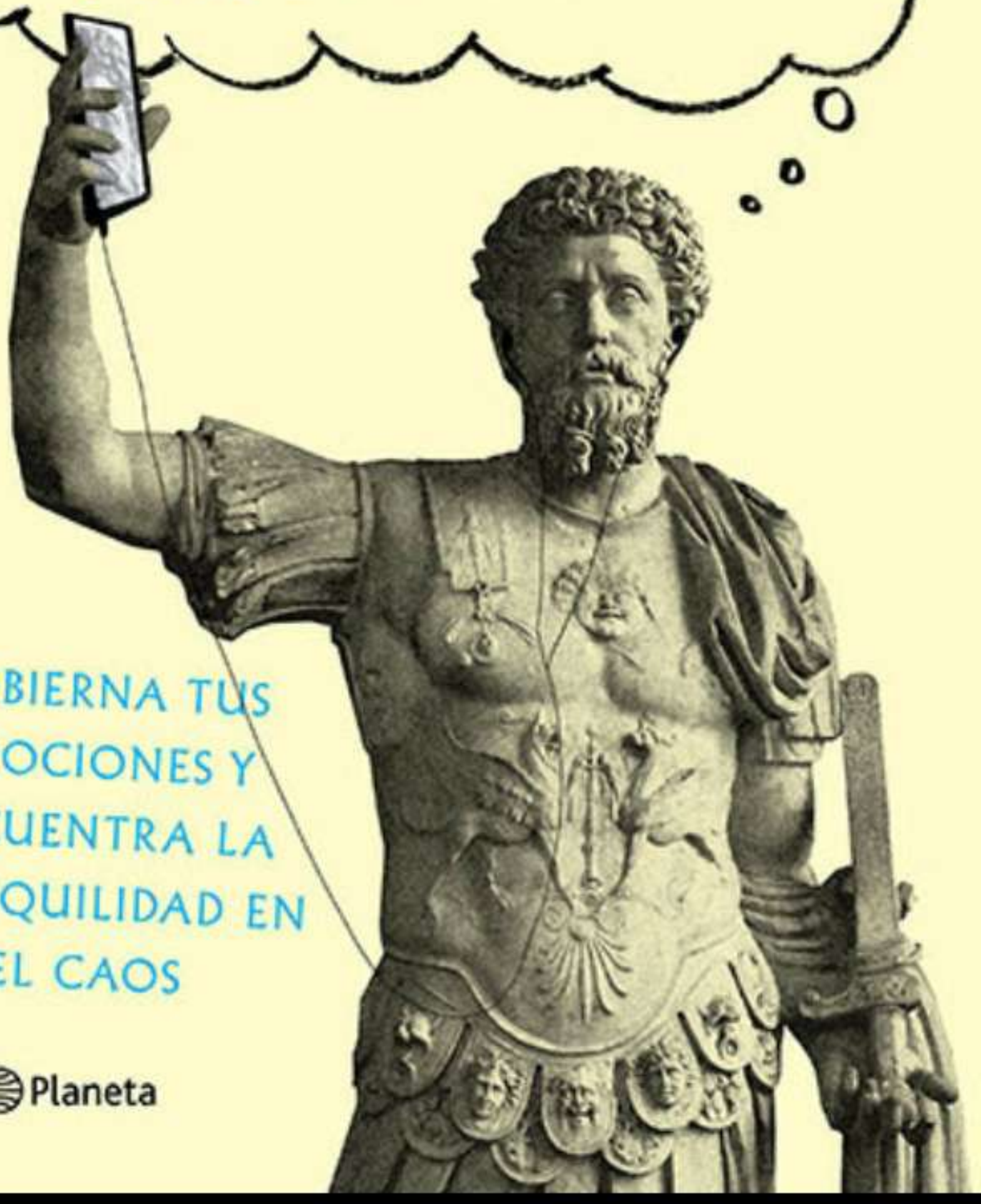
Donald Robertson

PIENSA COMO UN EMPERADOR ROMANO



GOBIERNA TUS EMOCIONES Y ENCUENTRA LA TRANQUILIDAD EN EL CAOS

Planeta

Donald Robertson

Planeta

Calculando velocidad de le... 0%

ÍNDICE

Introducción

I. El emperador muerto
La historia del estoicismo
¿En qué creían los estoicos?
II. El niño más sincero de Roma
Hablar con sabiduría
III. Contemplar al sabio
Seguir tus valores
IV. La elección de Hércules
Conquistar los deseos
Pasos para cambiar los deseos
Agregar fuentes más sanas de alegría
V. Tomar al toro por los cuernos
Tolerar el dolor
Estoicismo en la psicoterapia temprana
VI. La ciudadela interior y la guerra contra naciones
Renunciar al miedo
Cláusula de reserva estoica
Premeditación de la adversidad
Habituación emocional
Cambio psicológico espontáneo
Ciudadela interior
Distanciamiento cognitivo para la

ansiedad
Descatastrofización y la contemplación de la impermanencia
Postergación de la preocupación
VII. Locura temporal
Conquistar la ira
La marcha al sureste y muerte de Casio
VIII. Muerte y vista cenital

Agradecimientos
Notas
Bibliografía
Acerca del autor
Créditos

Para Poppy, pequeña y sabia

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 filo-

sofía. El filósofo Spinoza, por ejemplo, escribió:

> Y entonces percibí que me encontraba en un estado de gran peligro y me compelí 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]

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 en-

señanzas *positivas* a sus estudiantes 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 so-

crático, 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 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 an-

tiguo 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 di-

señadas 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 estóicos».[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 es-

toicismo y la TCC estaban destinados a llegar a conclusiones similares 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 con-

virtió 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 Patriotas 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 discutirlas 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 estoicismo 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 desperdicies tiempo discutiendo sobre cómo debería ser un hombre bueno; solo sé uno».[4]

Notas:

---

[1] Spinoza, *On the Improvement of the Understanding*, pp. 4-5.
[2] Platón, *Apology*, 30b.
[3] Beck, Rush, Shaw y Emery, *Cognitive Therapy of Depression*, p. 8.
[4] Marco Aurelio, *Meditations*, 10.16.

I

EL EMPERADOR MUERTO

Es el año 180 d. C. mientras otro invierno largo y difícil se acerca a su fin en la frontera norte, el emperador romano Marco Aurelio yace agonizante en su campo militar en Vindobona (hoy en día Viena). Hace seis días fue golpeado por una fiebre y los síntomas han empeorado con rapidez. Para sus médicos, es claro que se encuentra a punto de sucumbir a la gran peste antonina (posiblemente una cepa de la viruela), la cual ha azotado al Imperio durante los últimos 14 años. Marco tiene casi 60 años y es físicamente frágil, todos los signos muestran que es muy poco probable que se recupere. Sin embargo, a los médicos y cortesanos presentes les parece extrañamente tranquilo, casi indiferente. Se ha estado preparando para este momento la mayor parte de su vida. La filosofía estoica que sigue le ha enseñado a practicar la contemplación de su propia mortalidad de forma tranquila y racional. Aprender cómo morir, de acuerdo

con los estoicos, es desaprender cómo ser un esclavo.

Esta actitud filosófica hacia la muerte no le llegó de forma natural. Su padre murió cuando él era muy pequeño, convirtiéndolo en un niño solemne. Cuando cumplió 17, fue adoptado por el emperador Antonino Pío como parte de un plan de sucesión a largo plazo ideado por su predecesor, Adriano, quien había previsto su potencial de sabiduría y grandeza, incluso desde que era un niño pequeño. No obstante, se sentía reacio a abandonar el hogar de su madre para vivir en el palacio imperial. Antonino convocó a los mejores maestros de retórica y filosofía para entrenarlo en su preparación para sucederlo como emperador. Entre sus tutores había expertos en platonismo y aristotelismo, pero su educación filosófica principal fue sobre estoicismo. Estos hombres fueron como familia para él. Se dice que cuando uno de sus tutores más queridos murió, Marco lloró con tal vehemencia que los sirvientes del palacio intentaron someterlo. Les preocupaba que las personas consideraran su comportamiento como impropio de un futuro regente. Sin embargo, Antonino les ordenó dejarlo: «Déjenlo ser tan solo un hombre por una vez; pues ni la filo-

sofía ni el Imperio eliminan los sentimientos naturales».

Años más tarde, luego de perder a muchos hijos pequeños, Marco de nuevo se conmovió hasta las lágrimas en público al presidir un caso legal, cuando escuchó a un intercesor decir como parte de su argumento: «Benditos sean aquellos que murieron por la peste».[1]

Marco era un hombre amoroso y afectivo de forma natural, y la pérdida le afectaba profundamente. Durante el curso de su vida, recurrió cada vez más a los antiguos preceptos del estoicismo como una forma de lidiar con la muerte de aquellos cercanos a él. Ahora, mientras yace moribundo, reflexiona una vez más en torno a ellos. Algunos años antes la emperatriz Faustina, su esposa de 35 años, falleció. Él había vivido lo suficiente para ver morir a ocho de sus 13 hijos. Cuatro de sus ocho hijas sobrevivieron, pero solo sobrevivió *uno* de sus cinco varones, Cómodo. La muerte se encontraba por doquier. Durante su reinado, millones de romanos a lo largo de todo el Imperio habían muerto debido a la guerra o la enfermedad. Las dos iban de la mano, ya que los campos de legionarios eran particularmente vulnerables a los brotes de peste, en especial durante los largos meses de in-

vierno. El aire a su alrededor aún estaba repleto del dulce aroma del incienso; los romanos esperaban en vano que ayudara a prevenir la diseminación de la enfermedad. Hacía una década ya que el aroma del humo y el incienso eran un recordatorio para Marco de que vivía bajo la sombra de la muerte y de que la supervivencia de un día al siguiente no debía darse por hecho.

Infectarse con la peste no siempre era fatal. Sin embargo, el célebre médico de su corte, Galeno, había observado que las víctimas morían inevitablemente cuando sus heces se volvían negras, una señal de sangrado intestinal. Quizá fue así como sus doctores supieron que agonizaba, o quizá solo se dieron cuenta de lo frágil que se había vuelto con la edad. Durante su vida adulta había sido propenso a dolores crónicos de pecho y estómago y a episodios de enfermedad. Su apetito siempre había sido pobre. Ahora rechazaba la comida y la bebida *voluntariamente* para precipitar su propio fin. Sócrates solía decir que la muerte es como un bromista con una máscara atemorizante, vestido como un ser aterrador para asustar a los niños pequeños. El hombre sabio remueve la máscara con cuidado y, al mirar tras ella, descubre que no hay por

qué temer. Debido a esta preparación de toda la vida, ahora que su muerte por fin se acerca, Marco no le teme más que cuando parecía muy lejana. Por lo tanto, pide a sus médicos describir con paciencia y a detalle lo que ocurre dentro de su cuerpo, para poder contemplar sus propios síntomas con la indiferencia estudiada de un filósofo natural. Su voz es débil y las llagas en su boca y garganta le dificultan hablar. Pronto se siente muy cansado y les indica con un gesto que se retiren, desea continuar con sus meditaciones en privado.

Solo en su habitación, escucha el sonido de su propia respiración sibilante; ya no se siente más como un emperador, solo es un anciano endeble, enfermo y agonizante. Gira la cabeza a un lado y echa un vistazo a su reflejo en la superficie pulida de la estatuilla dorada de la diosa Fortuna junto a su cama. Sus tutores estoicos le aconsejaron practicar un ejercicio mental cuando notara su propia imagen. Es un modo de construir resiliencia emocional al entrenarse uno mismo para aceptar la propia mortalidad. Al enfocar sus ojos con debilidad en su reflejo, intenta imaginar que le devuelve la mirada uno de los emperadores romanos muertos hace mucho tiempo que lo precedieron.

Primero imagina a Antonino, su padre adoptivo, y luego a su abuelo adoptivo, el emperador Adriano. Incluso imagina que su reflejo asume de a poco las características que aparecen en pinturas y esculturas de Augusto, fundador del Imperio dos siglos atrás. Al hacerlo, Marco se pregunta a sí mismo en silencio: «¿Dónde están ahora?». Y susurra la respuesta: «*En ninguna parte*... o, al menos, en ninguna parte de la que podamos hablar».[2]

Continúa meditando pacientemente, pero somnoliento, sobre la mortalidad de los emperadores que lo precedieron. No queda nada de ninguno de ellos salvo huesos y polvo. Sus vidas, una vez ilustres, se han vuelto insignificantes de forma gradual para las generaciones subsecuentes, quienes apenas los recuerdan a medias. Incluso sus nombres resultan antiguos y evocan recuerdos de otra era. Cuando era niño, el emperador Adriano se hizo amigo suyo, y los dos solían cazar jabalíes juntos. Ahora, hay oficiales jóvenes bajo su mando para quienes Adriano solo es un nombre en los libros de historia, el cuerpo real que tenía en vida ha sido sustituido por retratos y estatuas inánimes. Antonino, Adriano, Augusto; todos muertos y ausentes por igual. Todos, desde

Alejandro Magno hasta el arriero más pobre terminan por yacer en el mismo suelo. Reyes y mendigos por igual. Al final, a todos les espera el mismo final…

Este tren de pensamiento es interrumpido bruscamente por un ataque de tos acompañado por sangre y tejido de la úlcera en su garganta. El dolor y el malestar de su fiebre compiten por su atención, pero Marco hace de ello otra parte de su meditación: se dice a sí mismo que solo es otro de esos hombres muertos. Pronto no será más que un nombre junto a los demás en los libros de historia, y un día hasta su nombre será olvidado. Así es como contempla su propia mortalidad: mediante la práctica de uno de los muchos ejercicios estoicos con siglos de antigüedad que aprendió en su juventud. Una vez que aceptamos de verdad nuestra propia muerte como un hecho inescapable de la vida, deja de tener sentido desear la inmortalidad, cuerpos tan duros como los diamantes o poder volar con las alas de un ave. Mientras podamos asir con firmeza la verdad de que ciertos infortunios son inevitables, ya no sentiremos más la necesidad de preocuparnos por ellos ni anhelaremos aquello que aceptamos como imposible, siempre que podamos ver con una claridad tan transparente

como el cristal que es fútil hacerlo. Ya que la muerte se encuentra entre las certezas más grandes de la vida, para un hombre sabio debe ser una de las menos temidas.

Aunque Marco comenzó su preparación en filosofía por primera vez cuando apenas era un niño de 12 años, su práctica se intensificó cuando estaba en sus veintes y se dedicaba sin reservas a convertirse en un estoico. Desde entonces, practicó sus ejercicios estoicos todos los días, entrenó su mente y su cuerpo para obedecer a la razón y se transformó a sí mismo de forma progresiva, tanto como hombre como regente, en algo que se aproximaba al ideal estoico. Había intentado desarrollar su propia sabiduría y resiliencia sistemáticamente, esculpiéndose a la imagen de los filósofos que compartieron sus enseñanzas con él y de otros grandes hombres que se habían ganado su admiración, entre los cuales sobresalía Antonino. Estudió la forma en que enfrentaban diversas formas de adversidad con serena dignidad. Observó cuidadosamente cómo vivían en conformidad con la razón y exhibían las virtudes cardinales de *sabiduría, justicia, fortaleza* y *templanza*. Ellos sentían el dolor de la pérdida, pero no sucum-

bían ante ella. Marco se había sentido desconsolado tantas veces y había practicado su respuesta a ello con tal frecuencia que ya no lloraba sin control. Ya no gritaba más «¿por qué?» ni «¿cómo puede ser posible?»; ni siquiera albergaba tales pensamientos. Ahora ase con firmeza la verdad de que la muerte es una parte de la vida natural e inevitable. Ahora que ha llegado su hora, le da la bienvenida con una actitud filosófica. Hasta podría decirse que ha aprendido a ser amigo de la muerte. Aún derrama lágrimas y se lamenta por las pérdidas, pero como lo hace un hombre sabio. Ya no suma a su pesar natural con quejas, sacudiendo el puño contra el universo.

Desde que completó su diario de reflexiones sobre filosofía muchos años atrás, Marco ha estado transitando por la etapa final de un viaje espiritual de toda la vida. Ahora que yace con dolor y malestar, con el final aproximándose, se recuerda a sí mismo con gentileza que ya ha muerto muchas veces a lo largo del camino. Primero murió como niño al entrar al palacio imperial como heredero al trono, para asumir el título de césar luego de que Adriano falleciera. Tras la muerte de Antonino, como el joven césar, Marco tuvo que morir al tomar su lugar como emperador de

Roma. Dejar Roma atrás para comandar las legiones del norte durante la guerra marcomana fue la señal de otra muerte: una transición a una vida de conflicto y permanencia en el extranjero. Ahora, como un anciano, enfrenta su muerte no por primera vez, sino por última. Desde el momento en que nacemos, morimos constantemente, no solo con cada etapa de nuestra vida, sino también día con día. Nuestro cuerpo ya no es aquello que nuestra madre vio nacer, como Marco lo explicaba. Nadie es la misma persona que era ayer. Darse cuenta de ello hace más fácil soltarse: no podemos aferrarnos a la vida más de lo que podemos sujetar las aguas de una corriente torrencial.

Ahora, Marco se siente más somnoliento y está a punto de quedarse dormido, pero se incita a hacer un esfuerzo para sentarse en la cama. Aún tiene asuntos que atender. Les ordena a los guardias llamar a los miembros de su familia y a su círculo íntimo de cortesanos, los «amigos del emperador», quienes han sido convocados al campamento. Aunque luce frágil y ha sufrido de enfermedades durante toda su vida, posee una famosa resiliencia. Ya ha parecido estar al borde de la muerte antes, pero esta vez los médicos le han

confirmado que es poco probable que sobreviva. Todos sienten que el fin está cerca. Se despide de sus queridos amigos, sus yernos y sus cuatro hijas sobrevivientes. Habría besado a cada una de ellas, pero la peste lo obliga a mantener distancia.

Su yerno Pompeyano, su mano derecha y general en jefe durante las guerras marcomanas, está a su lado como siempre. Su amigo de toda la vida, Aufidio Victorino, otro de sus generales, también está presente, al igual que Brutio Presente, el suegro de Cómodo, y otro de sus yernos, Cneo Claudio Severo, un amigo cercano y también filósofo. Se reúnen con rostro solemne alrededor de su cama. Marco enfatiza que deben cuidar bien de Cómodo, su único hijo superviviente, quien ha regido a su lado como su coemperador aprendiz durante los últimos tres años. Ha asignado a los mejores maestros disponibles para él, pero la influencia que tienen disminuye. Cómodo se convirtió en emperador cuando apenas tenía 16 años; Marco tuvo que esperar hasta los 40. Los regentes jóvenes, como el emperador Nerón, suelen corromperse con facilidad, y él puede ver que su hijo ya tiene malas compañías. Pide a sus amigos, en especial a Pompeyano, que

le hagan el honor de asegurar que la educación moral de Cómodo continúe como si fuera su propio hijo.

Marco nombró a Cómodo como su heredero oficial al otorgarle el título de césar cuando apenas tenía 5 años. El hermano menor de Cómodo, Marco Annio Vero, también fue nombrado césar, pero murió poco después. Marco había tenido la esperanza de que los dos muchachos reinaran juntos algún día. Cualquier plan de sucesión que acordara con el Senado sería precario. Sin embargo, en el punto más álgido de la peste, cuando estalló la primera guerra marcomana, fue necesario para la estabilidad de Roma tener un heredero designado en caso de que un usurpador intentara tomar el trono. Durante un episodio previo de enfermedad, cinco años antes, se esparcieron rumores de que Marco *ya* había fallecido. Su general más poderoso en las provincias del este, Avidio Casio, fue proclamado emperador por la legión egipcia, desencadenando una breve guerra civil. Marco ordenó inmediatamente que Cómodo fuera llevado a toda prisa de Roma a la frontera norte para asumir la *toga virilis* y así marcar su paso oficial a la adultez. Luego de que la rebelión fuera sofocada, continuó acelerando el proceso

del nombramiento de Cómodo como emperador. De haber muerto sin un heredero, probablemente habría estallado otra guerra civil.

Del mismo modo, reemplazar a Cómodo con un regente sustituto en ese momento habría dejado vulnerable a todo el Imperio. Las tribus del norte podrían aprovechar la oportunidad para renovar sus ataques, y otra invasión significaría el fin de Roma. La mejor esperanza que tenía era que Cómodo siguiera la guía de sus maestros y consejeros de confianza. No obstante, está siendo influido por múltiples parásitos, quienes constantemente le ruegan volver a Roma. Mientras continúe con el ejército, bajo el ojo vigilante de su cuñado Pompeyano, hay esperanzas de que Cómodo aprenda a reinar con sabiduría. Pero, a diferencia de su padre, no muestra ningún interés en la filosofía.

