también de los errores de los demás. ¿Cómo? Examinando lo que dicen y hacen, y por qué valores se guían.

3) *“En tercer lugar, que, si con rectitud hacen esto, no hay que molestarse, pero si no es así, evidentemente lo hacen contra su voluntad y por ignorancia. Porque toda alma se priva contra su voluntad tanto de la verdad como también de comportarse en cada cosa según su valor”.*

Los estoicos, especialmente Epicteto y Marco Aurelio, partían del principio de que las personas somos buenas, y que cuando hacemos daño a los demás no es debido a que seamos malas personas, sino a que nos hemos equivocado en nuestro juicio. Es decir, contra nuestra voluntad y por ignorancia.

El emperador filósofo se recuerda en este pasaje que no nos enfademos con los demás por sus acciones.

Si han llevado a cabo esa acción pensando que actuaban bien, con su mejor intención, no debemos enfadarnos con ellos. Si han errado en su juicio y han cometido un fallo, tampoco debemos enfadarnos porque no era su intención. En cualquier caso, debemos perdonar los errores de los demás.

Por tanto, la lección que se esconde aquí es que no debemos molestarnos por las acciones de los demás. Si han actuado creyendo que está bien lo que hacen, si su intención era buena, podemos aprender a tolerar los resultados si no son los que esperábamos. Si han errado, quizás cometieron un error de juicio.

Una actitud que se complementa a la perfección con el siguiente punto.

4) *“En cuarto lugar, que también tú cometes numerosos fallos y eres otro como ellos. Y, si bien es verdad que te abstienes de ciertas faltas, tienes, sin embargo, una disposición que te induce a cometerlas, aunque por cobardía, orgullo o algún defecto te abstengas de hacerlas”.*

Como decía, este pasaje está estrechamente ligado con el anterior, y Marco Aurelio se recuerda aquí que él también se equivoca como cualquier otra persona.

Es un ser humano como todos los demás (como cualquiera de nosotros) y, es valioso tener presente que nosotros también nos equivocamos cuando estemos considerando reprender a alguien por un error.

De la misma manera que a nosotros nos gusta que nos regañen o nos castiguen si nos hemos equivocado en contra de nuestra voluntad, podemos recordarnos que los demás también se equivocan sin querer y que no por eso debemos juzgarlos, criticarlos ni castigarlos.

Quizás podamos comenzar por tratar de entenderlos. Entender cuáles son sus motivaciones, de qué podrían tener miedo, cómo ha sido su infancia o si han crecido en un entorno complicado o familia desestructurada.

Por último, se recuerda que tenemos una tendencia natural al error, y que muchas veces lo que evita que cometamos esos errores no es el hecho de que pensemos que está mal, sino que lo hacemos por orgullo o cobardía.

La cuarta lección de Marco Aurelio en cuanto a nuestras relaciones con los demás es la siguiente: tú también te equivocas, al igual que los demás.

Tratemos de entender, escuchar, comprender, empatizar, y hagamos un ejercicio de no criticar, no castigar, no juzgar, no presuponer. Y la herramienta más conveniente para ello es recordarnos que nosotros también erramos, y cómo preferimos que los demás se comporten con nosotros cuando cometemos un fallo.

Una vez más, sé perfectamente que es más fácil de decir que de hacer, pero si somos capaces de interiorizar esta forma de comportarnos respecto a los demás, tendremos mucho camino recorrido.

5) *“En quinto lugar, ¿son ellos culpables? No estés tan seguro. Son muchos los detalles en este asunto y, en suma, es preciso aprender de antemano muchas cosas para poder manifestarse cabalmente sobre una acción ajena”.*

Como complemento de los aprendizajes anteriores, Marco Aurelio se recuerda en este pasaje que no podemos llegar a saber exactamente si lo que están haciendo los demás puede ser considerado como fallo, porque no tenemos acceso a todos los motivos, creencias y situaciones que les han llevado a tomar esa decisión. De hecho, quizás sea un acierto.

Tendemos a juzgar sin saber, cuando deberíamos abrir la mente, e intentar comprender el contexto y el razonamiento que ha llevado a una persona llevar a cabo una determinada acción.

La lección es la siguiente: no te apresures a juzgar a nadie, porque no conoces todos los motivos y creencias subyacentes que le han llevado a actuar así.