A mitad de la conversación, Marco se desploma repentinamente y pierde la conciencia. Algunos de sus amigos se alarman y comienzan a llorar sin control porque suponen que ha muerto. Los médicos logran reanimarlo. Cuando Marco observa los rostros de sus adoloridos compañeros, en vez de temer por su propia muerte, su atención se dirige a ellos. Los ve llorar por él tal como él

había llorado por su esposa e hijos y por tantos amigos y maestros perdidos a lo largo de los años. Ahora que es él quien muere, las lágrimas de sus amigos le parecen innecesarias. No tiene sentido lamentarse por algo inevitable y fuera del control de cualquiera. Para él es más importante que con calma y prudencia preparen la transición para el reinado de Cómodo. Aunque apenas está consciente, de algún modo todo parece más claro que nunca. Quiere que los reunidos a su alrededor recuerden su propia mortalidad, que acepten sus implicaciones, que comprendan su importancia y que vivan con sabiduría, por ello susurra:

—¿Por qué lloran por mí en lugar de pensar en la peste... y en la muerte como aquello que todos tenemos en común?

El silencio cae sobre la habitación mientras asimilan su gentil recomendación. Los sollozos se detienen. Nadie sabe qué decir. Marco sonríe e indica con un gesto débil que pueden retirarse. Son estas sus palabras de despedida:

—Si ahora me otorgan permiso de irme, entonces me despediré y me les adelantaré.[3]

A medida que las noticias de su condición se diseminan por el campamento,

los soldados se lamentan fuertemente; lo aman mucho más de lo que les importa su hijo, Cómodo.

Al día siguiente, Marco despierta temprano, sintiéndose en extremo frágil y agotado. Su fiebre empeoró. Al darse cuenta de que estas son sus últimas horas, convoca a Cómodo. La serie de guerras contra las tribus hostiles de germanos y sármatas que Marco ha luchado por casi una década se encuentra en sus etapas finales. Insta a Cómodo a darle una conclusión satisfactoria, a que asuma personalmente el comando del ejército, persiga a las tribus enemigas restantes hasta que se rindan y supervise las complejas negociaciones de paz que ya están en marcha. Le advierte que, si no permanece en el frente, el Senado lo consideraría como una traición luego de haber invertido tanto en las prolongadas guerras y de que tantas vidas se perdieran en batalla.

Sin embargo, a diferencia de su padre, a Cómodo le *aterra profundamente* morir. Al mirar el cuerpo marchito de su padre, no se siente inspirado a seguir su virtuoso ejemplo; en lugar de ello siente repulsión y miedo. Se queja de que corre el riesgo de contraer la peste al permanecer entre las legiones en el norte y anhela más que nada vol-

ver a la seguridad de Roma. Marco le asegura que muy pronto, como único emperador, hará lo que desee, pero le ordena esperar unos días más antes de irse. Entonces, al sentir que la hora de su muerte se avecina, ordena a los soldados que tomen a Cómodo bajo su protección para que el joven no pueda ser acusado de haber asesinado a su padre. Solo puede esperar que sus generales convenzan a Cómodo de renunciar a su imprudente deseo de abandonar la frontera norte.

Marco escribió que nadie es tan afortunado como para no tener a una o dos personas junto a su lecho de muerte que reciban con satisfacción su deceso.[4] Dice que en su propio caso, como emperador, puede pensar en cientos de individuos con valores que entran en conflicto con los suyos, quienes estarían más que felices de verlo muerto. Ellos no comparten su amor por la sabiduría y la virtud y desprecian su visión de un imperio que haga de la libertad de sus ciudadanos su mayor meta. No obstante, la filosofía le ha enseñado a sentirse agradecido por la vida y a no temer a la muerte; como una aceituna madura que cae de una rama y agradece tanto al árbol por darle vida como a la tierra debajo por recibir su semilla

al caer. Para los estoicos, la muerte solo es una transición natural que devuelve nuestro cuerpo a la misma fuente de la cual provino. Por lo tanto, en el funeral de Marco, la gente no dirá que lo perdieron, sino que ha sido devuelto a los dioses y a la naturaleza. Quizá sus amigos expresaron este sentimiento en sus elogios, pues suenan como una referencia a las enseñanzas estoicas que Marco apreciaba. Nunca se debe decir que *nada* se ha perdido, nos dicen. Solo ha sido devuelto a la naturaleza.

Cómodo, por desgracia, se ha rodeado de aduladores que todo el tiempo le ruegan volver a casa, donde pueden disfrutar de mayores lujos. «¿Por qué continúa bebiendo este gélido lodo, señor césar, cuando podríamos estar de vuelta en Roma para beber agua pura que corre fría o caliente?». Solo Pompeyano, el mayor de sus consejeros, lo confronta y le advierte que dejar la guerra inconclusa sería una desgracia y un peligro. Al igual que Marco, Pompeyano cree que el enemigo verá la retirada como una cobardía y ganará confianza para sublevaciones futuras; el Senado lo verá como incompetencia. Cómodo se convence por un breve tiempo, pero al final, la tentación de Roma es demasiado grande. Da a Pompeyano la excusa

de que debe volver en caso de que un usurpador aparezca repentinamente y planee una sublevación en su ausencia. Luego de la muerte de Marco, Cómodo concluye la guerra de forma apresurada, pagando enormes sobornos a los líderes de las tribus germánicas y sármatas hostiles. Huir de los campamentos del ejército socava de un solo golpe cualquier credibilidad que tuviera con las tropas, quienes eran firmemente leales a su padre. En cambio, debe recurrir a la población de Roma para tener algún respaldo, valiéndose de gestos caros para complacer a las masas y ganar popularidad, comportándose cada vez más como una *celebridad* y no como un regente sabio y benevolente. Los estoicos observaron que aquellos que se sienten más desesperados por huir de la muerte con frecuencia se encuentran a sí mismos corriendo a toda velocidad hacia sus brazos, y esto parece bastante cierto para Cómodo. Marco vivió hasta los 58 años a pesar de su fragilidad, de la enfermedad y de las duras condiciones que soportó al frente de las legiones del norte. En contraste, Cómodo estaba destinado a una espiral de paranoia y violencia luego de repetidos intentos de asesinato. Eventualmente, sus enemigos en Roma tienen éxito y lo matan

cuando apenas tiene 31 años. Ninguna cantidad de escoltas, como dijo Marco una vez, es suficiente para proteger a un regente que no se ha ganado el favor de sus súbditos.

El sucesor que un emperador elige es una parte importante de su legado. Sin embargo, los estoicos enseñaron que no podemos controlar las acciones de otros y que hasta los maestros con una sabiduría suprema, como Sócrates, tienen hijos y estudiantes rebeldes. Se dice que cuando Estilpón, un filósofo de la escuela de Megara y uno de los predecesores del estoicismo, fue criticado por el carácter vergonzoso de su hija, dijo que las acciones de su hija no le traían más deshonor a él de lo que las suyas propias le daban honor a ella. Tal como resultaron las cosas, el legado real de Marco no sería Cómodo, sino la inspiración que su propio carácter y filosofía proporcionaron a las generaciones futuras. Como todos los estoicos, él creía con firmeza que la virtud debía ser su propia recompensa. También se sentía conforme con aceptar que los eventos durante la vida, sin mencionar aquellos después de la muerte, nunca dependen del todo de nosotros.

No obstante, los estoicos enseñaron que el hombre sabio siente una in-

clinación natural a escribir libros que ayuden a otras personas. En algún momento durante la primera campaña en la frontera norte, Marco, separado de sus adorados maestros y amigos estoicos en Roma, comenzó a escribir sus reflexiones personales sobre filosofía como una serie de notas breves y máximas. Es probable que comenzara poco después de la muerte de su principal tutor estoico, Junio Rústico. Quizá escribió como una forma de lidiar con este golpe, convirtiéndose en su propio maestro para sustituir las conversaciones con Rústico. Esta colección de reflexiones es conocida hoy en día como *Meditaciones*. Cómo sobrevivieron dichos textos es un misterio: es probable que cayeran en manos de Cómodo, a menos de que Marco los legara a alguien más. Quizá cambiaron de manos en la reunión final con sus cortesanos. Decepcionado por el carácter irresponsable de su hijo, el agonizante emperador sabría que, al menos, uno de sus amigos de confianza protegía ya las *Meditaciones*; su verdadero obsequio para las generaciones subsecuentes.

Tan pronto como se retira Cómodo, Marco llama al joven oficial de la guardia nocturna para acercársele y susurrar a su oído con dificultad. Luego,

cansado, cubre su cabeza con una sábana y cae dormido, para fallecer en calma durante la séptima noche de su enfermedad. Por la mañana, sus médicos anuncian la muerte del emperador y el campamento se arroja a un estado de angustiada confusión. Tan pronto como se esparce la noticia, los soldados y las personas llenan las calles, sumidos en llanto. De acuerdo con Herodiano, un historiador romano que atestiguó de primera mano el reinado de Cómodo, todo el Imperio lloró como si se tratara de un solo coro cuando se dispersaron las noticias de la muerte de Marco. Todos se lamentaron por la pérdida de su «bondadoso padre», «noble emperador», «valiente general» y «regente sabio y moderado»; y, en opinión de Herodiano, «cada hombre dijo la verdad».

A medida que el bullicio en el campamento se vuelve más fuerte, los guardias, nerviosos, preguntan a su tribuno:

—¿Qué dijo?

El oficial los mira como si estuviera a punto de hablar, pero se detiene por un momento. Arruga el ceño, perplejo, mientras transmite el mensaje del emperador muerto:

—Vayan al sol naciente —dijo—, pues yo ya anochezco.[5]

La historia del estoicismo

Marco Aurelio fue el último estoico famoso del mundo antiguo. Sin embargo, la historia del estoicismo comenzó casi cinco siglos antes de su muerte, con un *naufragio*. Un joven y acaudalado comerciante fenicio de la isla de Chipre, llamado Zenón de Citio, transportaba su cargamento de tinte púrpura a través del Mediterráneo. Muchos miles de crustáceos fermentados debieron ser meticulosamente disecados a mano para extraer apenas unos pocos gramos de esta valiosa mercancía conocida como púrpura *imperial* o *real*, pues se usaba para teñir las túnicas de emperadores y reyes. El barco quedó atrapado en una violenta tormenta. Zenón apenas pudo escapar con vida y fue arrastrado a la costa en el puerto griego de Pireo. Desde la playa, miró con impotencia cómo su preciado cargamento se hundía bajo las olas y se disolvía de vuelta en el océano del que provino.

De acuerdo con una historia, Zenón lo perdió *todo* en aquel naufragio. Devastado, terminó viviendo como un mendigo luego de llegar a Atenas: era un inmigrante sin un centavo en una ciudad extranjera. Al buscar una guía respecto a la mejor forma de vivir, viajó

varios kilómetros hasta el Oráculo de Delfos, donde el dios Apolo le habló a través de su sacerdotisa para anunciarle que debía *tomar el color no de crustáceos muertos, sino de hombres muertos*. Debió quedar bastante perplejo con el enigmático consejo. Sintiéndose completamente perdido, Zenón volvió a Atenas y colapsó junto a un montón de libros en el puesto de un vendedor. Ahí comenzó a leer lo que, por mero azar, resultó ser una serie de anécdotas sobre Sócrates, escritas por Jenofonte, uno de sus estudiantes más distinguidos. Las palabras que Zenón leyó lo golpearon como un rayo y transformaron por completo su vida.

Tradicionalmente, los aristócratas griegos creían que la virtud se asociaba con un nacimiento noble. Sócrates, por otra parte, argumentaba que las virtudes clásicas como la justicia, la fortaleza y la templanza solo eran formas de sabiduría moral, la cual todos tenían el potencial de aprender. Sócrates le enseñó a Jenofonte que las personas deben educarse a sí misma para adquirir sabiduría y virtud a través de la autodisciplina. Luego de la ejecución de Sócrates, Jenofonte escribió diligentemente muchas memorias de las conversaciones de su maestro sobre filosofía. Quizá fue en

este momento que Zenón de pronto entendió a qué se refería el Oráculo: debía «tomar el color de hombres muertos» absorbiendo minuciosamente las *enseñanzas* de hombres *sabios* de generaciones previas, enseñanzas como las doctrinas filosóficas, mismas que leía en ese momento en *Memorables,* de Jenofonte, sobre Sócrates.

Zenón dejó caer el libro, se puso de pie de un salto y le preguntó con emoción al vendedor:

—¿Dónde puedo encontrar a un hombre como este hoy?

Resulta que el famoso filósofo cínico de nombre Crates de Tebas pasaba por ahí en ese mismo momento, y el vendedor lo señaló, diciendo:

—Siga a ese hombre.

Con certeza, Zenón se convirtió en seguidor de Crates, educándose en la filosofía cínica fundada por Diógenes de Sinope. Por lo tanto, el estoicismo evolucionó a partir del cinismo, y las dos tradiciones mantuvieron una asociación muy cercana hasta los tiempos de Marco Aurelio.

Cuando se habla de «cinismo» hoy en día, nos referimos a algo con una actitud de negatividad y desconfianza, pero ese significado apenas se relaciona con el de la filosofía del cinismo. Esta an-

tigua filosofía se enfocaba en el cultivo de la virtud y la fuerza del carácter mediante un entrenamiento riguroso que consistía en soportar diversas formas de «dificultad voluntaria». Era una forma de vida austera y con autodisciplina. Tiempo después, los seguidores de Zenón dirían que se trataba de un *atajo* hacia la virtud. No obstante, él no estaba del todo satisfecho con la filosofía cínica y, al parecer, creía que estas doctrinas carecían de rigor intelectual. Por ello decidió estudiar en las escuelas de filosofía académica y megárica, fundadas por Platón y Euclides de Megara, respectivamente, dos de los estudiantes más famosos de Sócrates. Todas estas escuelas se enfocaban en diferentes aspectos de la filosofía: los cínicos, en la virtud y la autodisciplina; la escuela megárica, en la lógica; y los académicos, en teorías metafísicas sobre la naturaleza subyacente de la realidad.

Al parecer, Zenón había intentado sintetizar los mejores aspectos de las diferentes tradiciones filosóficas atenienses. Las escuelas cínicas y académicas, sin embargo, a menudo eran vistas como supuestos fundamentalmente diferentes respecto a lo que significa *ser* un filósofo. Los cínicos despreciaban la naturaleza pretenciosa y libresca de

la academia de Platón. Los académicos, por su parte, pensaban que las doctrinas de los cínicos eran burdas y demasiado extremas; se dice que Platón se refería a Diógenes como «Sócrates enloquecido». Zenón debió ver su propia posición como un compromiso. Sus seguidores creían que estudiar la teoría filosófica, o temas como lógica y cosmología, podía ser bueno siempre que nos hiciera más virtuosos y mejorara nuestro carácter. Sin embargo, también puede ser algo *malo* si se vuelve tan pedante o tan «académico» que nos *distraiga* de la búsqueda de la virtud. Marco aprendió la misma actitud de sus maestros estoicos. En repetidas ocasiones se advirtió a sí mismo no distraerse leyendo demasiados libros —con lo que desperdiciaría tiempo divagando con problemas lógicos o metafísicos—, sino permanecer enfocado en la meta práctica de vivir con sabiduría.

Luego de estudiar filosofía en Atenas durante dos décadas, Zenón fundó su propia escuela en un edificio público frente al ágora, conocido como *stoa poikile* o «pórtico pintado», donde solía andar vigorosamente de un lado a otro mientras daba discursos sobre filosofía. Los estudiantes que se reunían ahí eran conocidos en un principio como zeno-

nianos, pero más tarde se llamaron a sí mismos estoicos, debido a la *stoa*, o pórtico. Es posible que el nombre «estoico» también sea una sugerencia a la naturaleza práctica y realista de la filosofía. Surgió en las calles de Atenas, a vista del público, cerca del mercado donde Sócrates alguna vez pasó su tiempo discutiendo la sabiduría y la virtud. El cambio de nombre de zenonianos a estoicos es significativo porque, a diferencia de otras sectas filosóficas, los fundadores del estoicismo no se asumían como perfectamente sabios. La actitud de Zenón hacia sus estudiantes se parecía a la que más tarde describiría Séneca, quien no suponía ser un experto como médico, sino que, más bien, veía su papel como el de un *paciente* describiendo el progreso de su tratamiento a otros pacientes en las camas de hospital contiguas. Esto tenía un marcado contraste con la escuela rival: el epicureísmo, por ejemplo, que *fue* nombrada en honor a su fundador. Epicuro *sí* se asumía como perfectamente sabio, y sus estudiantes debían memorizar sus dichos, celebrar su cumpleaños y reverenciar su imagen.

Zenón decía a sus estudiantes que había llegado a valorar la sabiduría más que la riqueza o la reputación. Solía decir: «Mi viaje más lucrativo comenzó

el día en que *naufragué* y perdí toda mi fortuna».[6] Aún hoy, es usual que un cliente en terapia llegue a la paradójica revelación de que perder su empleo resulte ser *lo mejor* que le pudo haber pasado. Zenón aprendió a acoger la enseñanza cínica de que la riqueza y otras cosas externas son por completo indiferentes y que la *virtud* es la verdadera meta de la vida. En palabras simples, lo que los cínicos querían decir es que nuestro carácter es lo único que importa al final y que la sabiduría consiste en aprender a ver todo lo demás en la vida como carente de valor en comparación. Creían que dominar esta actitud requería una preparación moral y psicológica —que duraba toda la vida— sobre soportar de manera voluntaria las dificultades y renunciar a ciertos deseos.

Sin embargo, en contraste con los cínicos, otros filósofos argumentaron que los «bienes externos» —como la salud, la riqueza y la reputación— también eran un requerimiento para tener una buena vida, *además* de la virtud. El problema es que dichos bienes externos están, en parte, en manos del Destino, lo cual hace parecer a una buena vida como inalcanzable para muchos individuos. Sócrates, por ejemplo, era notoriamente feo para los estándares

atenienses, vivía en relativa pobreza y murió perseguido por enemigos poderosos. ¿Habría sido mejor su vida de haber sido guapo, rico y adorado por todos? ¿Acaso su grandeza no consistía, precisamente, en la sabiduría y fortaleza de carácter con la que manejaba los obstáculos en su vida? Como veremos, la innovación de Zenón fue argumentar que las ventajas externas tienen algo de valor, pero este es de un tipo totalmente diferente al de la virtud. No siempre son *del todo* indiferentes. Para los estoicos, la virtud sigue siendo el único bien verdadero —en ese sentido, los cínicos tenían razón—, pero también es natural preferir la salud a la enfermedad, la riqueza a la pobreza, los amigos a los enemigos, etcétera, dentro de límites razonables. Las ventajas externas como la riqueza pueden crear más oportunidades, pero por sí mismas no tienen el valor que puede definir una buena vida.

Zenón estaba profundamente inspirado por su educación temprana en el cinismo. No obstante, también quería moderar y ampliar sus enseñanzas al combinarlas con elementos de otras escuelas de la filosofía ateniense. Un amplio rango de estudios lo había convencido de que las disciplinas intelectuales como la lógica o la metafísica

tenían el potencial de contribuir con el desarrollo de nuestro carácter moral. Zenón, por lo tanto, estableció un plan curricular para el estoicismo dividido en tres temas generales: Ética, Lógica y Física (la cual incluía la metafísica y la teología). La escuela estoica que fundó tuvo una serie de líderes, o «escolarcas», y un conjunto de doctrinas *centrales* características, pero los estudiantes también eran alentados a pensar por sí mismos. Luego de la muerte de Zenón, Cleantes, uno de sus estudiantes, quien había sido boxeador y regaba los jardines por la noche para ganarse la vida, se convirtió en líder de la escuela estoica; le siguió Crisipo, uno de los intelectuales más aclamados del mundo antiguo. Ellos tres desarrollaron las doctrinas originales de la escuela estoica.

Las enseñanzas de Zenón y Cleantes eran simples, prácticas y concisas. Fiel a sus raíces cínicas, Zenón se enfocó en el mejoramiento del carácter de sus jóvenes estudiantes, a la vez que evitaba debates académicos interminables. Cuando alguien se quejaba de que sus argumentos filosóficos eran demasiado abruptos, Zenón concordaba y respondía que, de poder hacerlo, también abreviaría las sílabas. Sin embargo, Crisipo era un escritor prolífico y desa-

rrolló muchos argumentos; se dice que escribió más de 700 libros. Para ese entonces, se volvió necesario defender el estoicismo contra críticas filosóficas por parte de otras escuelas, en especial de la incipiente academia de escépticos, y ello requería la formulación de argumentos cada vez más sofisticados. Por otro lado, Cleantes, el maestro de Crisipo, no era un gran intelectual. Según la leyenda, Crisipo a menudo decía que sería mejor si Cleantes fuera al grano y le enseñara las conclusiones de la escuela estoica para que él mismo pudiera pensar en mejores *argumentos* para respaldarlas. Hoy, muchos estudiantes del estoicismo adoptan una actitud similar: se sienten atraídos por la cosmovisión estoica, pero prefieren «actualizarla» mediante el uso de un rango más amplio de argumentos de la ciencia y la filosofía modernas. El estoicismo nunca tuvo la intención de ser doctrinario. Crisipo no estaba de acuerdo con Zenón y Cleantes en muchos aspectos, lo que permitió que el estoicismo continuara evolucionando.

La escuela estoica original sobrevivió durante un par de siglos antes de fragmentarse, al parecer, en *tres* ramas diferentes, de acuerdo con un autor. No se sabe por qué. Por fortuna, en ese en-

tonces los romanos de la República habían comenzado a asimilar la filosofía griega y sentían una afinidad particular por el estoicismo. El célebre general romano Escipión Africano el Joven, quien destruyera Cartago, se convirtió en estudiante de Panecio de Rodas, último escolarca de la escuela estoica de Atenas. En el siglo II d. C. Escipión reunió a su alrededor a un grupo de intelectuales en Roma conocidos como el círculo escipiónico, el cual incluía a su amigo Lelio el Sabio, otro influyente estoico romano.

El famoso estatista y orador romano, Cicerón, quien viviera algunas generaciones después, es una de las fuentes más importantes para el entendimiento del estoicismo. Aunque era seguidor de la Academia de Platón, Cicerón sabía bastante sobre la filosofía estoica y escribió sobre el tema de forma extensa. Por otra parte, su amigo y rival político, Catón de Utica, era un «estoico completo», como Cicerón solía decir; fue un ejemplo viviente del estoicismo, pero no dejó ningún escrito sobre filosofía. Luego de su muerte en combate contra el tirano Julio César durante la gran guerra civil romana, Catón se convirtió en un héroe y una inspiración para generaciones futuras de estoicos.

Tras el asesinato de César, su sobrino nieto, Octaviano, se convirtió en Augusto, el fundador del Imperio romano. Augusto tuvo un famoso tutor estoico llamado Ario Dídimo, quien, quizá, sentó un precedente para los siguientes emperadores romanos, entre los que destaca Marco, para asociarse con la filosofía. Algunas generaciones después de Augusto, el filósofo estoico Séneca fue nombrado tutor de retórica del joven emperador Nerón; después se convertiría en el escritor de sus discursos y asesor político, una posición claramente difícil para los valores morales estoicos de Séneca, pues Nerón degeneró hasta convertirse en un déspota cruel. Para entonces, una facción política llamada oposición estoica, liderada por un senador de nombre Trasea, intentaba hacer frente a Nerón y a aquellos emperadores subsecuentes a quienes consideraron tiranos. Más tarde, Marco mencionaría su admiración por Catón, Trasea y compañía, lo que resulta interesante pues estos estoicos habían sido famosos opositores, o al menos críticos, del dominio imperial.

En contraste, el emperador Nerón era menos tolerante a la disidencia política de los filósofos y ejecutó tanto a Trasea como a Séneca. Sin embargo, el *secreta-*

rio de Nerón tenía un esclavo llamado Epicteto, quien, quizá, se convirtió en el maestro de filosofía más famoso de la historia romana luego de obtener su libertad. Epicteto no escribió nada por sí mismo, pero sus discusiones con sus estudiantes fueron registradas por uno de ellos, Arriano, en diversos libros de *Discursos* y un pequeño *Manual,* que resumía el aspecto práctico de sus enseñanzas. Es probable que Epicteto haya influido en los estoicos a quienes Marco conocía en persona, algunos de ellos incluso asistieron a sus disertaciones. Se dice que Marco recibió copias de algunas notas de estas disertaciones por parte de su tutor estoico, Junio Rústico, por lo que no es una sorpresa descubrir que Epicteto sea el autor más citado en *Meditaciones*. Es probable que se viera a sí mismo principalmente como un adepto de la versión del estoicismo de Epicteto, a pesar de que nunca llegaron a conocerse en persona.

Casi cinco siglos después de que Zenón, el comerciante de tinte, fundara la escuela estoica, Marco Aurelio *aún hablaba sobre teñir las cosas color púrpura*. Se advertía a sí mismo evitar teñir su carácter con el púrpura real y convertirse en un césar en vez de aspirar a permanecer fiel a sus principios filosóficos.

Se recordaba (dos veces) que sus túnicas imperiales púrpura solo eran lana de oveja teñida con mucosidad de crustáceos fermentados. Se repetía que debía teñir su mente con la sabiduría de los preceptos filosóficos transmitidos a él por sus maestros estoicos. Marco Aurelio, ciertamente, se veía a sí mismo primero como un estoico y después como un emperador.

¿En qué creían los estoicos?

Los estoicos eran escritores prolíficos, pero es probable que menos del 1 % de sus escritos haya sobrevivido hasta nuestros días. Los textos más influyentes que existen hoy provienen de tres famosos estoicos romanos de la era imperial: los diversos ensayos y cartas de Séneca; *Discursos* y *Manual* de Epicteto; y *Meditaciones* de Marco Aurelio. También hay algunos escritos romanos previos sobre estoicismo escritos por Cicerón y algunos fragmentos, suficientes como para hacer un libro, de estoicos griegos tempranos, así como otros textos menores. Son penosamente insuficientes, pero ofrecen una imagen *consistente* de las doctrinas centrales de la filosofía.

Las escuelas de filosofía helenística

que se formaron luego de la muerte de Sócrates a menudo se distinguían entre sí en términos de su definición del objetivo de la vida. Para los estoicos, esta meta se definía como «vivir en concordancia con la naturaleza», lo que es sinónimo de vivir con sabiduría y virtud. Los estoicos argumentaban que los humanos somos, antes que nada, criaturas *pensantes*, capaces de ejercer la razón. Aunque compartimos muchos instintos con otros animales, nuestra habilidad de pensar con racionalidad es lo que nos hace humanos. En cierto sentido, la razón gobierna nuestras decisiones; los estoicos le llaman «facultad gobernante». Nos permite *evaluar* nuestros pensamientos, emociones e impulsos , y decidir si son buenos o malos, sanos o nocivos. Tenemos, por lo tanto, el deber innato de proteger nuestra habilidad de razonar y de usarla apropiadamente. Cuando razonamos *bien* sobre la vida y la vivimos de forma racional, exhibimos la virtud de la *sabiduría*. Vivir en concordancia con la naturaleza en parte significa satisfacer nuestro potencial natural de sabiduría; eso es lo que significa para nosotros *desarrollarnos* como seres humanos.

Es por ello que los estoicos tomaron la palabra *filosofía*, que significa «amor

por la sabiduría», de forma bastante literal. Amaban la sabiduría, o la virtud, por sobre todo lo demás. Si «virtud» suena demasiado pomposo, su equivalente griego, *areté*, se puede traducir de mejor forma como «excelencia de carácter». En este sentido, algo sobresale si desempeña bien su función. Los humanos sobresalen cuando piensan con claridad y razonan bien su vida, lo cual equivale a vivir *con sabiduría*. Los estoicos adoptaron la división socrática de virtudes *cardinales* como sabiduría, justicia, fortaleza y moderación. Las otras tres virtudes pueden ser entendidas como sabiduría aplicada a nuestras acciones en diversas áreas de la vida. La justicia es sabiduría que se aplica en su mayoría a la esfera social, a nuestras relaciones con otras personas. Demostrar fortaleza y moderación involucra el dominio sobre nuestros miedos y deseos, respectivamente, para superar lo que los estoicos llamaban «pasiones» nocivas, que, por el contrario, interfieren con nuestra habilidad para vivir en concordancia con la sabiduría y la justicia.

La sabiduría, en todas estas formas, requiere principalmente que entendamos la diferencia entre cosas buenas, malas e indiferentes. La virtud es buena y el vicio es malo, pero todo lo demás es

indiferente. Desde luego, como hemos visto, los estoicos siguieron a los cínicos en el mantenimiento de la postura firme de que la virtud es el único bien verdadero. Sin embargo, Zenón distinguió las cosas indiferentes en «preferidas», «no preferidas» y completamente indiferentes. Puesto de forma cruda, las cosas externas tienen *cierto* valor, pero no vale la pena *alterarse* por ellas; es un *tipo* diferente de valor. Una de las formas en que los estoicos explicaban lo anterior era decir que, si pudiéramos poner la virtud en un lado de la balanza, no importaría cuántas monedas de oro u otras cosas indiferentes pusiéramos en el otro lado, *nunca* inclinarían la balanza a su favor. No obstante, algunas cosas externas son *preferibles* a otras, y la sabiduría consiste, precisamente, en nuestra habilidad de hacer todos estos juicios de valor. La vida es preferible a la muerte, la riqueza es preferible a la pobreza, la salud es preferible a la enfermedad, los amigos son preferibles a los enemigos, etcétera.

Como Sócrates solía expresarlo, tales ventajas externas en la vida son buenas solo si las usamos con sabiduría. En cambio, si algo puede ser usado *tanto* para el bien *como* para el mal no puede ser bueno por sí mismo y debe ser cla-

sificado como «indiferente» o neutral. Los estoicos dirían que cosas como la salud, la riqueza y la reputación son, en el mejor de los casos, ventajas u oportunidades en vez de algo bueno por sí mismas. De hecho, las ventajas sociales, materiales y físicas dan a los individuos imprudentes más oportunidades para dañarse a sí mismos o a los demás. Podemos pensar en los ganadores de la lotería. Aquellos que malgastan su repentina riqueza a menudo terminan por ser más miserables de lo que habrían imaginado. Cuando se manejan de forma equivocada, las ventajas externas como la riqueza dañan más de lo que benefician. Los estoicos iban todavía más allá: el hombre sabio y bueno puede crecer incluso cuando enfrenta la enfermedad, la pobreza y a los enemigos. Para los estoicos, la verdadera meta en la vida no es adquirir tantas ventajas externas como sea posible, sino usar todo lo que nos suceda de forma sabia, ya sea la enfermedad o la salud, la riqueza o la pobreza, los amigos o los enemigos. El sabio estoico, el hombre sensato, no necesita nada, pero usa bien todo; el tonto cree que *necesita* incontables cosas, pero da un mal uso a todas.

Lo más importante es que la búsqueda de estas cosas indiferentes preferidas

nunca debe realizarse *a expensas* de la virtud. Por ejemplo, la sabiduría puede decirnos que la riqueza, por lo general, es preferible a la deuda, pero darle un valor mayor al dinero que a la justicia es un vicio. Con el fin de explicar el valor supremo que tienen la sabiduría y la virtud, los estoicos comparaban la razón, nuestra «facultad gobernante», con un rey en relación con su corte. Todos en la corte se sitúan en cierto lugar importante de la jerarquía; sin embargo, el rey tiene una importancia única, pues él es quien les asigna a todos los demás un papel en la jerarquía. Como se mencionó antes, los estoicos se refieren a la razón —el rey en esta metáfora— como nuestra «facultad gobernante» (*hegemonikon*). Es parte de la naturaleza humana desear ciertas cosas en la vida, como el sexo y la comida; la razón nos permite dar un paso atrás y preguntarnos si lo que deseamos será en realidad bueno para nosotros o no. La sabiduría en sí misma tiene un valor único porque nos permite juzgar el valor de lo externo; es la fuente del valor de todo lo demás. ¿Cómo podría algo ser provechoso para un hombre, dirían los estoicos, si con ello se gana el mundo entero, pero pierde su sabiduría y virtud?

Además de creer que los humanos son en esencia criaturas pensantes *capaces de razonar*, los estoicos también creían que la naturaleza humana es inherentemente *social*. Partieron de la premisa de que, bajo condiciones normales, solemos tener un vínculo de «afecto natural» con nuestros hijos (de no tenerlo, sabemos ahora, nuestra descendencia tendría menos probabilidades de sobrevivir y transmitir nuestros genes). Este vínculo de afecto natural también tiende a extenderse a otros seres queridos, como parejas, padres, hermanos y amigos cercanos. Los estoicos creían que conforme maduramos con sabiduría, nos identificamos cada vez más con nuestra propia capacidad para razonar, pero también comenzamos a identificarnos con otros en tanto *ellos* sean capaces de razonar. En otras palabras, el hombre sabio extiende una consideración moral a todas las criaturas racionales y las ve, en cierto sentido, como hermanos y hermanas. Esa es la razón por la que los estoicos describieron su ideal como *cosmopolitismo*, es decir, ser «ciudadanos del universo» —frase que se atribuye tanto a Sócrates como al cínico Diógenes—. La ética estoica involucra el cultivo de este afecto natural hacia otras personas en confor-

midad con virtudes como la justicia, la equidad y la generosidad. Aunque esta dimensión social del estoicismo a menudo se pasa por alto hoy en día, es uno de los temas principales en *Meditaciones*. Marco toca temas como las virtudes de la justicia y la generosidad, el afecto natural, la hermandad del hombre y el cosmopolitismo ético prácticamente en todas sus páginas.

Otra idea errónea generalizada hoy en día es que los estoicos son *insensibles*. Los antiguos estoicos negaban tal afirmación constantemente, diciendo que su ideal *no* era ser hombres de hierro ni tener corazón de piedra. De hecho, distinguían entre *tres* tipos de emociones: buenas, malas e indiferentes. Tenían nombres para muchos tipos diferentes de pasiones *buenas* (*eupatheiai*), término que comprende tanto los deseos como las emociones, las cuales agrupaban en tres categorías generales:

1. Un profundo sentido de *júbilo* o alegría y paz mental, que surge de una vida sabia y virtuosa.
2. Una sensación sana de *aversión* al vicio, similar a un sentido de conciencia, honor, dignidad o integridad.
3. El *deseo* de *ayudar* a otros y a uno mismo mediante la amistad, la gene-

rosidad y la buena voluntad.

También creían que tenemos muchos deseos y emociones irracionales, como el miedo, la ira, el ansia y ciertas formas de placer que son *malas* para nosotros. Los estoicos no creían que las emociones nocivas debían ser reprimidas, más bien deben reemplazarse por otras más sanas. Sin embargo, estas emociones sanas no están del todo bajo nuestro control y no siempre tenemos la garantía de experimentarlas, por lo que no deberíamos confundirlas con la virtud, la meta de la vida. Para los estoicos, solo son un beneficio adicional.

También enseñaban que nuestras emociones *automáticas* iniciales deben verse como naturales e *indiferentes*. Estas incluyen los sobresaltos o la irritación, sonrojarse, palidecer, tensarse, temblar, sudar o tartamudear. Son actos *reflejos* naturales, nuestras primeras reacciones antes de convertirlas en pasiones totales. Compartimos estos precursores primitivos de la emoción con algunos animales no humanos, por lo que los estoicos los veían con indiferencia; ni buenos ni malos. Como veremos, Séneca notó la paradoja de que, antes de poder exhibir las virtudes de valentía y moderación, necesitamos

tener al menos un rastro a superar de miedo y deseo.

Incluso el hombre sabio, por tanto, puede temblar al enfrentar el peligro, lo que importa es lo que hace después. Exhibe fortaleza y autocontrol, precisamente, al aceptar tales sentimientos, superándolos y reafirmando su capacidad para razonar. No cae en un trance por el canto placentero de las sirenas ni teme al pinchazo del dolor. Algunos dolores tienen el potencial de hacernos más fuertes; y algunos placeres, de dañarnos; lo que importa es el uso que damos a dichas experiencias, y para ello necesitamos la sabiduría. El hombre sabio *resistirá* el dolor y el malestar, por ejemplo, al someterse a una cirugía o realizar ejercicio físico extenuante, si hacerlo es sano para su cuerpo y, más importante aún, para su carácter. Del mismo modo, evitará placeres como la comida chatarra, las drogas, el alcohol o dormir de más si son nocivos para su cuerpo o malos para su carácter. Todo vuelve al ejercicio de la razón y la meta de vivir con sabiduría.

Para estas alturas, es posible que ya se perciba la confusión entre filosofía del estoicismo y la actitud estoica. La actitud estoica es un rasgo de la personalidad: es la *fortaleza* mental o la habili-

dad de soportar el dolor y la adversidad sin quejarse. La filosofía del estoicismo es toda una escuela filosófica griega. Ser emocionalmente fuerte o resiliente solo es una *pequeña* parte de la filosofía; la actitud estoica no toma en cuenta toda la dimensión social de la virtud estoica, la cual tiene que ver con la justicia, la equidad y la amabilidad con los otros. Además, cuando la gente habla de ser estoicos o impasibles, a menudo solo se refiere a la represión de sus sentimientos, algo que, se sabe, es bastante *nocivo*. Así que es importante tener muy claro que *no* es algo que Marco Aurelio y otros estoicos recomendaran. La filosofía estoica nos enseña más bien a transformar las emociones nocivas en sanas. Lo logramos mediante el uso de la razón para desafiar los juicios de valor y otras creencias en las que se basan, de forma similar a como lo hacemos en la terapia racional emotiva conductual (TREC) moderna y la terapia cognitiva conductual (TCC).

En los siguientes capítulos aprenderás sobre las diferentes formas en las que el estoicismo puede aplicarse a la vida con el fin de superar tipos específicos de problemas psicológicos, incluyendo el dolor, preocupaciones, ira y pérdida. Las historias sobre la vida de Marco Au-

relio le proporcionan a la filosofía un rostro humano y aportarán ejemplos prácticos de estrategias y técnicas estoicas. Comenzaremos por observar la juventud de Marco y su educación porque ello va directo al corazón de la materia al presentar *el uso estoico del lenguaje*.

Notas:

---

[1] Watson, *Marcus Aurelius Antoninus*, p. 96.
[2] Marco Aurelio, *Meditations*, 10.31.
[3] Marco Aurelio, *Historia Augusta*, 28.5.
[4] Marco Aurelio, *Meditations*, 10.36.
[5] Dión Casio, 72.34.
[6] Diógenes Laercio, 7.1.4.

II

EL NIÑO MÁS SINCERO DE ROMA

Marco nació el 26 de abril del año 121 d. C. y fue «criado bajo el ojo de Adriano».[1] Más tarde tomaría el nombre de *Aurelio*; durante su niñez fue conocido como Marco Annio Vero, en honor a su padre y sus abuelos. La familia vivió en un pequeño pueblo de Ucubi en la provincia romana de Hispania Bética (actualmente España) antes de mudarse a Roma. Cuando tenía 3 años de edad su padre murió en circunstancias desconocidas. Él apenas lo conoció, pero después escribiría sobre su hombría y humildad, basado en lo que sabía por su reputación y por lo poco que recordaba.

Marco fue criado por su madre y su abuelo paterno, un senador distinguido que había servido tres veces como cónsul. Era un amigo cercano del emperador Adriano y cuñado de la esposa de este, la emperatriz Sabina, tía abuela de Marco. Como miembro de una familia patricia acaudalada vinculada al emperador, fue natural que formara parte del

círculo social de su abuelo, y aunque se dice que era amado por todos, algo respecto a él atrapó la atención de Adriano. El emperador lo colmaba de honores desde una edad temprana. Lo reclutó en la orden ecuestre cuando tenía 6 años, convirtiéndolo en lo que a veces es descrito como un caballero romano. Cuando Marco tenía 8, Adriano lo inscribió en el Colegio de los Salios, o sacerdotes saltadores, cuyo deber principal consistía en realizar danzas rituales elaboradas en honor a Marte, el dios de la guerra, mientras vestían armaduras antiguas y portaban espadas y escudos ceremoniales.

Adriano apodó al chico *Verissimo*, que significa «muy cierto» o «el más sincero»; un juego de palabras con el nombre familiar Vero, que significa «verdadero». Fue como si Marco, quien apenas era un niño, fuera para él el individuo más honesto de la corte. Ciertamente, su familia, aunque acaudalada e influyente, se destacaba por valorar la honestidad y la simplicidad. Su tendencia a hablar de forma sencilla y directa le dio una afinidad natural con la filosofía estoica, la cual descubriría más tarde. Sin embargo, lo puso en conflicto con la cultura intelectual que prevalecía en la corte de Adriano durante el punto más

álgido de la Segunda sofística, un movimiento cultural que celebraba la retórica formal y la oratoria. Para la época de Adriano, el arte y la literatura griegas estaban muy de moda. Los intelectuales griegos, en particular los oradores, eran muy apreciados y se convirtieron en tutores de la élite romana, lo que permitió que la cultura griega floreciera en el corazón del Imperio romano.

Los maestros de retórica —es decir, el estudio formal del lenguaje usado al dar discursos, y que era parte del plan curricular de cualquier joven aristócrata en aquellos días— eran conocidos como sofistas, reviviendo así una tradición griega que databa de los tiempos de Sócrates. A menudo incluían lecciones morales, fragmentos de filosofía y otros aspectos de cultura intelectual en sus lecciones. De ahí proviene nuestra palabra *sofisticación*, que es, a grandes rasgos, lo que buscaban impartir. Como Sócrates había observado hacía mucho tiempo, aunque a menudo parecía que los sofistas estaban haciendo filosofía, su meta subyacente era ganar elogios por su elocuencia verbal en vez de obtener la virtud por su propio valor. En términos simples: aunque hablaban mucho sobre la sabiduría y la virtud, no necesariamente vivían en concordancia

con tales valores, sino que con frecuencia estaban más interesados en competir para ganar el aplauso del público por sus conocimientos y su elocuencia. La *apariencia* de sabiduría, por tanto, se volvió más importante para muchos romanos que la sabiduría misma. Incluso el emperador cayó en esta práctica. La *Historia Augusta*, una de nuestras fuentes más importantes, dice que, aunque Adriano tenía un talento suficiente para escribir en prosa y verso, con frecuencia buscaba ridiculizar y humillar a los maestros de estas y otras artes en un intento por demostrar que él era más culto e inteligente que ellos. Entraba en discusiones pretenciosas con algunos maestros y filósofos, en las que ambos lados distribuían panfletos y poemas contra el otro; el equivalente en la antigua Roma de las peleas y los troles de internet.