Quizás tú, si estuvieras en esa situación, obrarías de la misma forma.

6) *“En sexto lugar, cuando te indignes sin medida, piensa que la vida del hombre es muy corta y dentro de poco todos estaremos enterrados”.*

Si no hemos sido capaces de aplicar todos los puntos anteriores y ya nos hemos enfadado o indignado, podemos tratar de volver a recordarnos todo lo aprendido hasta ahora, o quizás sea el momento de poner en contexto ese enfado en un espectro de tiempo y espacio mucho más amplio: nuestra vida.

Marco Aurelio se recuerda aquí, en este sexto pasaje, que la vida es muy corta como para enfadarnos por cosas que tal vez no merezcan la pena.

Como decía al principio de esta guía, no me refiero a que seamos piedras impasibles. Por supuesto que tenemos derecho a que algunas actitudes o comportamientos ajenos nos sienten mal.

Lo que quiero decir, y lo que creo que Marco Aurelio quería decirse a sí mismo, es que le demos la importancia justa al motivo de nuestro enfado.

Quizás dentro de unas horas, días o semanas, ya no nos acordemos de esto que ahora tanto nos irrita. Quizás ni siquiera recordemos que esto sucedió dentro de cinco años. ¿Por qué darle tanta importancia entonces?

Quizás sólo tengamos que pedir perdón, o perdonar a alguien. Quizás con una conversación se solucione todo. Quizás esa persona sólo necesitaba que la escucháramos.

Vale, está bien.

Enfadémonos si queremos. Permitámonos que esto nos siente mal, pero pongámonos un límite de diez minutos para hacerlo. Una vez pasado ese tiempo dejemos ir este berrinche y sigamos adelante con nuestra vida.

Si la solución depende de nosotros, busquémosla. Si no, olvidémoslo y continuemos viviendo la vida.

La sexta lección de Marco Aurelio es la siguiente: la vida es breve, pronto estaremos enterrados. ¿De verdad queremos pasar nuestra existencia enfadándonos por esto en concreto?

Memento Mori, recordemos que moriremos. Y los demás también.

7) *“En séptimo lugar, que no nos molestan sus acciones, porque aquéllas se encuentran en los guías interiores de aquellos, sino nuestras opiniones. Elimina, pues, el juicio, como si se tratara de algo terrible, y se acabó la cólera. ¿Cómo conseguirás eliminarlo? Pensando que no se te ha hecho infamia”.*

Marco Aurelio habla aquí de uno de los principios más fundamentales del estoicismo, que ya vimos en el apartado primero de esta guía: la dicotomía del control. No podemos controlar las acciones ni las opiniones de los demás, pero sí cómo reaccionamos ante ellas.

Dentro de esta “reacción”, palabra que podríamos empezar a cambiar por “respuesta”, debemos analizar si son nuestras interpretaciones las que nos están haciendo daño, como seguramente así sea.

También debemos educarnos en decirnos que está bajo nuestro control cambiar estos juicios por otros, por ejemplo utilizando las técnicas de las que habla en los pasajes que acabamos de ver. Podemos decirnos: *“esta persona no está actuando contra mí, para hacerme daño exclusivamente a mí, sino que lo hace pensando que está bien”.*

O tal vez: *“lo que esta persona me dice no me daña, porque está bajo mi control decidir que así sea”.*

O un mensaje incluso más constructivo: *“no elijo responder por lo que me dicen, sino por quién soy yo. Cómo decido responder determina el tipo de persona que soy”.*

La séptima lección de Marco Aurelio es que, en nuestras relaciones con los demás, tenemos el poder de elegir cómo nos tomamos las cosas a través del discurso interior. Con entrenamiento, podemos darle la vuelta y, en lugar de encolerizarnos, tratar de mantener la calma y elegir responder con amabilidad, educación y serenidad, facilitando así la relación.

8) *“En octavo lugar, los actos de cólera y el dolor que experimentamos por las culpas ajenas son mayores que las propias cosas por las que nos encolerizamos y afligimos”.*

En estrecha relación con el punto anterior, Marco Aurelio nos recuerda que nos causamos más daño por nuestras propias opiniones sobre los hechos que por los hechos en sí mismos.