Por ejemplo, a lo largo de todo el Imperio, el sofista Favorino de Arlés tenía el renombre de ser uno de los mejores intelectuales. Estaba bien versado en la filosofía escéptica de la Academia y adquirió una gran fama por su elocuencia retórica. No obstante, se replegó descaradamente en respuesta a las dudosas aseveraciones del emperador Adriano sobre el uso correcto de cierta palabra.

«Me empujan al camino equivocado», dijo Favorino a sus amigos, «si no me permiten considerar que el hombre más erudito es aquel que posee treinta legiones».[2] A Adriano no le gustaba estar equivocado; peor aún, llevaba a cabo terribles venganzas contra los intelectuales que no estaban de acuerdo con él. De hecho, cuando Favorino incurrió finalmente en la desaprobación de Adriano, fue exiliado a la isla griega de Quíos. No obstante, por alguna razón, Adriano llegó a admirar por encima de todo la integridad y honestidad de un joven noble y serio, su Verissimo, quien amaba la sabiduría *real* más que la apariencia cultivada de sabiduría.

Adriano era un hombre talentoso, apasionado y voluble, el tipo de persona que sería descrito como muy *astuto*, pero no necesariamente *sabio*. Quizá sea sorprendente que, se dice, fuera amigo de Epicteto, el maestro más importante del estoicismo en el Imperio romano. Posiblemente sea difícil imaginar al famoso estoico tolerando la inclemente necesidad de Adriano por ser el mejor. Sin embargo, era claro que el emperador estaba en muy buenos términos con el estudiante más famoso de Epicteto, Arriano, quien escribió y editó *Discursos* y *Manual*. Como veremos, Arriano

se volvió prominente durante el reinado de Adriano. Pero este último no era un filósofo; veía la filosofía de la misma forma superficial que los sofistas: como una fuente de material para presumir el conocimiento que poseía.

En contraste, Epicteto, de la típica manera estoica, advertía continuamente a sus estudiantes no confundir el aprendizaje académico con la sabiduría, además de evitar discusiones mezquinas, ser quisquillosos y perder el tiempo con temas académicos abstractos. Enfatizaba la diferencia *fundamental* entre un sofista y un estoico: el primero habla para ganar la adulación de su público, el segundo lo hace para mejorarlo y ayudarlo a alcanzar la sabiduría y la virtud.[3] Los retóricos se alimentan de los halagos, y esto es vanidad; los filósofos aman la verdad y abrazan la humildad. La retórica es una forma de entretenimiento y es placentero escucharla; la filosofía es una terapia moral y psicológica, a menudo dolorosa de escuchar porque nos obliga a admitir nuestras propias fallas con el fin de remediarlas; a veces la verdad duele. El propio maestro de Epicteto, el estoico Musonio Rufo, solía decir a sus estudiantes: «Si son tan ociosos como para elogiarme, estoy hablando sin propósito». Por tanto, la

escuela del filósofo, decía Epicteto, es la clínica de un médico: no deberías esperar que sea placentero acudir a ella, sino doloroso.

Conforme pasaron los años, Marco se volvía cada vez más consciente de su desilusión de los valores de los sofistas y de su afinidad natural con los de los estoicos. Probablemente debamos agradecer, en cierta medida, a su madre por ello. Domitia Lucila fue una mujer extraordinaria quien, al igual que el padre de Marco, provenía de una familia patricia romana distinguida. También era inmensamente acaudalada, luego de heredar una vasta fortuna, la cual incluía una importante fábrica de ladrillos y baldosas situada cerca de Roma. Sin embargo, Marco diría más tarde que fue influido de forma particular por la simplicidad y falta de pretensión de su forma de vida, «bastante alejada de la de los ricos».[4]

Este amor por la vida sencilla y el desprecio por la ostentación impresionó a su hijo. Muchas décadas después, Marco reveló su desprecio por la pretensión y la corrupción de la vida de la corte en *Meditaciones*, pero se prometió a sí mismo nunca volver a desperdiciar su tiempo sumido negativamente en ello. Agregó que solo mediante el recurso de

la filosofía la vida en la corte le parecía tolerable, y la corte podía tolerarlo a él. Se recordó a sí mismo que donde sea posible vivir, es posible vivir bien, vivir con sabiduría, incluso en Roma, donde claramente sentía dificultad para permanecer en concordancia con la virtud estoica. La falta de sinceridad de la vida en la corte le parecía una frustración constante, y llegó a confiar en el estoicismo como una forma de lidiar con ello.[5]

Marco también aprendió *generosidad* de su madre. Cuando su única hermana se casó, Marco le dio la herencia que su padre había dejado para él. A lo largo de su vida recibió numerosas herencias, y se dice que era usual que las regalara a los familiares del difunto. Décadas después, durante su reinado como emperador al inicio de la primera guerra marcomana, descubrió que el tesoro del Estado se había terminado. Como respuesta, realizó una subasta pública, de dos meses de duración, en la que se vendieron incontables tesoros imperiales para conseguir fondos para el esfuerzo de guerra. Su indiferencia hacia la riqueza y los lujos de la corte imperial resultaron de gran valor para responder a una seria crisis financiera.

Su madre amaba la cultura griega, y

es probable que ella lo haya presentado con algunos de los intelectuales que más tarde se convertirían en sus amigos y maestros. Marco menciona que su mentor estoico, Junio Rústico, le enseñó a escribir cartas con un estilo muy simple e sincero, como una en particular que Rústico envió a la madre de Marco desde Sinuessa, en la costa italiana.[6] Quizá Rústico y la madre de Marco habían sido amigos por muchos años. Junto con el amor de su madre por la cultura griega, algunos de los valores romanos tradicionales que le fueron inculcados durante su crianza prepararon el camino para su futuro interés en la filosofía estoica. Desde luego, es posible que por ello los recapitule en los primeros pasajes de *Meditaciones*.

Marco comenzó a construir dichos valores mediante el estudio de la filosofía desde una edad muy temprana. La *Historia Augusta* dice que ya estaba dedicado de lleno a la filosofía estoica mientras Adriano vivía. Sin embargo, al parecer aprendió sobre la filosofía como un *modo de vida* práctico por primera vez cuando aún era un niño pequeño viviendo en casa de su madre, mucho antes de comenzar a estudiar *teoría* filosófica bajo muchos tutores eminentes. Primero se enseñó a sí mismo a sopor-

tar el malestar físico y a superar hábitos nocivos. Aprendió a tolerar las críticas de otras personas y a evitar ser seducido con facilidad por palabras lindas y halagos.

Dominar las pasiones de este modo es la primera etapa de la preparación en el estoicismo. Epicteto la llamaba «disciplina del deseo», aunque comprende tanto nuestros deseos como nuestros miedos o aversiones. Como hemos visto, los estoicos fueron influidos por los filósofos cínicos, quienes los precedieron. Epicteto enseñaba una forma de estoicismo que respetaba aspectos del cinismo. Se dice que se le conocía por el lema «soporta y abstente» (o «resiste y renuncia»). Marco parece recordar este dicho en *Meditaciones* cuando se dice a sí mismo que debe *resistir* los defectos de otros y *renunciar* a cometer cualquier acto indebido contra ellos, mientras acepta con calma aquello que está fuera de su control directo.[7]

En el libro 1 de *Meditaciones*, luego de contemplar las lecciones y cualidades buenas que aprendió de su familia, elogia a un tutor anónimo y misterioso, probablemente un esclavo o un liberto en casa de su madre.[8] Es en verdad sobresaliente que parece darle más crédito por su desarrollo moral a la in-

fluencia de un esclavo humilde que al emperador Adriano o a cualquiera de sus tutores de retórica, entre los que se encontraban algunos de los intelectuales más estimados del Imperio. Este hombre anónimo le mostró al joven Marco cómo soportar las dificultades y el malestar con paciencia; le enseñó a valerse por sí mismo y a tener pocas necesidades en la vida; Marco también aprendió a no escuchar las calumnias y a evitar entrometerse en los asuntos de otras personas. Este es un ejemplo muy diferente al que le dieron Adriano o los afamados sofistas que competían para ganar la gracia del emperador y el aplauso de las muchedumbres en Roma. El mismo tutor también lo persuadió desde temprano de no tomar partido entre los Verdes y los Azules de las carreras de cuadrigas o entre los diferentes gladiadores en el anfiteatro. Como hemos visto, los cínicos eran reconocidos por prepararse para soportar las privaciones voluntarias (*ponos*) mediante un estilo de vida austero y el uso de varios ejercicios. También eran famosos por cultivar la indiferencia hacia cosas externas y menospreciaban tanto los elogios como las críticas de los demás, lo que les permitía decir la verdad de forma directa y sencilla. Nunca

se sabrá si el tutor anónimo de Marco fue influido por el cinismo o si fue una coincidencia que compartiera valores similares, pero ciertamente le proveyó desde niño cimientos sólidos para su futura preparación en el estoicismo.

Entonces ¿quién introdujo a Marco en el *estudio* formal de la filosofía? Asombrosamente, él dice que fue su *maestro de pintura*, Diogneto. Debieron conocerse cuando Marco tenía unos 12 años, momento en el que comenzó la siguiente etapa de su educación. Algunos pasajes impactantes en *Meditaciones* parecen exhibir una visión de pintor para los detalles visuales, como las fisuras en una hogaza de pan, las líneas en el rostro de una persona anciana o la espuma que cae de la boca de un jabalí. Estas observaciones se usan para ilustrar ideas metafísicas estoicas: la belleza de los aparentes defectos de algo, cuyo valor se vuelve más claro cuando se observan como parte de una imagen más grande. Por ello es tentador preguntarse si fueron inspiradas por conversaciones filosóficas que habría tenido con su tutor de pintura cuando era niño.

En todo caso, Diogneto le enseñó a no perder el tiempo con asuntos triviales y lo alejó de entretenimientos populares como las pelas de codornices, que quizá

podrían considerarse el equivalente de los videojuegos en aquella época. Le advirtió a Marco no ser embaucado por charlatanes y vendedores de milagros y amuletos mágicos, o por aquellos (probablemente cristianos tempranos) que aseguraban exorcizar demonios. El desprecio por lo sobrenatural y la precaución contra el desperdicio de tiempo y energía en distracciones como las apuestas eran actitudes que Marco pudo haber aprendido de un filósofo cínico o estoico. Diogneto también le enseñó a tolerar el habla directa (*parrhesia*) y a dormir cubierto con una piel en una cama de campamento sobre el suelo, que son casi con certeza referencias al régimen cínico.[9] Desde luego, la *Historia Augusta* confirma que durante la época en que Diogneto fue su tutor, Marco adoptó la vestimenta de un filósofo y comenzó a prepararse para soportar las dificultades. Sin embargo, su madre argumentaba que dormir en un catre como un legionario en campaña era inapropiado. Con algo de esfuerzo, lo convenció de usar mejor un sillón, aunque se trataba de uno cubierto con pieles de animales en lugar de cubiertas de cama normales.

Marco dice que Diogneto le enseñó estos y otros aspectos de la «prepa-

ración griega» (*agoge*). Aunque no sabemos en qué consistían todos esos aspectos, podemos inferir algunos de ellos. A menudo, los filósofos cínicos ingerían una dieta muy simple de pan negro barato y lentejas o semillas de altramuz, y bebían principalmente agua. De acuerdo con Musonio Rufo, maestro de Epicteto, la dieta de los estoicos era similar: simple, sana y fácil de preparar, y comían de forma consciente y moderada, sin glotonería. Como los cínicos, a veces los estoicos se preparaban para soportar el frío y el calor. Según la leyenda, el cínico Diógenes se desnudaba y abrazaba estatuas heladas en invierno y rodaba sobre arena caliente bajo el sol de verano. Séneca describía cómo tomaba baños de agua fría y nadaba en el río Tíber a principios de año; hoy en día, las duchas frías son populares entre los influidos por el estoicismo. Aunque Marco no menciona estos detalles, es probable que adoptara prácticas similares de joven como parte de su «entrenamiento griego» para soportar las carencias de forma voluntaria. El experto francés Pierre Hadot creía que esta frase aludía al notorio entrenamiento espartano, cuyos aspectos pudieron influir en el estilo de vida austero adoptado por los filósofos cínicos y algunos estoi-

cos.

La filosofía en el mundo antiguo, ciertamente, era primero y más que nada un modo de vida. Hoy, la «academia filosófica», como es enseñada en universidades, se ha convertido en una búsqueda más libresca y *teórica*. En contraste, los filósofos antiguos solían ser reconocidos por su estilo de vida y hasta por su vestimenta. Los estoicos, como los cínicos antes que ellos, vestían una prenda única llamada *tribón* en griego. Este manto rudimentario, hecho con lana sin teñir, por lo general de un color gris, se portaba alrededor del cuerpo, dejando expuestos los hombros. Ciertos filósofos, como Sócrates y los cínicos, también andaban descalzos. Algunos filósofos romanos aún vestían así, aunque en ocasiones el estilo era visto como anticuado y pretencioso. Marco, al menos en su juventud, vistió el manto de un filósofo y, como se puede ver en esculturas, tenía una barba larga y bien cuidada, probablemente común en los estoicos de ese periodo.

Quizá Diogneto vestía y vivía como un filósofo y Marco se haya sentido inspirado para imitar su ejemplo. De nuevo, es impactante que, en el ápice de la Segunda sofística, cuando la ora-

toria y la poesía estaban de moda en la corte de Adriano, Marco se dirigiera en una dirección opuesta. La simplicidad y la honestidad de la *filosofía* griega lo alejó con una gran fuerza de la sofisticación y la ostentación de la *retórica*. Además de presentarle esta forma de vida, Diogneto alentó al joven a escribir diálogos filosóficos y a asistir a lecturas de muchos filósofos (se mencionan tres hombres, pero no se sabe nada más sobre ellos). Algunos años después, cuando Marco tenía 15, asistió brevemente a disertaciones en casa de un famoso maestro estoico llamado Apolonio de Calcedonia, quien se encontraba de visita en Roma. Más tarde, Apolonio partió a Grecia, pero, como veremos, pronto volvería.

Para ese entonces, Marco ya era un aspirante a estoico. Apolonio y otros, con seguridad, debieron introducirlo a las enseñanzas de Epicteto, considerado el más influyente de todos los filósofos romanos. Epicteto, cuya escuela había dejado Roma para reubicarse en Grecia hacía tiempo, murió cuando Marco aún era un niño, por lo que es casi seguro que nunca se hayan conocido. No obstante, conforme avanzó su educación, pasó más tiempo en compañía de hombres mayores, quienes probablemente

habían asistido a las disertaciones de Epicteto y estudiado los *Discursos* transcritos por Arriano. En *Meditaciones* lo nombra como un filósofo ejemplar junto a Sócrates y Crisipo,[10] y lo cita más que a cualquier otro autor. Con certeza, llegó a verse a sí mismo como su seguidor. Sin embargo, es probable que su familia supusiera que era mejor que su educación se enfocara en el aprendizaje de la retórica de eminentes sofistas, en especial luego de ser designado como futuro emperador.

El matrimonio de Adriano no dio hijos, por lo que, en sus últimos años, cuando su salud comenzó a deteriorarse, adoptó a un sucesor. Para sorpresa de todos, eligió a un hombre poco sobresaliente llamado Lucio Ceyonio Cómodo, quien pasó a ser conocido como Lucio Elio César, iniciando así la tradición de que el *heredero oficial* del Imperio asumiría el título de césar. No obstante, Lucio tenía tan mala salud que murió apenas un año después. Al parecer, Adriano quería que Marco, con 16 años, se convirtiera en su sucesor, pero sentía que aún era demasiado joven. Por ello eligió a un hombre mayor llamado Tito Aurelio Antonino, quien, con poco más de 50 años, tenía dos hijas, pero ningún varón; además

estaba casado con la tía de Marco, Faustina. Así, como parte de un plan de sucesión a largo plazo, Adriano adoptó a Antonino con la condición de que él, a su vez, adoptara a Marco, colocándolo en línea directa al trono. De este modo, Adriano adoptó a Marco como su nieto.

A principios del año 138 d. C., en el día de su adopción, un joven Marco Annio Vero asumió el nombre de la familia de Antonino, y en adelante sería conocido como Marco Aurelio Antonino. Sin embargo, para complicar más las cosas, Lucio Elio, el hombre a quien Adriano había nombrado como sucesor y césar en primer lugar, había dejado un hijo propio, también llamado Lucio. Por ello, Antonino también adoptó al pequeño Lucio, quien se convertiría en el nuevo hermano de Marco Aurelio. Tiempo después, inmediatamente luego de su propia aclamación, Marco nombró a su hermano adoptivo coemperador, momento en el que comenzó a ser conocido como el emperador Lucio Vero. Era la primera vez que dos emperadores regían conjuntamente de este modo. Se supone que Marco tomó la decisión de compartir el poder con su hermano, al menos en parte, para evitar el riesgo de inestabilidad al tener una dinastía rival con derecho al trono (más

adelante volveremos a la relación entre él y su hermano Lucio).

En un principio, Marco se sentía profundamente consternado de que Adriano lo recibiera en el hogar imperial. Estaba reacio a mudarse de la villa de su madre al hogar privado del emperador. Cuando sus amigos y familiares le preguntaron por qué se sentía tan perturbado, soltó una lista completa de preocupaciones sobre la vida en la corte. Con base en sus comentarios posteriores, se sabe que tenía problemas con la falta de sinceridad y la corrupción de los políticos romanos. Sin embargo, esa noche, luego de saber que se convertiría en emperador, soñó que tenía brazos y hombros de marfil. Al preguntarse en el sueño si aún podría usarlos, levantó una carga muy pesada y descubrió que se había vuelto mucho más fuerte. Los hombros expuestos eran la marca de la resistencia de un filósofo cínico o estoico contra el frío, de modo que pudo haber previsto que su preparación en la filosofía estoica le otorgaría la fuerza y resiliencia necesarias para cumplir su papel futuro como emperador.

Marco era ahora el *segundo* en línea al trono y estaba destinado a suceder a Antonino. Fue presentado ante el

círculo de intelectuales de la corte: algunos de los mejores retóricos y filósofos del Imperio. También debió observar el modo en que el emperador los intimidaba, lo cual entraba por completo en conflicto con sus valores, al igual que lo estaban la creciente intolerancia, sospecha y persecución de Adriano contra sus supuestos enemigos. Más tarde, durante su propio reinado como emperador, Marco se empeñó en permitir que sus oponentes políticos pudieran ridiculizarlo o criticarlo en público sin ser castigados. Lo más lejos que llegó en respuesta a sus críticos declarados fue abordar sus observaciones de forma cortés en discursos y panfletos, mientras que Adriano los habría exiliado o decapitado. Marco hizo un famoso juramento de no ejecutar a un solo senador durante su reinado y, como veremos, mantuvo su promesa aun cuando muchos de ellos lo traicionaron durante una guerra civil en el este. Creía que la verdadera fuerza consistía en la habilidad de mostrar generosidad en lugar de violencia o agresión.

En sus últimos años, Adriano se convirtió en poco menos que un tirano. Fue cada vez más paranoico, pagó a agentes para que espiaran a sus amigos y ordenó una cadena de ejecuciones. El Senado

terminó por odiarlo con tal amargura que, luego de su muerte, quisieron anular sus actos y negarle el honor tradicional de la deificación. Sin embargo, Antonino, el nuevo emperador, les hizo ver que sería mejor actuar de forma más conciliadora, por lo que se hizo merecedor del sobrenombre *Pio*. Sin duda, Adriano habría estado furioso por el hecho de que, a pesar de ser mencionado muchas veces en el resto del texto, su ausencia es evidente en el primer libro de *Meditaciones*, en el que Marco elogia de manera individual a sus familiares y maestros. Por otra parte, Marco enlistó en gran detalle las virtudes de Antonino más de una vez y dejó claro que él representaba su modelo ideal a seguir como emperador.

Los historiadores romanos muestran a Antonino como el opuesto a su predecesor de muchas formas. Ciertamente, algunos de los rasgos que Marco elogiaba sobre su padre adoptivo pueden ser leídos como críticas implícitas contra Adriano. Antonino era por completo modesto. Se dice que, al ser proclamado emperador, a pesar de cierta resistencia del personal del palacio, se ganó un gran respeto de su pueblo al minimizar el esplendor de la corte imperial. A menudo vestía como un ciudadano

ordinario, sin portar el atuendo del Estado, para recibir a sus visitantes, e intentó seguir viviendo como lo hacía antes. Mientras que los súbditos solían complacer a Adriano, temerosos de sus cambios de humor y temperamento voluble, Antonino era famoso por su comportamiento tranquilo y por permitir que se hablara sin rodeos en la corte y en cualquier otro lugar. A diferencia de Adriano, Antonino simplemente ignoraba cualquier observación mordaz hecha a costa suya.

Los estoicos se sentían felices de admitir que algunos individuos encarnaban de forma *natural* las virtudes que ellos buscaban adquirir mediante años de esfuerzo, por medio del estudio y la preparación filosófica. Según refiere Marco, Antonino era uno de esos individuos. Los rasgos que describía pintan una imagen vívida de la clase de carácter que él quería desarrollar a lo largo de su preparación en la filosofía estoica. Por ejemplo, una vez que Antonino consideraba algo y tomaba una decisión, la implementaba con determinación inquebrantable.[11] En *Meditaciones*, Marco contempla cómo su predecesor nunca buscó los elogios vacíos ni la aprobación de los demás; en vez de ello, siempre estaba dispuesto a escuchar y

considerar con sumo cuidado el punto de vista de otros. Era meticuloso al examinar los temas que requerían deliberación cuidadosa, nunca se apresuró a tomar una decisión y siempre estaba dispuesto a cuestionar sus primeras impresiones. Analizaba con paciencia los problemas hasta sentirse del todo satisfecho con su razonamiento; honraba a los filósofos genuinos, aunque no necesariamente estuviera de acuerdo con todas sus doctrinas; no atacaba a los charlatanes, pero tampoco se dejaba llevar por ellos. En otras palabras, era un hombre muy tranquilo y racional. Su natural desapego de la vanidad le ayudó a seguir la razón con más consistencia y a ver las cosas con más claridad; a diferencia de Adriano, no debía tener la razón siempre.

Bajo el mandato de Antonino, y más tarde del de Marco, la cultura en Roma cambiaría de manera notable y pasaría de favorecer a los sofistas a favorecer a los filósofos, en particular a los estoicos. Marco quería abordar el aprendizaje griego, pero de una forma por completo diferente a la de Adriano. Él buscaba genuinamente transformarse en una mejor persona en vez de solo llevar un mejor marcador contra rivales intelectuales. Las semillas de la transforma-

ción fueron plantadas por su familia, quizá en especial por su madre, pero después fueron nutridas por una serie de tutores excepcionales.

No obstante, se esperaba que los jóvenes nobles romanos se sometieran a un entrenamiento formal en retórica, que comenzaba cuando alcanzaban la adultez oficial, simbolizada mediante la toma de la *toga virilis* a la edad de 15 años. El estudio de la retórica con el fin de comunicarse de forma más elocuente y persuasiva se convertiría en la obligación principal de Marco como estudiante, aunque chocaba con su creciente interés en la filosofía estoica. Herodes Ático y otros lo educaron extensivamente en griego, la lengua que usaría para escribir *Meditaciones*. Sin embargo, una vez que el emperador Antonino lo adoptó, su tutor principal fue Marco Cornelio Frontón, el retórico latino más destacado del momento.

La familia recibió a Frontón como un buen amigo, y permaneció de esa forma hasta su muerte alrededor del año 166 o 167 d. C., posiblemente víctima de la peste durante su brote inicial en Roma. Frontón escribiría su brillante impresión de Marco cuando este era joven: tenía una predisposición innata a todas las virtudes antes de ser educado en

ellas, se dice, «era un buen hombre antes de la pubertad, y un orador habilidoso antes de portar los mantos de la adultez».[12] Frontón fue tan importante para él que es uno de los tutores citados en el libro 1 de *Meditaciones*. Sin embargo, menciona poco de la influencia de Frontón en su carácter y reserva un mayor elogio para Alejandro de Cotiaeum, su maestro de gramática griega de menor grado. Por tanto, a pesar de la importancia de su relación, Frontón no lo inspiró tanto como modelo a seguir. También intentó activamente desalentar a su joven estudiante de convertirse en estoico.

Sabemos que a Frontón le preocupaba que, a veces, los filósofos carecían de la elocuencia requerida por los estatistas y emperadores y que estar bajo la influencia de sus peculiares doctrinas podía causar el riesgo de tomar malas decisiones. Le escribió a Marco, diciendo que incluso si alcanzaba la sabiduría de Zenón y Cleantes, los fundadores del estoicismo, aún estaría obligado, le gustara o no, a vestir el manto imperial púrpura «y no el de los filósofos, hecho de lana tosca».[13] Frontón se refería a que no solo era necesario que Marco vistiera como un emperador, sino que también hablara como uno, vistiera púrpura y

ganara elogios por su elocuencia formal. Pero en realidad Marco prefería vestir de forma sencilla y hablar sin rodeos como un filósofo o, si no lo lograba, como un ciudadano ordinario. El trabajo de Frontón era imbuir al muchacho con una sofisticación cultural que beneficiara su estado en la vida y lo preparara para convertirse en un orador o escritor de discursos políticos efectivo. Esta fue una época muy difícil para el joven césar, ya que se sentía dividido entre la retórica y la filosofía. Al final, la influencia de Frontón se debilitó. La elocuencia es una cosa; la sabiduría es otra. Se dice que un dicho de Platón siempre estaba en boca de Marco: «Prosperan aquellos Estados donde los filósofos son reyes o los reyes son filósofos».

La contienda entre sofistas y estoicos por el joven Marco había iniciado poco después de la muerte de Adriano, cuando Antonino convocó al filósofo Apolonio de Calcedonia de vuelta a Roma. La *Historia Augusta* dice que Antonino dio instrucciones para que Apolonio se mudara al palacio imperial, la Casa de Tiberio, de modo que pudiera convertirse en el tutor personal de Marco de tiempo completo. Sin embargo, Apolonio respondió de forma lacónica: «El maestro no debe buscar

al pupilo, sino que el pupilo debe buscar al maestro».[14] Al principio, Antonino quedó poco impresionado por la respuesta y bromeó diciendo que sería más fácil para Apolonio viajar desde Grecia hasta Roma de lo que para él sería levantarse y caminar de su casa al palacio. Probablemente supuso que era arrogante para un tutor insistir en que el hijo de un emperador fuera a su hogar para recibir tutela como todos los demás. Apolonio fue el principal filósofo a cuyas clases asistió Marco durante su juventud, lo que sugiere que, finalmente, Antonino cedió y permitió que su hijo se mezclara con otros estudiantes fuera del palacio. Como veremos, muchas décadas después, hacia el final de su vida, Marco aún causaba revuelo por asistir a las disertaciones públicas de filósofos como si fuera un ciudadano común.

Marco estaba impresionado por la habilidad e influencia de Apolonio como maestro de doctrinas estoicas. No obstante, lo que más admiraba era su carácter. Los sofistas hablaban mucho de sabiduría y virtud, pero para ellos solo eran palabras. Apolonio, por otra parte, era por completo modesto sobre su destreza intelectual y nunca se frustraba siquiera un poco cuando debatía un

texto filosófico con sus estudiantes. Le mostró a Marco lo que significaba en la práctica que un estoico viviera «en conformidad con la naturaleza», es decir, cómo confiar consistentemente en la *razón* como guía en la vida. Desde luego, Antonino no era un *simple* profesor, sino que exhibía la constancia y ecuanimidad verdaderas de un estoico incluso ante el dolor severo, la enfermedad prolongada y la pérdida de un hijo. Marco también vio en él un claro ejemplo de lo que para los estoicos significaba abordar un curso de acción con gran vigor y determinación y al mismo tiempo permanecer relajado y libre de perturbaciones con el resultado (se referían a ello como tomar medidas con una «cláusula de reserva», una estrategia que se examinará a detalle más tarde). Marco dice, además, que Apolonio aceptaba favores de amigos con gentileza, sin menosprecíarse por hacerlo ni mostrar un solo atisbo de ingratitud.[15] En otras palabras, este hombre fue una inspiración para el futuro emperador, y fue la clase de persona en la que el estoicismo prometía convertirlo.

Apolonio le enseñó a Marco las doctrinas de la filosofía estoica al tiempo que le mostraba cómo aplicarlas en la vida diaria. Aprendió que los estoicos creen

que existe una relación entre el amor sincero por la sabiduría y una mayor resiliencia emocional. Su filosofía contiene dentro de sí misma una terapia (*therapeia*) moral y psicológica para las mentes aquejadas por la ira, el miedo, la tristeza y los deseos nocivos. La meta de esta terapia era llamada *apatheia*, que no significa apatía, sino libertad de las emociones y deseos nocivos (pasiones). Decir que Apolonio le enseñó a Marco de filosofía estoica es, por lo tanto, decir que también lo preparó para desarrollar una resiliencia mental a través de una forma antigua de terapia psicológica y de autoayuda, descrita a veces como «terapia de las pasiones» estoica. Un aspecto importante de esta preparación habría involucrado a Apolonio enseñándole cómo mantener su ecuanimidad mediante el uso deliberado del lenguaje en la forma *terapéutica* especial descrita por los estoicos.

Sin embargo, antes de abordar el uso estoico del lenguaje, primero debemos entender un poco más sobre la teoría estoica de las emociones. El curioso relato de un maestro estoico *anónimo* proporciona la mejor introducción al tema. Se encuentra en *Noches áticas*, un libro de anécdotas escrito por Aulo Gelio, un gramático contemporáneo de Marco.

Gelio navegaba por el mar Jónico desde Casiopa, un pueblo en Corfú, hacia Brindisi, en el sur de Italia, probablemente de camino a Roma. Describe a otro pasajero como un maestro estoico muy importante y reconocido que había dado disertaciones en Atenas. No es posible identificar al maestro con certeza; pero tampoco es imposible que Gelio se refiriera a Apolonio de Calcedonia.

Su bote quedó atrapado en aguas abiertas en una feroz tormenta que duró casi toda la noche. Los pasajeros temían por sus vidas mientras luchaban por manejar las bombas y evitaban ahogarse en un naufragio. Gelio notó que el gran maestro estoico se había puesto tan blanco como una sábana y compartía la misma expresión ansiosa del resto de los pasajeros. Sin embargo, solo permanecía en silencio en vez de gritar aterrorizado y lamentarse por su predicamento. Una vez que el mar y el cielo estuvieron serenos, al aproximarse a su destino, Gelio preguntó con amabilidad al estoico el motivo por el que lució casi tan atemorizado como los demás durante la tormenta. El maestro pudo ver que Gelio era sincero y, cortésmente, respondió que los fundadores del estoicismo enseñaron cómo las personas que enfrentan tales peligros ex-

perimentan de forma natural e inevitable una etapa breve de miedo. Entonces sacó de un saco el quinto libro de los *Discursos* de Epicteto para que Gelio lo examinara. Hoy en día solo sobreviven los primeros *cuatro* libros de *Discursos*, aunque Marco parece haber leído los discursos perdidos y los cita en *Meditaciones*. En todo caso, Gelio describe las observaciones de Epicteto y asegura que son fieles a las enseñanzas originales de Zenón y Crisipo.

Al parecer, Epicteto dijo a sus estudiantes que los fundadores del estoicismo diferenciaban dos etapas de nuestra respuesta a cualquier evento, incluyendo las situaciones amenazantes. Cuando nos exponemos inicialmente a un evento como la tormenta en el mar, primero llegan las impresiones iniciales (*phantasiai*) que son impuestas de forma *involuntaria* en nuestra mente desde el exterior. Dichas impresiones pueden desencadenarse, dice Epicteto, por un sonido aterrador como el estallido de un trueno, el colapso de un edificio o un grito repentino de peligro. Incluso la mente de un sabio estoico perfecto se agitará en un principio por las abruptas conmociones de esta clase y reaccionará a ellas de forma instintiva por la alarma. Esta

reacción no proviene de juicios de valor defectuosos sobre los peligros que enfrentar, sino de un reflejo emocional que surge del cuerpo, el cual rebasa a la razón de manera temporal. Epicteto podría haber agregado que tales reacciones emocionales son comparables con aquellas que experimentan animales no humanos. Séneca, por ejemplo, observa que cuando los animales entran en alerta por la aparición de un peligro, huyen; pero luego de haber escapado, la ansiedad pronto desaparece y de nuevo vuelven a pastar en paz.[16] En contraste, la capacidad de pensamiento humana permite perpetuar nuestras preocupaciones más allá de esos límites naturales. La razón, nuestra mayor bendición, también es nuestra mayor maldición.

En la *segunda* etapa de respuesta, dicen los estoicos, es común que agreguemos juicios *voluntarios* de «aprobación» (*sunkatatheseis*) a las impresiones automáticas. Aquí, la respuesta del estoico sabio difiere de la de los demás. No sigue la corriente de las primeras reacciones emocionales ante una situación que han invadido su mente. Epicteto dice que el estoico no debe ni aprobar ni confirmar estas impresiones emergentes —como la ansiedad ante el peligro—; en su lugar,

debe rechazarlas como engañosas, observarlas con indiferencia estudiada y dejarlas ir. En contraste, los insensatos son arrastrados por sus impresiones iniciales ante eventos externos —incluyendo aquellos que son terribles y deben temerse— y continúan preocupándose, rumiando y hasta quejándose en voz alta sobre una amenaza percibida. Séneca ofrece un relato más detallado del modelo estoico de emoción en «De la ira»,[17] que divide el proceso de la experiencia de una pasión en tres «movimientos» o etapas:

> Primera etapa. Impresiones iniciales impuestas de forma automática en la mente, incluyendo pensamientos y emociones emergentes llamados *propatheiai*, o «protopasiones», por los estoicos. Por ejemplo, la impresión «el bote se está hundiendo» evocaría naturalmente cierta ansiedad inicial.
>
> Segunda etapa. La mayoría de las personas, como aquellas en el bote, estarían de acuerdo con la impresión original, irían con ella y agregarían más juicios de valor, permitiéndose un pensamiento catastrófico: «¡Voy a morir de forma horrible!». Se preocuparían y continuarían pensando en ello tiempo después. En contraste, los estoicos, como el filósofo anónimo de la historia, han aprendido a apartarse de sus pensamientos y emociones

iniciales y a retirar su aprobación. Es probable que lo hagan diciéndose a sí mismos: «Solo eres una impresión y no todas las cosas que dices representar», o «Lo que nos altera no son las cosas, sino nuestros juicios respecto a ellas». El bote se está hundiendo, pero quizá llegues a la costa; incluso si no, entrar en pánico no ayudará. Responder con calma y fortaleza es más importante. Es lo que elogiarías de otras personas si se encontraran en la misma situación.

Tercera etapa. Por otra parte, si has aprobado la impresión de que algo es intrínsecamente malo o catastrófico, se desarrolla una «pasión» total, la cual puede salirse de control con mucha rapidez. Séneca llegó a experimentar dicha situación durante una tormenta cuando se sintió enfermo y entró en pánico de modo tal que estúpidamente se arrojó por la borda e intentó nadar hasta la orilla entre olas y rocas, cuando era mucho más seguro permanecer en el bote.[18]

En otras palabras, cierta cantidad de ansiedad es natural. Incluso los corazones de los marineros más experimentados pueden saltar hasta sus bocas cuando parece que sus barcos están a punto de volcarse. La valentía consistiría en continuar a pesar de ello y lidiar con la situación racionalmente. De esta forma, el estoico se dice a sí mismo que, aun-

que la situación pudiera parecer atemorizante, lo que en realidad importa en la vida es cómo se elige responder ante ella. Así, se recuerda que debe ver la tormenta con indiferencia estoica y responder con sabiduría y valentía mientras acepta sus reacciones nerviosas iniciales como inocuas e inevitables. Lo que *no debe hacer* es empeorar su situación por continuar preocupándose.

Por esta razón, una vez que la expresión pálida y ansiosa ha abandonado su rostro, la ansiedad del hombre sabio suele amainar de forma natural, y este recupera la compostura poco después. Entonces, reevalúa sus impresiones ansiosas iniciales y asegura con confianza que son tanto falsas como inútiles. Por otra parte, el torpe y temeroso perpetúa su propia angustia por mucho más tiempo. Gelio leyó sobre esto en el libro perdido de *Discursos* de Epicteto y aprendió que no es *poco estoico* palidecer con ansiedad por poco tiempo durante una situación peligrosa como la que acababan de sobrevivir. Es natural e inevitable experimentar emociones como estas, siempre que no dejemos a la angustia escalar por seguir la corriente de las impresiones que las acompañan y que por ello nos convenzamos de que una catástrofe terrible está a

punto de suceder.

Del mismo modo, Séneca notó que ciertos infortunios golpean al hombre sabio sin incapacitarlo, como el dolor físico, la enfermedad, la pérdida de amigos o hijos, o catástrofes infligidas por derrotas en la guerra.[19] Lo impactan, mas no lo hieren. Ciertamente, Séneca también señala que no hay virtud alguna en soportar cosas que no sentimos. Es importante observar que, para que un estoico exhiba la virtud de la templanza, debe tener al menos cierto deseo al cual renunciar, y para exhibir valentía *al menos debe tener estas primeras sensaciones de miedo que debe soportar*. Como los estoicos gustan expresarlo, el hombre sabio no está hecho de piedra ni de hierro, sino de carne y sangre.

En *Meditaciones*, el mismo Marco escribe que, aunque indica a las impresiones preocupantes que se vayan, no se siente molesto por ellas, pues llegaron de acuerdo con su «antiquísimo modo»; en otras palabras, surgen de la misma forma básica en que surgen en los animales.[20] Ello implica que, al igual que el maestro estoico anónimo en el bote atormentado de Gelio, Marco las ve con indiferencia en vez de juzgarlas como inherentemente malas. En otros pasajes

dice que las sensaciones placenteras y desagradables en el cuerpo afectan de forma inevitable la mente porque son parte del mismo organismo.[21] No deberíamos intentar resistirlas, sino, más bien, aceptar su existencia como natural, siempre que no permitamos que nuestra mente agregue el juicio de que las cosas que experimentamos son buenas o malas. Esto es importante porque la gente que confunde la filosofía del estoicismo con la actitud estoica (es decir, con ser impasibles) a menudo piensan que se trata de reprimir las emociones como la ansiedad, que se perciben como malas, dañinas o vergonzosas. Lo anterior no solo es una mala psicología, sino que también está en conflicto total con la filosofía estoica, la cual nos enseña a aceptar nuestras reacciones emocionales involuntarias, nuestros brotes de ansiedad, como indiferentes: *ni* buenos *ni* malos. En otras palabras, lo que importa no es lo que sentimos, sino cómo respondemos a tales sentimientos.

Aunque se dice que Marco se acercó a la filosofía desde una edad inusualmente temprana, se cree que no comprometió su vida *al* estoicismo *de manera incondicional* sino hasta que Junio Rústico suplantó a Frontón como su principal tutor, cuando Marco tenía

poco más de 20 años. Al rememorar esta época, Marco se sentía agradecido de no haber caído por completo bajo el hechizo de un sofista como Frontón cuando comenzó a estudiar filosofía, ni de haber terminado devorando libros de forma obsesiva, descifrando acertijos lógicos o especulando sobre la física y la cosmología. En vez de ello, se enfocó en la ética estoica y su aplicación práctica en la vida diaria. Mientras que Frontón aconsejó a Marco a vestir y hablar como un emperador, Rústico hizo lo contrario: se encontraba entre aquellos que alentaron a Marco a hacer a un lado la vanidad de su estatus y a vestir de forma sencilla siempre que fuera posible en vez de andar por todas partes con el atuendo formal de un césar (y, después, de un emperador). Este era un comportamiento excepcional para un romano de su estatus, pero el Museo Británico tiene una estatuilla en su colección que parece confirmar que en verdad sucedió. La estatuilla lo muestra vestido no como un emperador, sino como un ciudadano común, al parecer mientras visitaba Egipto en su edad adulta.

Rústico también lo persuadió de no dejarse llevar por su entusiasmo inicial por la retórica formal ni perder

el tiempo escribiendo ensayos teóricos o intentando ganar elogios al interpretar meramente el papel de un hombre virtuoso. Desde luego, Marco dice que Rústico lo convenció de abstenerse de la oratoria, poesía y el lenguaje fino, en general, y de adoptar la forma de hablar más modesta y sencilla asociada con el estoicismo. En otras palabras, Marco pasó por una suerte de *conversión* de la retórica a la filosofía, lo que parece haber sido un evento fundamental en su vida. Pero ¿por qué fue esto una conmoción? Mientras que la sofistería solo se trata de crear una apariencia, la filosofía se trata de asir la realidad. La transformación de Marco en un estoico pleno, por tanto, entrañaba un cambio en sus valores fundamentales. Resulta que el «habla sencilla» estoica no es tan fácil como parece; requiere valentía, autodisciplina y un compromiso sincero con la verdad filosófica. Como veremos, este cambio de orientación y cosmovisión fue de la mano no solo de una forma de hablar más estoica, sino de un modo completamente nuevo de considerar los eventos.