En un alarde de lucidez, Séneca le muestra a Lucilio una idea similar:

*“Cómo desaparece del todo la indignación cuando no haces nada por indignarte”.*

Así, los estoicos nos recuerdan que los hechos en sí son puramente elementos objetivos, y que somos nosotros quienes les damos un significado a través de nuestra narrativa interior. Si hacemos por indignarnos, nos parecerán actos graves y dignos de reprobación, al tiempo que los estaremos seguramente exagerando. Si nuestro diálogo interior es apacible, calmado y sereno, los actos objetivos nos indignarán menos.

El acto es uno, pero las respuestas pueden ser diferentes.

Si ocurre un evento externo, y nos mandamos mensajes negativos continuamente sobre ese hecho, no es el evento lo que nos daña sino nosotros mismos.

En la entrevista para el podcast que hice al profesor y escritor William B. Irvine, explicó una comparación muy acertada entre los eventos externos y una tubería que se rompe: imaginemos que se rompe una tubería en nuestra casa y empieza a salir agua a raudales. Lo que daña nuestra casa no es el hecho de que la tubería que se rompa, sino todo el agua que sale por la tubería. Y con nuestros pensamientos ocurre lo mismo.

No nos daña el evento externo (que la tubería se rompa) sino todo lo que nos decimos sobre ello, que equivale al agua que se derrama por toda la casa. Cuando lo pienso de esta manera, suelo gestionar mejor mis respuestas a los eventos exteriores.

La octava lección, por tanto, de Marco Aurelio se resume en que vigilemos qué nos decimos sobre lo que nos ocurre, que seamos centinelas de nuestros propios pensamientos, porque es más determinante cómo interpretamos lo que pasa que lo que ocurre realmente.

9) *“En noveno lugar, que la benevolencia sería invencible si fuera noble y no burlona ni hipócrita. Porque, ¿qué te haría el hombre más insolente, si fueras benévolo con él y si, dada la ocasión, le exhortaras con dulzura y le aleccionaras apaciblemente en el preciso momento en que trata de hacerte daño? «No, hijo; hemos nacido para otra cosa. No temo que me dañes, eres tú quien te perjudicas, hijo.» Y demuéstrole con delicadeza y enteramente que esto es así, [...] y debes hacerlo sin ironías ni reproches, sino con cariño y sin exacerbación de ánimo, y no como en la escuela, ni tampoco para que otro que se encuentra a tu lado, te admire”.*

En este precioso pasaje, que bien puede proporcionarnos material de entrenamiento para toda una vida, Marco Aurelio muestra aquí la compasión estoica, de la que poco se habla.

Los estoicos nos decían que debemos ser buenas personas con los demás, y tratarlos con afabilidad y amabilidad, especialmente si nos están intentando hacer daño. Por supuesto, perdonarlos, pero no hacerlo de manera hipócrita, o falsa, con reproches, o esperando algo a cambio.

Una vez más, no está bajo nuestro control lo que otras personas hagan, pero sí cómo respondemos a ello. Y podemos elegir responder con bondad y amabilidad en lugar de hacerlo con irritación, desprecio y rencor.

Soy, por supuesto y lo repetiré constantemente, consciente de que es más fácil de decir que de hacer, especialmente si tenemos la intuición de que la persona nos quería hacer daño. Podemos recordarnos en este caso las lecciones de los puntos 3 y 5 de este decálogo: las personas no actúan realmente por maldad, sino por desconocimiento de lo bueno y lo malo; y también que no conocemos realmente todos los motivos que se esconden detrás de una acción. Quizás esa persona tenga miedo, creencias limitantes, o actúe pensando que no hace daño.

Nuestro deber moral es responder como somos, no como son los demás.

Si te estás preguntando por qué deberías perdonar a alguien que te ha hecho daño, echa un vistazo a la siguiente frase de William Shakespeare: *“la ira es un veneno que te tomas tú esperando que muera el otro”*.

Por esto hay que perdonar honestamente. Porque el rencor, la ira, sólo nos daña a nosotros mismos y a nadie más. Estar eternamente enfadados con una persona por un acto que cometió un día no daña a la otra persona, pero a nosotros sí.