Hablar con sabiduría

Hemos visto que Marco creció en un

tiempo en el que la retórica estaba muy de moda, en particular en la corte imperial de Adriano. Se sometió a un entrenamiento riguroso en escritura de discursos y oratoria bajo un grupo de tutores, incluyendo a Herodes Ático y Frontón, los retóricos griego y latino, respectivamente, más influyentes de su era. Sin embargo, a partir de su juventud, Marco se hizo de una reputación por hablar de forma directa y honesta. En claro contraste con Adriano, quien amaba hacer de su aprendizaje un espectáculo, Marco se decía a sí mismo que la filosofía verdadera es simple y modesta, y que nunca deberíamos ser seducidos por la vanidad y la ostentación a este respecto. Solía decir que siempre se debe tomar la ruta más corta.[22] La ruta corta es el camino de la naturaleza, que lleva a las palabras y acciones más sólidas. La simplicidad nos libra de la afectación y los problemas que trae consigo. Para los estoicos, esta honestidad y simplicidad del lenguaje requiere dos elementos principales: *concisión* y *objetividad*. Sería una simplificación excesiva afirmar que esto solo significa dejar de quejarse, pero en muchos casos, los estoicos aconsejaban algo parecido. El punto en el que nuestro lenguaje comienza a evocar emo-

ciones fuertes es justo cuando comenzamos a enunciar cosas que involucran juicios de valor fuertes, ya sea a otros o a nosotros mismos. De acuerdo con la filosofía estoica, cuando asignamos valores intrínsecos como *bueno* o *malo* a eventos externos, nos comportamos irracionalmente y hasta exhibimos una forma de autoengaño. Cuando llamamos a algo *catástrofe*, por ejemplo, vamos más allá de los meros hechos y comenzamos a distorsionar los eventos y a engañarnos a nosotros mismos. Más aún, los estoicos consideran la mentira como una forma de impiedad; cuando un hombre miente, se aliena a sí mismo de la naturaleza.[23]

Entonces, ¿cómo recomendaban los estoicos usar el lenguaje? Zenón, quien escribió un *Manual de retórica*, no consideró que la elocuencia verbal fuera un fin por sí misma, sino un medio para compartir la sabiduría mediante la articulación de la verdad de una forma clara y concisa que se adaptara a las necesidades del oyente. De acuerdo con Diógenes Laercio, la retórica estoica identificó cinco *virtudes* del habla:

1. Gramática correcta y buen vocabulario
2. Claridad de expresión, hacer que las

ideas se entiendan con facilidad
3. Concisión, no emplear más palabras de las necesarias
4. Propiedad de estilo, apto para el tema y también para la audiencia
5. Distinción, o excelencia artística, y evitar la vulgaridad

La retórica tradicional compartía la mayoría de estos valores, con la excepción notable de la *concisión*. No obstante, el uso estoico del lenguaje era percibido completamente opuesto a las formas establecidas de la retórica.

Los sofistas, como hemos visto, buscaron persuadir a otros al recurrir a sus emociones, usualmente con el fin de ser elogiados. Los estoicos, en contraste, le dieron un valor supremo a la comprensión y comunicación de la verdad apelando a la razón, lo cual significaba evitar el uso de retórica emotiva o duros juicios de valor. Por lo general pensamos en la retórica como algo que se usa para manipular a *otras* personas, tendemos a olvidar que también nos manipulamos *a nosotros mismos* no solo cuando hablamos, sino cuando usamos el lenguaje para pensar. Los estoicos tenían un claro interés por la manera en que nuestras palabras afectan a los demás. Sin embargo, su prioridad era cambiar

la forma en que nos afectamos a nosotros mismos, nuestros pensamientos y emociones, mediante nuestra elección de palabras. Exageramos, sobreanalizamos, omitimos información y usamos un lenguaje fuerte y metáforas coloridas: «¡Ella siempre es una perra!», «¡Ese bastardo no deja de ponerme el pie!», «¡Este trabajo es una completa porquería!». Las personas suelen pensar que exclamaciones como estas son una *consecuencia* natural de emociones fuertes como la ira. Pero ¿y si también están *causando* o perpetuando nuestras emociones? Si lo piensas, esta clase de retórica está diseñada para evocar emociones fuertes. En contraste, *deshacer* los efectos de la retórica emocional mediante la descripción de los mismos eventos de manera más objetiva forma la base de la antigua terapia estoica de las pasiones.

Ciertamente, un modo de entender el contraste entre la filosofía estoica y la retórica sofística es ver al estoicismo como la práctica de una suerte de *antirretórica* o *contrarretórica*. Mientras que los oradores tradicionalmente buscaron explotar las emociones de su audiencia, los estoicos se empeñaron por describir los eventos en términos directos y simples de forma consciente. Al evitar el

lenguaje engañoso y los juicios de valor, y al deshacerse de cualquier adorno o lenguaje emotivo, intentaron articular los hechos de manera más tranquila y sobria. Del mismo modo, Marco se dijo a sí mismo que debía hablar de forma directa en vez de disfrazar sus pensamientos con un lenguaje elegante. De hecho, nada es tan favorable para la grandeza mental, decía Marco, como la habilidad para examinar los eventos racionalmente y verlos de forma realista al reducirlos, de este modo, hasta sus características esenciales.[24] En *Discursos* se dice que en cierta ocasión un filósofo, quien se supone *no* era estoico, se frustró tanto por los cuestionamientos a su carácter por parte de sus amigos que gritó: «¡No puedo soportarlo, me están matando! ¡Me convertirán en él!»,[25] mientras apuntaba con el dedo a Epicteto. Esa fue una exhibición repentina de histrionismo: una explosión de emoción retórica. Pero, irónicamente, de haber sido más como Epicteto, tan solo se hubiera apegado a los hechos sin enfadarse y hubiera dicho algo como: «Me han criticado, que así sea». En un sentido verdadero, *nadie* lo estaba matando y él *podía* soportarlo.

El modo en que hablamos y pensamos respecto a los eventos involucra hacer

juicios de valor, los cuales dan forma a nuestros sentimientos. Hamlet, en la obra de Shakespeare, exclama: «No hay nada bueno ni malo; es el pensamiento humano el que lo hace parecer así». Los estoicos estarían de acuerdo con que no hay nada bueno ni malo en el mundo externo. Solo lo que depende de nosotros puede ser verdaderamente *bueno* o *malo*, lo que vuelve a estos términos sinónimos de virtud y vicio. La sabiduría, por tanto, consiste en aprehender lo externo con objetividad, es decir, como algo indiferente. En ocasiones, los estoicos lo describen como permanecer con nuestra impresión inicial de algo antes de imponer juicios de valor. Epicteto da muchos ejemplos: cuando el barco de alguien se pierde en el mar, solo debemos decir: «El barco está perdido», y no debemos agregar juicios de valor ni quejas como: «¿Por qué a mí? ¡Esto es terrible!».[26] Cuando alguien se baña con rapidez, no debemos reaccionar con asco ni suponer que se aseó mal, en cambio, solo debemos decir que se bañó con rapidez. Cuando alguien bebe mucho vino, no debemos decir que hizo algo horrible, sino solo que bebió mucho vino.[27] Marco sigue la guía de Epicteto cuando dice, por ejemplo, que debería informarse a sí mismo

que alguien lo ha insultado, pero solo como un hecho, sin agregar el juicio de valor de que le ha causado algún daño.[28] Al apegarnos a los hechos, y no necesariamente extrapolar algo de ellos, destruimos muchas de las ansiedades de la vida.

Zenón acuñó el tecnicismo *phantasia kataleptike* para referirse al modo estoico de ver los eventos con objetividad, separando los juicios de valor de los hechos. Pierre Hadot lo traduce como «representación objetiva», que será el término que usaremos.[29] Sin embargo, significa, literalmente, una impresión que se aferra a la realidad, y por ello evita que nos dejemos llevar por nuestras pasiones. Ancla nuestros pensamientos a la realidad. Zenón incluso simbolizó este concepto mediante el ademán físico de apretar el puño; hoy en día aún nos referimos a alguien que observa los eventos de forma factual como alguien con un «agarre firme de la realidad». Epicteto explicó que un estoico podría decir que alguien «ha sido enviado a prisión», pero nunca deberían permitirse señalar cuán *terrible* es esto ni quejarse de que Zeus ha castigado a esa persona *de forma injusta*.[30] Como aspirantes a estoicos, debemos comenzar por practicar la descripción deliberada de eventos

de manera más objetiva y en términos menos emocionales. Epicteto decía a sus estudiantes que si podían evitar dejarse llevar por impresiones falsas y molestas, permanecerían firmes en las representaciones objetivas que percibieron en un principio.[31]

A menudo, apegarse a los hechos puede, por sí mismo, reducir la ansiedad. Los terapeutas cognitivos usan el neologismo *catastrofizar* —o pensar en el peor de los casos— para ayudar a explicar a sus pacientes cómo es que proyectamos nuestros valores sobre eventos externos. Al convertir el sustantivo *catástrofe* en un verbo, ayuda a sus pacientes a recordar que ver los eventos de esta forma es, de hecho, una *actividad* en la que están involucrados. La catastrofización también es una forma de *hipérbole* retórica o exageración. Un evento tal, como perder un empleo, no es inherentemente catastrófico; no percibimos lo malo que es de forma pasiva, sino que lo *catastrofizamos* de forma activa, convirtiéndolo en una catástrofe al imponerle un juicio de valor que lo hace salir de proporción.

En la terapia cognitiva aprendemos a responsabilizarnos más por los juicios de valor catastróficos que nos angustian. Los terapeutas cognitivos moder-

nos aconsejan a sus pacientes describir eventos en un lenguaje más realista, como solían hacerlo los estoicos. Cuando ayudan a sus pacientes a minimizar su percepción de una situación que provoca ansiedad a algo más mundano y menos temible, le llaman *descatastrofización*. Por ejemplo, Aaron T. Beck, fundador de la terapia cognitiva, aconsejaba a sus pacientes que sufrían de ansiedad escribir «guiones descatastrofizadores», en los cuales describían eventos angustiantes de forma factual, sin juicios de valor duros ni lenguaje emotivo: «Perdí mi empleo y ahora debo buscar uno nuevo» en vez de: «Perdí mi trabajo y no hay nada que pueda hacer al respecto; ¡es un total desastre!». Piénsalo: cuando te sientes angustiado ¿no sueles exagerar y usar un lenguaje emocional y vívido para describir las cosas tanto a los demás como a ti mismo? La descatastrofización involucra reevaluar la probabilidad y severidad de que ocurra algo malo para hacer un marco en términos más realistas. Beck pregunta a sus pacientes: «¿De verdad sería tan terrible como piensas?». A menudo, catastrofizar involucra pensar: «¿Y si…?». ¿Y si ocurre el peor escenario? Eso sería insoportable. Por otro lado, descatastrofizar ha sido descrito como pasar de

«¿y si...?» a «¿y qué?»: *¿Y qué si ocurre esto o lo otro? No es el fin del mundo; puedo lidiar con ello.*

Otro método común de descatastrofización es que los terapeutas cognitivos pregunten a sus pacientes de forma repetida: «¿Qué viene después?». Las imágenes mentales de eventos atemorizantes a menudo escalan con gran rapidez hasta lo peor, lo que produce mayor ansiedad, y entonces permanecen pegadas ahí como si la experiencia perturbadora fuera de algún modo atemporal. Pero la realidad es que todo tiene un antes, un durante y un después. Todo cambia con el tiempo, y las experiencias vienen y van. Con frecuencia, la ansiedad puede reducirse con tan solo llevar la imagen más allá del peor escenario y entonces imaginar, de forma realista y no catastrófica, qué tiene más probabilidades de ocurrir en las horas, días, semanas o meses siguientes. Recordarse a uno mismo la transitoriedad de los eventos es una de las estrategias favoritas de Marco, como veremos en otros capítulos. Una forma de hacerlo es preguntarse: «De manera realista, ¿qué tiene más probabilidades de ocurrir? ¿Qué viene después? ¿Y qué viene *luego*?», etcétera.

El enfoque original de la terapia cog-

nitiva de Beck para la ansiedad se derivó de algo conocido como modelo «transaccional» del estrés, desarrollado por Richard Lazarus.[32] Imagina un subibaja con tu evaluación de la severidad de una situación —qué tan amenazante y peligrosa es— en un lado. En el otro lado está tu evaluación de tu propia habilidad para lidiar con ella —tu confianza en ti mismo, si gustas—. Si crees que la amenaza supera tu habilidad para lidiar y el subibaja se inclina hacia el peligro, es probable que sientas mucho estrés o ansiedad. Por otra parte, si juzgas que la severidad de la amenaza es baja y tu habilidad para lidiar es alta, entonces la balanza se inclinará hacia ti y sentirás calma y confiarás en ti. Los estoicos, al igual que los terapeutas modernos, intentaban modificar ambos lados de la ecuación.

Por lo general, cuando llegamos a una descripción más realista de una situación temida consideramos formas en las que podríamos lidiar con ella y superarla. Algunas veces involucra una resolución de problemas creativa: realizar una lluvia de ideas alternativas y valorar las consecuencias. A los estoicos les gustaba preguntarse: «¿Qué virtudes me ha dado la naturaleza que puedan ayudarme a lidiar mejor con la situa-

ción?». También podríamos considerar cómo es que otras personas afrontan una situación, de modo que podamos usar sus actitudes y comportamientos como modelo. ¿Qué haría un modelo a seguir como Sócrates, Diógenes o Zenón? También podemos preguntar: «¿Qué haría Marco?» si él tuviera que enfrentar la misma situación. En la terapia moderna, los pacientes siguen el modelo de comportamiento de otros y desarrollan «planes para afrontar», los cuales describen cómo lidiarían con la situación temida si de verdad ocurriera. Considerar qué haría otra persona o qué aconsejaría sirve para formular mejores planes para afrontar, y normalmente conduce a descatastrofizar la situación y a reducir la valoración de su severidad. Lo cual significa ir de pensar en ciertos eventos como «totalmente insoportables» a imaginarlos de formas realistas que pueden ser soportadas y con las que se puede lidiar. Entre más claramente formulado esté nuestro plan para afrontar y más confianza tengamos de ponerlo en práctica, *tenderemos a sentirnos menos ansiosos*.

Cuando sus *amigos* tenían dificultades emocionales, a veces los estoicos les escribían cartas de consuelo para ayudarlos a ver los eventos de forma menos

catastrófica y más constructiva. Hoy en día existen seis cartas de consuelo escritas por Séneca. En una de ellas le escribió a una mujer llamada Marcia, quien hacía poco había perdido a su hijo. Los consuelos que Séneca le dedicó incluían el argumento de que la muerte es la liberación de todo el dolor de la vida, una barrera más allá que nuestro sufrimiento no puede traspasar y que nos devuelve al mismo estado de descanso en el que nos encontrábamos antes de nacer. Más aún, Epicteto dijo a sus estudiantes que uno de los estoicos a quien tenía en alta estima, Paconio Agripino, solía escribirse cartas *a sí mismo* siempre que caía sobre él alguna dificultad.[33] Cuando enfrentaba fiebres, calumnias o exilio, escribía «elogios» estoicos para alabar tales eventos como ocasiones para ejercitar la fortaleza de carácter. Agripino era en verdad un maestro de la descatastrofización. Replanteaba cada dificultad como una oportunidad para afrontar mediante el ejercicio de la sabiduría y fuerza de carácter. Epicteto decía que cierto día, mientras Agripino se preparaba para comer con sus amigos, llegó un mensajero con el anuncio de que el emperador Nerón lo había desterrado de Roma como parte de una purga política. «Muy bien», dijo Agri-

pino, encogiéndose de hombros, «comeremos nuestro almuerzo en Aricia», la primera parada que tomaría de camino al exilio.[34]

Puedes comenzar a prepararte en la práctica estoica de la representación objetiva en este momento escribiendo la descripción de un evento molesto o problemático en lenguaje directo. Menciona las cosas con tanta precisión como sea posible y míralas desde una perspectiva más filosófica, con indiferencia estudiada. Una vez que domines este arte, llévalo un paso más allá siguiendo el ejemplo de Paconio Agripino y busca oportunidades positivas. Escribe cómo podrías ejercitar la fortaleza de carácter y cómo afrontarías la situación con sabiduría. Pregúntate cómo podría afrontar la misma situación o qué te aconsejaría hacer alguien que admiras. Trata el evento como un compañero de boxeo en el gimnasio que te da una oportunidad para fortalecer la resiliencia emocional y las habilidades para afrontar situaciones. Tal vez quieras leer tu guion en voz alta y revisarlo varias veces o crear distintas versiones hasta que estés seguro de que te ayudó a cambiar lo que sientes respecto a los eventos.

Marco tendía a referirse a esta forma

de ver los eventos como suponer la *separación* de nuestros juicios de valor de eventos externos. Del mismo modo y durante muchas décadas, los terapeutas cognitivos han enseñado a sus pacientes la famosa cita de Epicteto: «Lo que nos altera no son las cosas, sino nuestros juicios respecto a ellas», que se convirtió en una parte integral de la orientación inicial («socialización») del paciente al enfoque del tratamiento. Este tipo de técnica es referido como un «distanciamiento cognitivo» en la TCC, porque es necesario detectar la separación o distancia entre nuestros pensamientos y la realidad externa. Beck lo definía como proceso *metacognitivo*, es decir, un cambio hacia un nivel de conciencia que involucra «pensar respecto al pensamiento». «*Distanciamiento* se refiere a la habilidad de ver nuestros propios pensamientos (o creencias) como construcciones de la "realidad" y no como la realidad misma».[35]

Recomendaba explicar esto a los pacientes usando la analogía de lentes de colores: podemos ver al mundo *a través* de lentes rosas y positivos o de lentes azules y tristes y suponer que lo que vemos es como son las cosas. Sin embargo, también podemos mirar *las lentes* y darnos cuenta de que ellas

dan el color a nuestra visión. Darnos cuenta de cómo nuestros pensamientos y creencias tiñen nuestra percepción del mundo es un prerrequisito para poder cambiarlos en la terapia cognitiva. Generaciones posteriores de médicos e investigadores descubrieron que la preparación rigurosa en el distanciamiento cognitivo por sí misma era suficiente en muchos casos para lograr una mejora terapéutica. Un mayor énfasis en esta habilidad cognitiva es una parte integral del enfoque de la TCC que llegó a conocerse como *mindfulness o atención plena basada en la aceptación*.

Algunas veces, el simple hecho de recordar el dicho de Epicteto —«lo que nos altera no son las cosas»— puede ayudarnos a lograr distancia cognitiva de nuestros pensamientos y permitirnos verlos como hipótesis en lugar de hechos sobre el mundo. Sin embargo, hay *muchas* otras técnicas de distanciamiento cognitivo que son usadas en la TCC moderna:

- Escribir de forma concisa los pensamientos cuando ocurren y verlos en papel.
- Escribirlos en una pizarra y verlos «allá», literalmente a distancia.
- Antecederlos con una frase como «justo

ahora, noto que estoy pensando…».

- Referirse a ellos en tercera persona, por ejemplo: «Donald piensa que…», como si se estudiaran los pensamientos y creencias de alguien más.
- Evaluar de forma distanciada los pros y contras de tener una opinión determinada.
- Usar un contador o registro para monitorear con curiosidad distanciada la frecuencia de ciertos pensamientos.
- Cambiar de perspectiva e imaginar un rango determinado de formas de ver la misma situación, de modo que el punto de vista inicial se vuelva menos fijo y rígido. Por ejemplo: «Si yo fuera como Marco Aurelio, ¿cómo me sentiría si chocara mi auto?», «Si esto le sucediera a mi hija, ¿cómo le recomendaría afrontarlo?», «¿Qué voy a pensar sobre esto, en retrospectiva, dentro de diez o veinte años?».

Hay muchos métodos de distanciamiento que podemos encontrar en la literatura estoica antigua. Puedes ayudarte a ganar distancia cognitiva con tan solo *hablarles a* («apostrofar») tus pensamientos y sentimientos, diciendo algo como: «Solo eres un sentimiento y no eres en realidad lo que dices representar», como aconsejaba Epicteto a sus

estudiantes en el *Manual*.

De hecho, el *Manual* inicia con una técnica para recordarnos que algunas cosas *dependen de nosotros*, o están directamente bajo nuestro control, mientras que otras cosas no lo están. En ocasiones, los estoicos modernos le llaman a esto «dicotomía de control» o «bifurcación estoica». Tan solo recordar esta distinción puede ayudarnos a recuperar un sentido de indiferencia hacia lo externo. Piénsalo de esta forma: cuando juzgas algo de manera determinante como bueno o malo, también te comprometes a decir que quieres obtenerlo o evitarlo, pero si algo está fuera de tu control, entonces simplemente es irracional demandar que debas obtenerlo o evitarlo. Es una *contradicción* creer que debes hacer algo y que, al mismo tiempo, hacerlo no está dentro de tu poder. Los estoicos veían esta confusión como la causa principal de casi todo sufrimiento emocional. Señalaron que solo nuestros actos de volición —nuestras intenciones y juicios, si se quiere— están bajo nuestro control directo. Claro, puedo abrir una puerta, pero eso siempre es una *consecuencia* de mis acciones. Solo mis propias acciones voluntarias están verdaderamente bajo mi control. Cuando se juzga lo externo

como bueno o malo, es como si olvidáramos lo que sí está bajo nuestro control y tratáramos de extender de más nuestra esfera de responsabilidad. Los estoicos solo veían sus propias acciones como buenas o malas, virtuosas y viciosas, y por lo tanto, clasificaban todo lo externo como indiferente, porque en este sentido no «depende de nosotros» por completo.

Aun así y como hemos visto, los estoicos creen que es razonable preferir la salud a la enfermedad, la riqueza a la pobreza, etcétera. No obstante, argumentan que nos engañamos a nosotros mismos cuando le damos demasiado valor a lo externo. También se entrenaban para ganar distancia cognitiva mediante el entendimiento de que los eventos no son percibidos de la misma forma por todos: nuestra perspectiva solo es una de muchas. Por ejemplo, la mayoría de las personas siente terror a la muerte, pero como indica Epicteto, Sócrates no temía a la muerte; aunque prefiriera vivir, se sentía relativamente indiferente a la muerte, siempre que la alcanzara con sabiduría y virtud. Esto solía conocerse como el ideal de una «muerte buena», término del que deriva la palabra *eutanasia*. Pero para Sócrates y los estoicos, una muerte buena no

significaba tanto una muerte placentera o pacífica como una enfrentada con sabiduría y virtud. Saber que no todos ven una situación determinada como catastrófica debe hacernos más conscientes de que lo «terrible» deriva de nuestro pensamiento, de nuestros juicios de valor y de nuestra forma de responder, y no tanto de la situación en sí misma. Lo terrible (malo) no es una propiedad física. Como decía Aristóteles, el fuego arde igual en Grecia y en Persia, pero los juicios de los hombres sobre lo bueno y lo malo varían de un lugar a otro. Por ende, Marco compara nuestras opiniones con *rayos de luz* que iluminan objetos externos, algo similar a la analogía de Beck sobre mirar el mundo a través de lentes de colores. Al darnos cuenta de que nuestros juicios de valor son proyecciones, dice Marco, los separamos de los eventos externos. Él se refiere a este proceso cognitivo como la «purificación» (*katharsis*) de la mente.

En este capítulo vimos cómo los valores que Marco aprendió de su familia biológica, como la simplicidad y el habla directa, se enfrentaron con los de la Segunda sofística y los retóricos de la corte de Adriano. Lo cual lo llevó a aceptar el uso radical del lenguaje de los estoicos como una *contrarretórica*, me-

diante técnicas como describir eventos con un lenguaje más objetivo y libre de juicios de valor; un precursor antiguo de la descatastrofización de la terapia cognitiva moderna.

Aceptar este enfoque para describir nuestra situación, sea cual sea, es un paso fundamental para aprender otras prácticas estoicas. Esto nos lleva al siguiente paso: considerar qué recursos o virtudes poseemos que nos permiten afrontar mejor una situación, o cómo lidiaría con ella una persona sabia. Ya sea que lo llamemos *distanciamiento cognitivo* o *katharsis*, separamos los juicios de valor duros de los eventos externos al soltar el apego excesivo a las cosas. En principio puede parecer un concepto complicado, pero recordar el famoso dicho de Epicteto —«lo que nos altera no son las cosas, sino nuestros juicios respecto a ellas»— servirá bien como guía.

Hemos visto que el desencanto de Marco con la vida en la corte y la retórica formal lo llevó de a poco a asimilar la filosofía de manera más profunda. Su mentor personal, Junio Rústico, lo persuadiría para someterse a una conversión más exhaustiva a la filosofía estoica y para asimilarla por completo como un modo de vida.

Notas:

[1] Marco Aurelio, *Historia Augusta*, 4.1.
[2] Marco Aurelio, *Historia Augusta*, 15.13.
[3] Epicteto, *Discourses*, 3.23.
[4] Marco Aurelio, *Meditations*, 1.3.
[5] Marco Aurelio, Meditations, 8.9; 6.12; 5.16.
[6] Marco Aurelio, *Meditations*, 1.7.
[7] Marco Aurelio, *Meditations*, 5.33.
[8] Marco Aurelio, *Meditations*, 1.5.
[9] Marco Aurelio, *Meditations*, 1.6.
[10] Marco Aurelio, *Meditations*, 7.19.
[11] Marco Aurelio, *Meditations*, 1.17; 6.30.
[12] Frontón, *Cartas*, en Marco Aurelio, *Meditations*.
[13] Frontón, *Cartas*, en Marco Aurelio, *Meditations.*
[14] Marco Aurelio, *Historia Augusta*, 10.4.
[15] Marco Aurelio, *Meditations*, 1.8.
[16] Frontón, *Cartas*, en Marco Aurelio, *Meditations*.
[17] Séneca, *De la ira*, 2.3-4.
[18] Séneca, *De la ira*, 2.3-4.
[19] Séneca, *On the Constancy of the Sage*, 10.4.
[20] Marco Aurelio, *Meditations*, 7.17.
[21] Marco Aurelio, *Meditations*, 5.26.
[22] Marco Aurelio, *Meditations*, 9.29; 4.51.
[23] Marco Aurelio, *Meditations*, 9.1.
[24] Marco Aurelio, *Meditations*, 3.5; 3.11.
[25] Epicteto, *Discourses*, 3.8.
[26] Epicteto, *Discourses*, 3.8.
[27] Epicteto, *Handbook*, p. 45.
[28] Marco Aurelio, *Meditations*, 8.49.
[29] Hadot, *Philosophy as a Way of Life*, pp. 187-188.
[30] Epicteto, *Discourses*, 3.8.
[31] Epicteto, *Handbook*, p. 45.
[32] Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders.*
[33] Epicteto, *Discourses*, libros 3-4.
[34] Epicteto, *Handbook*, p. 5.
[35] Alford y Beck, *The Integrative Power of Cognitive Therapy*, p. 142.

III

CONTEMPLAR AL SABIO

De joven, era frecuente que Marco Aurelio se sintiera *enojado*, y tenía problemas para evitar perder los estribos. Más tarde en su vida agradecería a los dioses por haber sido capaz de impedirse hacer algo en esos momentos de lo que se habría arrepentido después. Había visto el daño causado por el temperamento de Adriano. Durante una rabieta infame, y para el horror de los presentes, el emperador le sacó un ojo a un pobre esclavo con la punta de un estilo de hierro. Una vez que recuperó la cordura, Adriano preguntó arrepentido si había algo que pudiera hacer para compensarlo. La respuesta del esclavo fue: «Lo único que quiero es tener de vuelta mi ojo».[1]

Su sucesor, Antonino, era famoso por ser gentil y sereno, lo opuesto a Adriano. En el primer libro de *Meditaciones*, Marco contempla muchas veces las virtudes de su padre adoptivo, incluso llega a referirse a sí mismo como *discípulo* de Antonino, pero no

menciona ninguna de las virtudes de Adriano. Es claro que Marco veía a Antonino como el modelo de un gobernante ideal, todo a lo que aspiraba convertirse. Sin duda, más de una década después de su muerte, Marco aún meditaba cuidadosamente sobre su ejemplo.

Los estoicos le enseñaron que la ira no es más que *locura temporal* y que sus consecuencias son a menudo irreparables, como en el caso del ojo del esclavo. También le proporcionaron las herramientas y conceptos psicológicos necesarios para dominar sus sentimientos de agresión. Es claro que Marco quería ser más como el humilde y pacífico Antonino que como el arrogante y volátil Adriano, pero para lograrlo necesitaba ayuda. Irónicamente, es al hombre que con más frecuencia provocaba su ira a quien da el crédito por enseñarle cómo controlarla.

Su mentor estoico, Junio Rústico, a menudo lo hacía enfadar, pero también le mostraba cómo recuperar su estado mental sereno. Como veremos, los estoicos tenían muchas técnicas específicas para el manejo de la ira. Una de ellas es esperar hasta que nuestros sentimientos amainen de forma natural y entonces considerar con calma qué haría alguien sabio en una situa-

ción similar. Marco también aprendió de Rústico a reconciliarse con otros tan pronto como estuvieran dispuestos a enmendar las cosas. Quizá era así como Rústico se comportaba cuando detectaba que Marco se enfurecía, proporcionándole un ejemplo de comportamiento grácil que pudiera estudiar y emular.

Mientras que Apolonio era un orador de filosofía profesional, es probable que Rústico, también experto en estoicismo, actuara más como un mentor o tutor privado. Rústico, un estatista romano de rango consular, era aproximadamente 20 años mayor que Marco. Al parecer era nieto de un famoso estoico llamado Aruleno Rústico, amigo y seguidor de Trasea, líder de la oposición estoica; un héroe político para Epicteto y sus estudiantes. El mismo Rústico era un hombre muy estimado, tanto en la vida privada como pública, y era intensamente leal a Marco. Frontón, con una hipérbole típica, dice en cartas privadas que Rústico «entregaría y sacrificaría con gusto su vida» con tal de preservar el dedo meñique de Marco. Es claro que Marco reverenciaba a Rústico, y pronto se vio a sí mismo como su discípulo; le fue devoto durante décadas, incluso después de convertirse en emperador.

Por ejemplo, en la corte imperial era costumbre que el emperador recibiera a su prefecto pretoriano con un beso en los labios, pero Marco siempre rompió esta convención al besar primero a Rústico cuando se encontraban, como si recibiera a su propio hermano. Este gesto les dejaba claro a todos que el filósofo ocupaba una posición especial en la corte. Si Antonino era el modelo a seguir de Marco como emperador, Rústico indudablemente le proporcionaba el principal ejemplo que buscaba seguir como *estoico*. Como solía decir, la filosofía era su madre, la corte era apenas su madrastra.[2]

No hay duda de que Rústico era la figura central en su desarrollo como filósofo. Sin embargo, Marco deja claro que uno de los eventos más importantes en su relación fue cuando su tutor le entregó un conjunto de notas de su biblioteca personal sobre las disertaciones de Epicteto. Es probable que se refiriera a los *Discursos* registrados por Arriano, y que cita muchas veces en *Meditaciones*. Como hemos visto, Arriano era estudiante de Epicteto, quien transcribió ocho volúmenes de sus discusiones filosóficas, de las cuales solo cuatro sobreviven. También contamos con un breve resumen de los dichos de Epic-

teto, el *Manual*, o *Enchiridion*. Arriano también fue un autor prolífico y un estatista y general romano muy talentoso. Adriano lo convirtió en senador y más tarde lo nombró *cónsul sufecto* para el año 131 d. C., después sirvió durante seis años como gobernador de Capadocia, uno de los destacamentos militares más importantes del Imperio. Durante el reinado de Antonino se retiró a Atenas, donde más tarde serviría como *arconte*, gobernante y magistrado en jefe antes de morir, poco después del inicio del reinado de Marco. Es posible que Arriano sea el eslabón perdido que conecta a Marco y a Rústico con Epicteto.

Arriano era casi una década mayor que Rústico, y es probable que se conocieran. Ciertamente, Temistio, un filósofo romano del siglo IV, habla de ellos juntos. Adriano, Antonino y Marco, dice, «sacaron a Arriano y a Rústico de sus libros, negándose a dejarlos ser meros filósofos de pluma y tinta».[3] Los emperadores no permitieron que Arriano y Rústico escribieran sobre la valentía mientras permanecían en la seguridad del hogar, ni que escribieran tratados legales mientras evitaban la vida pública, ni que ponderaran sobre la mejor forma de administración mientras se abste-

nían de la participación en el gobierno de Roma. En vez de ello, fueron escoltados desde el estudio de la filosofía estoica «a la tienda de campaña del general y a la plataforma del orador». Temistio agrega que, mientras servían como generales romanos, Arriano y Rústico «pasaron por las puertas del Caspio, sacaron a los alanos de Armenia y establecieron fronteras para los ibéricos y los albanos». Como recompensa por estos logros militares, los dos fueron nombrados cónsules, gobernaron la gran ciudad de Roma y presidieron el Senado. Los ejemplos de predecesores como ellos —estatistas y comandantes militares inspirados por el estoicismo— alentaron a Marco para creer que podría ser a la vez emperador *y* filósofo.

Se sabe que Rústico fue nombrado cónsul por segunda vez un año después de que Marco fuera proclamado emperador. También fungió como prefecto urbano del año 162 al 168 d. C., para convertirse así en la mano derecha del emperador en Roma durante la primera fase de su reinado. Rústico murió poco después de este periodo, quizá como una víctima más de la peste, y Marco pidió al Senado erigir muchas estatuas en su honor. Al igual que con sus otros tutores, Marco tenía una estatuilla de

Rústico en su santuario personal y ofrecía sacrificios en su memoria, lo que nos deja con una pregunta singular: ¿Qué pudo haber hecho exactamente Rústico para irritar tanto al emperador?

La respuesta yace en la naturaleza de su relación. Marco se dice a sí mismo en *Meditaciones* que mientras se aprende a leer y escribir, no se puede ser maestro sin haber sido primero estudiante, y esto es aún más cierto en el arte de la vida.[4] Los estudiantes del estoicismo se beneficiaban de la sabiduría de sus maestros al tratarlos como *modelos*, cuyo comportamiento buscaban emular, y como *mentores*, cuyo consejo podían escuchar. Con certeza, Rústico le proporcionó a Marco un ejemplo vivo de sabiduría y virtud. En *Meditaciones* menciona que Rústico era uno de tres tutores, junto con Apolonio de Calcedonia y Sexto de Queronea, quienes para él ejemplificaban el estoicismo como modo de vida. Pero también estaba para *aconsejarlo* mientras ofrecía su guía y correcciones morales. Así, Marco dice que fue Rústico quien le mostró que necesitaba preparación moral y terapia (*therapeia*) psicológica estoica. Esto podría explicar la tensión en su relación. Es claro que Marco tenía en alta estima a Rústico como amigo y lo admiraba

como maestro, pero a veces también le resultaba exasperante, presumiblemente porque, con frecuencia, instaba al joven césar a observar los defectos de su carácter.

Basados en algunos comentarios en *Meditaciones*, quizá podamos inferir qué aspectos del carácter de Marco retaba Rústico. Por ejemplo, Rústico le enseñó a no ser pretencioso, alentándolo a vestir como un ciudadano común cuando fuera posible. También le enseñó a ser un estudiante de filosofía cuidadoso y paciente, a leer con atención en lugar de solo hojear los libros, y a no dejarse llevar con facilidad por oradores con lengua de plata. Del mismo modo, Epicteto decía repetidamente a sus estudiantes que no debían hablar sobre filosofía a la ligera como hacían los sofistas, sino que debían mostrar los frutos de esta en su carácter y acciones. De forma contundente, les decía que las ovejas no vomitan pasto para mostrar a los pastores lo mucho que han comido, sino que digieren su comida y, gracias a ella, producen buena lana y buena leche.[5]

Sin embargo, el cambio más importante que Rústico provocó fue persuadir a Marco de dejar de lado el estudio formal de la retórica latina —que

se esperaba de un noble romano— para favorecer un mayor compromiso con la filosofía estoica como modo de vida. Rústico el filósofo y Frontón el retórico, los tutores más importantes de Marco, parecen haber competido por su atención durante casi una década, pero al final Rústico fue el vencedor. Los expertos datan esta «conversión» alrededor del año 146 d. C., cuando Marco tenía 25 años. En una carta, Marco le confiesa a Frontón que no ha sido capaz de concentrarse en sus estudios de retórica latina. Una mezcla de alegría y angustia lo había sobrecogido luego de leer algunos libros de un filósofo llamado Aristón. La mayoría de los expertos cree que debió tratarse de Aristón de Quíos, un estudiante de Zenón que se rebeló contra sus enseñanzas y adoptó una versión más simple y austera del estoicismo, similar al cinismo. Quizá Rústico, o uno de sus otros tutores estoicos, le compartieran dichos escritos. Aristón rechazó el estudio de la lógica y la metafísica argumentando que la preocupación primaria de los filósofos debe ser el estudio de la ética, una actitud que resuena en *Meditaciones*.

Marco dijo a Frontón que los escritos de Aristón lo atormentaban, haciéndolo consciente de cuán lejos de la virtud se

encontraba su carácter. «Tu pupilo se sonroja una y otra vez y se enfada consigo mismo porque, a la edad de veinticinco, no he absorbido ninguna de estas excelentes enseñanzas ni de estos principios más puros en mi alma».[6] El joven césar se encontraba en una crisis genuina. Se sentía deprimido y furioso y perdió el apetito. También menciona sentir envidia de otros, quizá refiriéndose a que anhelaba dedicarse al estoicismo y volverse como los filósofos que admiraba. Fue por ese entonces que comenzó a distanciarse de los sofistas como Frontón y Herodes Ático.

Pero ¿cómo fue en realidad el *proceso* de ser tutelado por un filósofo estoico? ¿Por qué tuvo un impacto tan profundo y duradero en Marco? Los estoicos escribieron muchos libros en los que describieron su psicoterapia de las pasiones, incluyendo uno escrito por Crisipo, el tercer líder de la escuela, titulado *Terapéutica*. Por desgracia, ninguno de ellos llegó hasta nuestros días, pero sí sobrevivió un tratado titulado *De las pasiones y los errores del alma*, escrito por el célebre médico de Marco, Galeno. Erudito con un gusto ecléctico por la filosofía, Galeno había estudiado en un inicio con un estoico llamado Filopáter, y se basó en la filosofía estoica temprana, citando

a Zenón, para su propia versión del diagnóstico y cura de pasiones nocivas. Esto puede darnos algunas pistas sobre la naturaleza de la «terapia» estoica a la que Marco se sometió con Rústico.

Cuando era joven, Galeno se preguntó por qué la máxima del Oráculo de Delfos, «conócete a ti mismo», debía tenerse en tan alta estima. ¿Acaso no todos se conocen *ya* a sí mismos? Pero de a poco llegó a darse cuenta de que solo los más sabios llegan a conocerse a sí mismos de verdad. Los demás, observó Galeno, tendemos a caer en una trampa de suponer que estamos del todo libres de defectos o que estos son pocos, leves e infrecuentes. Ciertamente, quienes consideran que tienen muy pocos defectos son, a menudo, aquellos que a ojos de los demás tienen más fallas. Esto se ilustra en una de las fábulas de Esopo, la cual dice que cada uno de nosotros nace con dos sacos que cuelgan de nuestro cuello: uno está lleno con los defectos de los demás, cuelga frente a nosotros y es visible; el otro se encuentra oculto tras nuestra espalda y está lleno con nuestros propios defectos. En otras palabras, vemos las fallas de los demás con mucha claridad, pero las propias se encuentran en un punto ciego. Del mismo modo, el

Antiguo Testamento pregunta por qué miramos la paja en el ojo ajeno, pero no prestamos atención a la viga que está en el propio (Mateo 7:3-5). Galeno dice que Platón explicó bien esto cuando dijo que, por lo general, los amantes son ciegos respecto al amado. Dado que, en cierto modo, nos amamos a nosotros mismos más que a nadie, también nos cegamos con respecto a nuestros propios defectos. Por lo tanto, para la mayoría es difícil alcanzar la autoconsciencia requerida para mejorar nuestra vida.

La solución de Galeno para tal problema es que encontremos un mentor apto en cuya sabiduría y experiencia podamos confiar genuinamente. Si un cantante es en verdad espantoso, cualquiera puede notarlo, pero se necesita un experto para advertir errores muy sutiles en una presentación. Del mismo modo, se requiere de una persona de sabiduría moral para discernir defectos *pequeños* en el carácter de otra persona. Todos sabemos que alguien está molesto cuando su rostro se sonroja y comienza a gritar, pero un verdadero experto en naturaleza humana sería capaz de decir cuando alguien está a punto de enfadarse, quizá incluso antes de que dicha persona se dé cuenta. Por lo tanto, debemos hacer el esfuerzo de

conseguir un amigo mayor y más sabio: uno reconocido por su honestidad y habla directa, que haya dominado las mismas pasiones con las que necesitamos ayuda, que pueda identificar de manera apropiada nuestros vicios y nos diga con sinceridad en qué aspectos de la vida perdimos el rumbo. Lo que Galeno describe suena como algo similar a la relación entre un consejero o psicoterapeuta moderno y su paciente. Sin embargo, una mejor comparación sería, probablemente, la de la asesoría o «patrocinio» que adictos al alcohol y las drogas rehabilitados proporcionan a aquellos que se encuentran en recuperación y luchan contra hábitos similares; Séneca lo describía como la ayuda de un paciente más experimentado. Desde luego, encontrar un mentor apropiado es fácil de decir, pero resulta difícil conseguir.

Marco escribió que cualquiera que de verdad quiere lograr la sabiduría a través del estoicismo tendrá como prioridad en la vida cultivar su propio carácter y buscar la ayuda de quienes compartan valores similares.[7] Ese parecía ser el papel que Junio Rústico desempeñaba en su vida. Según Galeno, debemos preguntar a esa persona si nota alguna pasión nociva en nosotros

y asegurarle que no nos ofenderemos si habla con franqueza. Galeno también explica que el aprendiz está destinado a sentir que algunas de las observaciones de su mentor son injustas, pero debe aprender a escucharlas con paciencia y a soportar la crítica sin sentirse irritado. A partir de lo que Marco escribe, eso fue un reto para él al principio, aunque Rústico era bueno para suavizar las cosas.

Marco tuvo otro tutor estoico llamado Cina Catulo, de quien se sabe muy poco. Marco observó que Catulo era un hombre que prestaba atención a sus amigos cuando le hacían ver los fallos en su carácter; incluso si lo hacían de forma injusta, siempre trataba de abordar el asunto y restaurar la amistad.[8] Por lo tanto, a través de su comportamiento, Rústico y Catulo le mostraron que un hombre sabio debe recibir de buena fe la crítica de sus amigos.

Es claro que los estoicos heredaron su amor por el habla directa de sus predecesores cínicos, quienes eran reconocidos por hablar sin rodeos y criticar incluso a gobernantes poderosos. En cierto sentido, era el deber y el privilegio de un verdadero filósofo hablar al poder con la verdad. Una de las leyendas más famosas sobre el cínico Diógenes cuenta que Alejandro Magno buscó al filósofo.

Es una yuxtaposición de opuestos: Diógenes vivía como un mendigo y Alejandro era el hombre más poderoso del mundo conocido. Sin embargo, cuando Alejandro preguntó a Diógenes si había algo que pudiera hacer por él, el cínico respondió que podía hacerse a un lado porque le estaba tapando el sol. Diógenes podía dirigirse a Alejandro como si fueran iguales porque era indiferente a la riqueza y al poder. Se dice que Alejandro se retiró y volvió a sus conquistas, al parecer sin haber ganado mucha sabiduría.