La lección de este noveno punto de Marco Aurelio es que debemos actuar con bondad, empatía y compasión de forma honesta, no fingida ni hipócrita. Ser una persona estoica también consiste en esto, y muy especialmente en saber perdonar, porque requiere una fortaleza de espíritu y un coraje que muy pocas personas tienen.

10) *“Y si quieres, toma también un décimo bien de Apolo: que es propio de locos no admitir que los malvados cometan faltas, porque es una pretensión imposible. Sin embargo, convenir que se comporten así con otras personas y pretender que no falten contigo, es algo absurdo y propio de tirano”*.

En el último punto de este inolvidable decálogo, Marco Aurelio se recuerda que es absurdo pretender que las personas se comporten con nosotros de forma distinta a como lo hacen con los demás. Algo a tener en cuenta siempre que sea posible, y una habilidad en la que podemos entrenarnos a través de la observación y la escucha atentas.

Por ejemplo, si cuando estamos con alguien que siempre insulta y critica a los que no están o se acaban de ir, ¿creemos que jamás nos criticarán a nosotros cuando no estemos delante? Si critican a todo el mundo, ¿de verdad seremos tan ingenuos como para pensar que no nos criticarán a nosotros?

Podemos recordarnos en este momentos todos los puntos anteriores: perdonar, considerar el punto de vista y las creencias de la otra parte, vigilar nuestro diálogo interior para que no nos indignemos, etc.

Pero es importante hacer una puntualización final: tampoco se trata de ser imbéciles. Llegado el momento, y tras haberlo intentarlo, debemos alejarnos de ciertas personas.

La virtud, tanto para Aristóteles como para los estoicos, se encuentra en el punto medio entre dos vicios. La bondad, por ejemplo, se encuentra entre la maldad y el “buenismo”. La expresión “*de bueno es tonto*” existe por algo. Y, si bien se trata de perdonar y de tratar de entender el punto de vista de la otra persona, también es conveniente pensar si nuestro entorno nos está ayudando a ser mejores personas o si, por el contrario, nos perjudica y nos hace infelices. Por algo decía Epicteto que no importa cómo estemos de limpios, porque si nos juntamos con alguien sucio nos acabaremos ensuciando.

Séneca nos animaba a relacionarnos con personas a las que podamos mejorar, pero que también nos hagan mejores a nosotros.

Es muy importante recordar estas lecciones de los estoicos a la hora de observar las acciones de los demás, de elegir por qué criterios guiar las nuestras propias y saber decir basta llegado el momento.

Mi intención con esta guía es proporcionarte un marco de referencia para tratar de actuar, contigo mismo y con los demás, de la forma en la que creo que harían los estoicos. No podemos, ni debemos, olvidar que somos seres sociales y que nuestro entorno puede determinar gran parte de nuestros éxitos y fracasos vitales. Por supuesto, no hablo solamente de éxitos y fracasos en términos económicos, sino también en otros aspectos como la felicidad, la serenidad o el crecimiento personal y espiritual.

Aprender a relacionarnos con los demás es algo que no nos enseñan en los colegios. Nuestros padres nos “sueltan” allí un día, y somos nosotros quienes tenemos que buscarnos el sustento relacional con las escasas herramientas que tengamos.

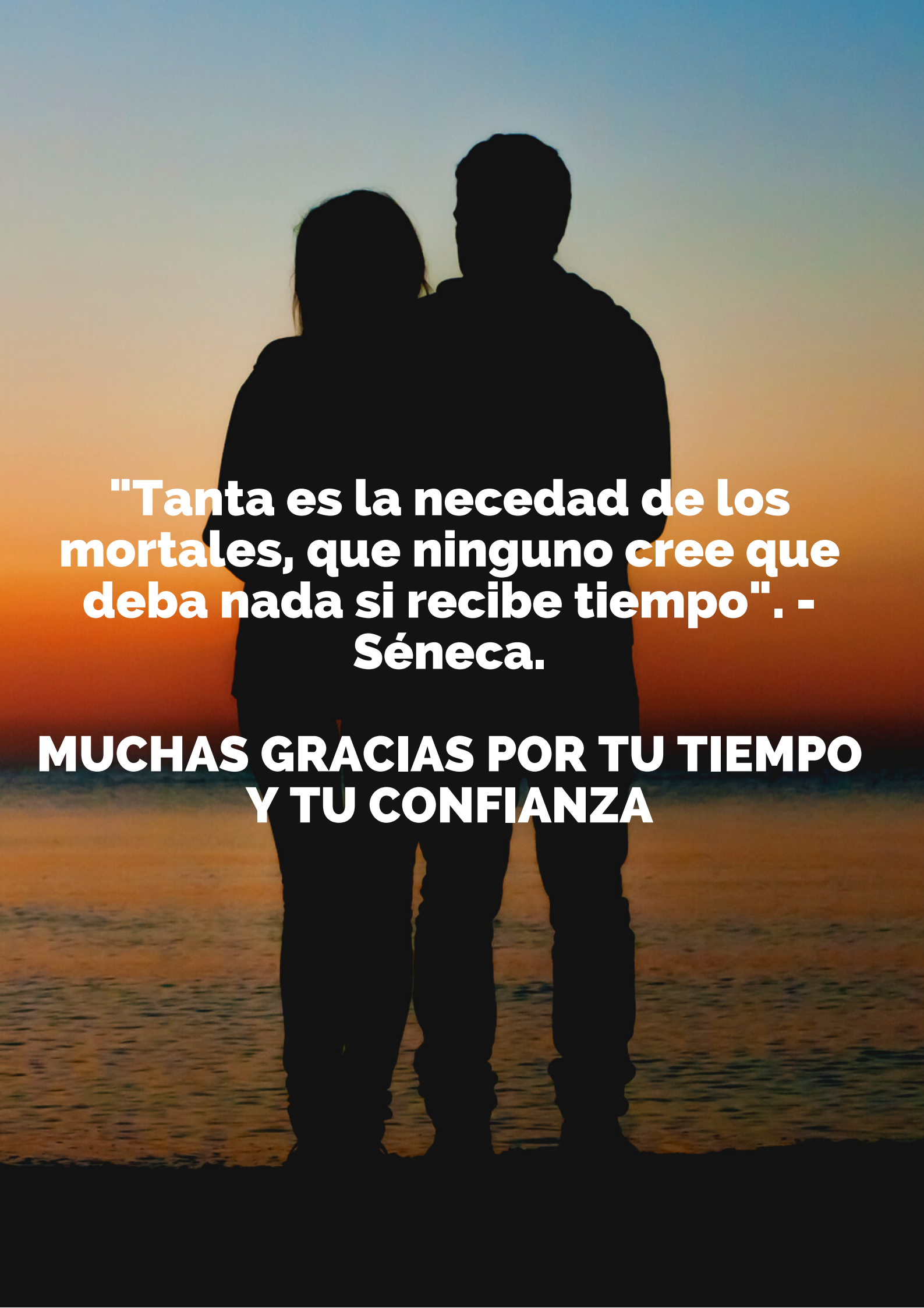
Por eso, esta guía también tiene la intención de proporcionar unos principios que puedes enseñar a tus hijos, para que aprendan a conducirse por la vida de acuerdo a unos valores que han demostrado, con creces, sobrevivir al paso del tiempo.

Me despido reiterando nuevamente mi infinito agradecimiento por tu confianza en mi trabajo, y me pongo a tu disposición para lo que necesites a través de la dirección de email [elestoico.com@gmail.com](mailto:elestoico.com@gmail.com).

Por último, si mi libro “Siempre en Pie” o esta guía te ayudan a encontrar la serenidad, a mí me ayuda muchísimo si me dejas una reseña honesta en Amazon, FNAC, Casa del Libro o en la plataforma que hayas adquirido el libro porque, entre todos, podemos ayudar a dar más visibilidad a los valiosos principios de los estoicos en esta caótica sociedad actual.

Gracias de corazón, y seguimos, siempre adelante.

Siempre en pie.

A romantic couple stands on a beach, their silhouettes dark against the vibrant orange and yellow glow of a setting sun. The man stands slightly behind the woman, and they both look out over the calm water. The sky transitions from a deep orange near the horizon to a pale blue at the top.

**"Tanta es la necesidad de los mortales, que ninguno cree que deba nada si recibe tiempo". - Séneca.**

**MUCHAS GRACIAS POR TU TIEMPO  
Y TU CONFIANZA**