Como solía ser el caso, los estoicos adoptaron un enfoque más *moderado*, y les preocupaba que su habla no solo fuera honesta y simple, sino apropiada para las necesidades del oyente. No tiene sentido hablar de forma directa a las personas si ello no les *beneficia*. A lo largo de *Meditaciones*, Marco hace muchas referencias al valor que le da a hablar con la verdad, pero también reconoce de manera consistente la importancia de comunicarla de forma apropiada. Por ejemplo, Alejandro de Cotiaeum, su gramático de la infancia, le dejó una impresión duradera por el tacto que tenía para corregir a quienes cometían un error verbal.[9] Si alguien usaba una palabra de forma incorrecta,

él no lo criticaba abiertamente, nunca interrumpía ni cuestionaba en ese momento. En vez de ello, el gramático tenía una forma más artística e indirecta para conducirlos en la dirección correcta. Marco notó que Alejandro mencionaba de manera sutil la expresión correcta mientras respondía o discutía algún otro tema. Si la meta real para los estoicos es la sabiduría, entonces soltar de golpe la verdad a veces no es suficiente. Debemos poner más empeño en comunicarnos con los demás con efectividad.

Por supuesto, la diplomacia era importante para Marco. Sus deberes como césar, y más tarde como emperador, involucraban la conducción de discusiones muy sensibles, como negociaciones de tratados de paz con enemigos extranjeros. En su correspondencia personal se puede ver claramente que era un hombre encantador con mucho tacto y una habilidad impresionante para resolver conflictos entre sus amigos. Frontón escribió al respecto con entusiasmo, ensalzando la habilidad de su joven estudiante para unir a todos sus amigos en armonía, habilidad que el retórico comparaba con el poder mítico de Orfeo para domar bestias salvajes mediante la música de su lira. Durante el reinado de Marco evitó sin duda mu-

chos problemas serios gracias a su paciente diplomacia y su uso sensible del lenguaje. Incluso se recuerda a sí mismo ser honesto y tener tacto con cualquier persona a la que se dirija, especialmente en el Senado.[10]

Además de poseer este talento innato, Marco aprendió mucho de los estoicos sobre cómo debería un hombre sabio intentar comunicarse con los demás. Apolonio de Calcedonia, por ejemplo, no era un hombre que contuviera sus palabras, pero equilibraba su confianza con una actitud de apertura. Marco describe cómo otro de sus maestros más queridos, Sexto de Queronea, era muy serio y directo, a la vez que excepcionalmente paciente con los ignorantes, e incluso con los tercos. Corregir los vicios de los demás es como señalar que tienen mal aliento, decía Marco: requiere de un tacto considerable. Sin embargo, notó que Sexto se ganó el respeto de toda clase de personas al adaptar con habilidad sus conversaciones de modo que pareciera más encantadora y halagadora, incluso cuando hablaba con franqueza o estaba en desacuerdo. Es claro que los estoicos les daban mucho más valor a los modales y la civilidad que los cínicos. Los estoicos se dieron cuenta de que, para comu-

nicar *con sabiduría*, debemos formular nuestras oraciones *apropiadamente*. De acuerdo con Epicteto, la característica más impactante de Sócrates fue nunca irritarse durante una discusión. Siempre era educado y se abstenía de hablar de forma severa incluso cuando otros lo insultaban. Soportó con paciencia mucho abuso y aun así fue capaz de ponerle fin a la mayoría de las disputas de forma tranquila y racional.[11]

Podemos imaginar que cuando Rústico cuestionó a Marco sobre su comportamiento, sus observaciones, aunque a veces provocativas y tan ciertas que resultaban incómodas, eran lo suficientemente sensatas como para que su joven estudiante se beneficiara de ellas sin sentirse humillado. Pero ¿cómo podemos encontrar mentores con tal tacto? Galeno admite que es improbable que conozcamos a muchas personas como Diógenes el cínico, quien era lo suficientemente valiente como para hablarle de forma directa a Alejandro Magno. Lo primero que se requiere es una apertura más general a la crítica: según Galeno, debemos permitir a cualquiera decirnos cuáles son nuestros defectos y decidir no molestarnos con nadie por ello. De hecho, Marco se dijo a sí mismo que debía entrar en la

mente de cada hombre para estudiar sus juicios y valores, *y que debía dejar que cada hombre entrara en su mente*.[12] Si cualquiera le daba una razón válida para creer que estaba perdiendo el rumbo en términos de pensamiento o acción, decía que con gusto cambiaría sus modos. Buscó que su prioridad en la vida fuera llegar a la verdad de las cosas, recordando que nadie ha sufrido daños verdaderos por ello, pero que, en cambio, quienes se aferran al error y la ignorancia se dañan a sí mismos.[13] Se dice que este consejo proviene de Zenón, quien afirmaba que la mayoría de los hombres se sienten ansiosos por señalar los defectos de sus vecinos, aunque no se les haya pedido hacerlo. Por ello, en vez de resentirla, debemos recibir de buena fe la crítica de los demás como una de las cosas inevitables de la vida y tomar ventaja de ella al convertir a *todos* en nuestros maestros. Por ende, Galeno dice que, si deseamos aprender de sabiduría, debemos estar listos para escuchar a cualquiera que encontremos y mostrar gratitud «no a quienes nos halagan, sino a aquellos que nos reprenden».[14]

Por supuesto, esto no significa que debamos confiar por igual en todas las opiniones. Marco deja claro que debe-

mos entrenarnos para discriminar los buenos consejos de los malos y aprender a no preocuparnos con las opiniones de los tontos. Es prudente escuchar con cuidado a la mayoría de las personas que conocemos en nuestra vida, pero no se debe dar *el mismo* peso a todas las opiniones. En vez de ello, al dar la bienvenida a la crítica y aceptarla desapasionadamente, podemos aprender de a poco a clasificarla de manera racional para discernir entre los buenos consejos y los malos. Es cierto que a veces se aprende más de los errores de los otros; sin embargo, como observa Galeno, debemos poner nuestra confianza en el consejo de individuos que nos proporcionen evidencia consistente de su sabiduría y virtud. No obstante, si somos precavidos, podemos aprender de todos mientras encontramos a alguien como Rústico, un amigo en cuya sabiduría podamos confiar incondicionalmente.

Pero para que una relación de este tipo funcione, el estudiante debe ser escrupulosamente honesto con su mentor. En un pasaje, Marco imagina a un maestro sabio que le indica a su pupilo no pensar en nada que no esté dispuesto a decir en voz alta, sin censura, tan pronto como le llegue a la mente. Marco

duda que la mayoría de nosotros pueda aguantar esto siquiera por un día porque, tontamente, damos más valor a las opiniones de los otros que a las propias. Y, aun así, él aspiraba a ese nivel de transparencia. Decía que debemos imaginar que alguien pregunta, sin previo aviso: «¿Qué está pasando por tu mente en este mismo momento?», y que deberíamos poder responder con honestidad, sin sentir la necesidad de sonrojarnos. Él quería que su alma estuviera desnuda y fuera simple, más visible incluso que el cuerpo que la rodeaba. En otros escritos va incluso más allá y, como un cínico, dice que no debería ansiar nada en la vida que requiriera muros o cortinas. Por un lado, estas son expresiones de su deseo de trabajar hacia un ideal moral sublime: ser tan puro de corazón que no tenga nada que ocultar a nadie. Sin embargo, también alude a una estrategia *terapéutica* muy poderosa. Ser observados nos puede ayudar a desarrollar una mayor autoconsciencia y así corregir nuestro comportamiento, en especial si estamos en presencia de alguien a quien admiramos, como un mentor confiable. Incluso sin nuestro propio Rústico, solo *imaginar* que somos observados por alguien sabio y benevolente tiene el

potencial de producir beneficios similares, sobre todo si pretendemos que, de alguna manera, nuestros pensamientos y sentimientos más profundos sean visibles para esa persona.[15]

Galeno dice que si deseamos mejorarnos a nosotros mismos, nunca debemos relajar nuestra vigilancia, ni siquiera por una hora. ¿Cómo podría ser esto posible? Zenón de Citio enseñó que «debemos actuar con precaución en todo; *como si* poco después tuviéramos que contárselo a nuestros maestros».[16] Este es un truco mental muy inteligente que convierte la educación estoica en una suerte de práctica de *mindfulness* o *atención plena*. Imaginar que somos observados nos ayuda a prestar más atención a nuestro propio carácter y comportamiento. A un aspirante a estoico, como el joven Marco, se le aconsejaría ejercer siempre la autoconsciencia mediante el monitoreo de sus pensamientos, acciones y sentimientos, quizá como si su mentor Rústico lo observara continuamente. Epicteto decía a sus estudiantes que, así como alguien que anda descalzo tiene cuidado de no pisar un clavo o torcerse el tobillo, ellos debían ser cuidadosos a lo largo del día para no dañar su propio carácter por caer en errores de

juicio moral.[17] En la terapia moderna es común que los pacientes que están progresando se pregunten entre una sesión y otra qué pensaría su terapeuta sobre los pensamientos que tienen. Por ejemplo, es posible que se preocupen por algo y de pronto imaginen la voz de su terapeuta cuestionándolos con preguntas como: «¿Dónde está la evidencia que fundamenta tales miedos?» o «¿Te está sirviendo de algo preocuparte así?». La mera noción de que alguien más observa nuestros pensamientos y sentimientos puede ser suficiente para hacer una pausa y reconsiderarlos. Desde luego, si ocasionalmente hablamos con un mentor o terapeuta sobre nuestras experiencias, es mucho más sencillo imaginar su presencia cuando no están cerca. Incluso si en tu vida no hay alguien así, puedes visualizarte siendo observado por un amigo sabio y solidario. Por ejemplo, si lees lo suficiente sobre Marco Aurelio, puedes experimentar con imaginar que es tu compañero mientras llevas a cabo alguna tarea complicada o enfrentas una situación difícil. ¿Cómo *cambiaría* tu comportamiento con solo saber que él está a tu lado? ¿Qué crees que diría de tu comportamiento? Si pudiera leer tu mente, ¿qué comentaría sobre tus pen-

samientos y sentimientos? Desde luego, puedes elegir a tu propio mentor, pero esa es la idea.

Pienso que es posible que, en parte, esto sea lo que Marco pretendía al escribir *Meditaciones*. Rústico murió, probablemente, alrededor del año 170 d. C., mientras Marco se encontraba lejos, comandando las legiones de la frontera norte durante la primera guerra marcomana. Existe cierta evidencia que sugiere que pudo haber comenzado a trabajar en *Meditaciones* por ese entonces. Es tentador preguntarse si lo hizo como respuesta a la pérdida de su amigo y tutor. Como hemos visto, Marco describió estar rodeado por gente que se oponía a su punto de vista y que incluso deseaba su muerte. Suena como si en ese momento de verdad sintiera la *ausencia* de un amigo como Rústico, quien compartía sus creencias filosóficas y sus valores más preciados.

Si Marco en verdad comenzó a registrar estas notas personales poco después de la pérdida de su mentor estoico, su propósito pudo ser asumir la responsabilidad de educarse *a sí mismo*. Aún hoy, los ejercicios de escritura como los diarios de terapia son una forma popular de autoayuda. Sin embargo, además de los aforismos de Marco y las citas

de poetas y filósofos famosos, *Meditaciones* contiene pequeños fragmentos de diálogo, que podrían ser citas de notas de lectura, como la copia de los *Discursos* de Epicteto que le dio Rústico. O podrían ser diálogos ficticios inventados por él, usando su imaginación para conjurar un mentor *interno*. Quizá hasta fueran *recuerdos* de conversaciones que había tenido con sus tutores muchos años atrás. Por ejemplo, uno de ellos puede parafrasearse de la siguiente manera:

MAESTRO: Pieza a pieza, una acción tras otra, debes construir tu vida y sentirte satisfecho si cada acto individual, tanto como el destino lo permita, logra su meta.

ESTUDIANTE: Pero ¿qué pasa si hay un obstáculo externo que me impide lograr mi meta?

MAESTRO: No puede haber obstáculo alguno para el esfuerzo de un hombre por acercarse a las cosas con sabiduría, justicia y autoconsciencia.

ESTUDIANTE: ¿Y si algún aspecto externo de mi comportamiento es un impedimento?

MAESTRO: Bueno, entonces se requiere de una aceptación jovial del impedimento, junto con un cambio dis-

> creto para hacer lo que las circunstancias permitan. Esto te permitirá sustituir tu curso de acción con otro que esté en conformidad con el esquema general de la vida del que hablamos.[18]

Galeno sugirió que imitar un modelo a seguir es apropiado en la juventud. Más tarde en la vida, conforme adquirimos más responsabilidad por nuestro carácter, se vuelve importante seguir principios filosóficos específicos y practicar su aplicación en la vida. A medida que pasan los años, con más experiencia debemos desarrollar mayor autoconsciencia y volvernos capaces de notar nuestros propios errores sin necesitar la ayuda de un mentor. Más aún, mediante la práctica disciplinada aprendemos gradualmente a debilitar nuestras pasiones, como la ira, y a controlar su expresión en una etapa temprana. Al final, hacer esto con frecuencia nos vuelve menos propensos a experimentar tales sentimientos en primer lugar. Marco había tenido una preparación filosófica de más de tres décadas para cuando Rústico falleció. Así, cuando comenzó a escribir *Meditaciones*, es probable que estuviera bien preparado para entrar a la siguiente fase de su desarro-

llo psicológico como estoico.

Seguir tus valores

El término *mentor* proviene de la *Odisea* de Homero. Atenea, la diosa de la sabiduría y la virtud, se disfraza como un amigo de Odiseo, llamado Mentor, para aconsejar a su hijo Telémaco, quien se encuentra en gran peligro. Ella permanece junto a ambos durante la batalla final contra los enemigos de Odiseo, alentando al héroe hacia la victoria. Marco decía que ni siquiera los aspirantes a estoicos deben sentirse avergonzados por buscar la ayuda de otros, así como un soldado herido durante el asedio de una fortaleza no se sonroja por aceptar el apoyo de sus camaradas para saltar sobre las almenas.[19] Sin embargo, no todos tienen un Rústico que les ayude a superar las murallas. Si podemos encontrar a alguien en quien podamos confiar, como describe Galeno, es fantástico. Pero lo cierto es que la mayoría de las personas tendrá que confiar en otras estrategias para tener un modelo a seguir, como quizá hiciera Marco *luego* de la muerte de Rústico. Dichas estrategias recaen en dos categorías principales: *escribir* e *imaginar*.

Incluso si no tenemos un mentor real

que nos siga a todos lados, podemos beneficiarnos del concepto al usar nuestra imaginación. Al igual que otros filósofos de la Antigüedad, Marco conjuró en su mente las imágenes de varios asesores y modelos a seguir. También creía que es importante considerar el carácter y actuar de filósofos históricos famosos. En un punto dice que los escritos de «los efesios», probablemente refiriéndose a los seguidores de Heráclito, aconsejaban pensar de manera constante en individuos de generaciones previas que hubieran demostrado una virtud ejemplar. Como hemos visto, la historia de Zenón comienza cuando recibe el enigmático consejo de «tomar el color de hombres muertos» mediante el estudio de la sabiduría de generaciones previas. Marco se indica a sí mismo enfocar su atención en la mente de hombres sabios, en particular, en sus principios subyacentes, y considerar con cuidado lo que estos hombres evitaron y lo que persiguieron en vida. En *Meditaciones*, nombra a los filósofos que más admira: Pitágoras, Heráclito, Sócrates, el cínico Diógenes, Crisipo y Epicteto. Desde luego, tú puedes elegir al mismo Marco como modelo a seguir si estudias su vida y filosofía.[20]

El primer paso es *escribir* las virtudes

que exhibe alguien a quien admiras. Listar las cualidades que más admiras de otra persona, como hacía Marco en el primer libro de *Meditaciones*, es un ejercicio simple y poderoso. En un capítulo posterior explica que contempla las virtudes de quienes vivieron con él con el fin de elevar sus espíritus: la energía de uno, la modestia de otro, la generosidad de un tercero, etcétera.[21] Nada da más ánimos al alma como que las personas cercanas a nosotros exhiban virtud en su vida, dice, y por esa misma razón debemos atesorar estos ejemplos y mantener fresco su recuerdo. A menudo, escribir hace más vivida y memorable una imagen. Los estoicos consideraban esta práctica como una fuente de alegría sana. Escribir tus pensamientos sobre lo que hace admirable a otra persona, reflexionar sobre ellos y reconsiderarlos te da la oportunidad de procesarlos. Con práctica, serás capaz de *visualizar* con mayor facilidad los rasgos de carácter que describes.

Por ejemplo, más de una década después de la muerte de Antonino, Marco aún se recordaba continuar siendo su discípulo fiel en todas las áreas de la vida.[22] Aunque él mismo no era un filósofo, Antonino poseía *de forma natural* muchas de las virtudes elogiadas

por los estoicos. En *Meditaciones*, Marco dice que fue él quien le demostró que un emperador puede ganarse el respeto de sus súbditos sin escoltas, túnicas caras, ornamentos preciosos, estatuas ni todos los demás adornos de su posición. Fue su padre adoptivo quien le enseñó que, a pesar de su estatus como césar, era posible vivir de forma cercana a la de un ciudadano común, sin perder su estatus ni descuidar sus responsabilidades. Siguiendo el ejemplo de Antonino, se recordaba no «teñirse de púrpura» y convertirse en un césar.[23] En cambio, Marco buscó teñir su mente de manera profunda con las mismas virtudes que observaba en los demás, esforzándose, como él lo expresaba, por permanecer como la persona en que la filosofía buscaba convertirlo.

Marco contempla el vigoroso compromiso de Antonino con la razón, su piedad sencilla, su inquebrantable paz interna y su comportamiento sereno. Incluso dice que su padre era como Sócrates, por su habilidad de abstenerse de aquello sin lo cual muchos se sienten débiles y de disfrutar con moderación aquello que la mayoría no puede disfrutar sin excederse. Observa para sí mismo que si puede emular tales virtudes, entonces será capaz de llegar a su

hora final con la misma ecuanimidad y claridad de conciencia que Antonino demostró en su lecho de muerte.

Además de las virtudes de las personas reales, los estoicos también eran conocidos por contemplar el carácter hipotético de un sabio *ideal*. Hay muchos pasajes en los cuales Marco parece hacer lo mismo. Estas descripciones, invariablemente, lucen un poco más abstractas y grandilocuentes. Por ejemplo, dice que el sabio perfecto es como un verdadero sacerdote de los dioses, al ser uno con el elemento divino de la razón dentro de él. No es corrompido por el placer ni herido por el dolor y permanece indemne ante los insultos. El sabio verdadero es como un luchador en la más noble de las contiendas, teñido profundamente por la justicia. Con todo su ser, acepta todo lo que le ocurre, como si el destino así se lo hubiera asignado; rara vez se preocupa con lo que hacen o dicen otros, a menos que sea para el bien común; se preocupa de forma natural por todos los seres racionales, como si fueran sus hermanos y hermanas; no se deja llevar por las opiniones de cualquiera, pero presta atención especial a los sabios que viven en concordancia con la naturaleza.[24] Marco intenta describir la perfección humana para visua-

lizar un sabio ideal que encarne por completo las metas estoicas de la vida.

Después de preguntarnos qué cualidades podría tener el sabio ideal, podemos preguntar qué cualidades podríamos esperar poseer en el futuro distante. Por ejemplo, ¿qué clase de persona esperas ser luego de haber practicado el estoicismo por 10 o 20 años? En cierto punto, Marco parece describir las metas a largo plazo del proceso de terapia estoica que atravesó con Rústico. Él indica que en la mente de quien ha sido corregido y purificado minuciosamente no hay llagas supurantes bajo la superficie ni nada que no supere una inspección o que se oculte de la luz. Ya no hay nada servil ni falso en alguien que ha logrado esto, esa persona no es dependiente de otros ni alienada de los demás.[25] Para los estoicos, estas son metas tanto de la terapia como de la vida.

Escribir las virtudes que posee un hombre sabio o una mujer sabia hipotéticos, o aquellas a las que tú aspiras, generalmente es un ejercicio muy benéfico. También puede serte útil formular descripciones de dos o tres individuos específicos y compararlas con una descripción más general de un ideal. Dichos individuos podrían ser amigos tuyos, figuras históricas o hasta personajes

ficticios, lo importante es procesar la información al reflexionar sobre ella y modificarla cuando sea necesario. Deja que pase un tiempo y después vuelve para revisar y mejorar tus descripciones. Considera el modo en que virtudes específicas como sabiduría, justicia, fortaleza y moderación pueden ser exhibidas por los modelos a seguir que has elegido. En general, pensar las cosas nuevamente y mirar estas ideas desde perspectivas diferentes —cualesquiera que elijas— puede ser útil en términos de mejora personal. Tras haber pasado cierto tiempo con los ejercicios de escritura, te será más fácil visualizar las cosas en tu mente. La mejor forma de hacerlo es imaginar un modelo a seguir cuyas fortalezas hayas identificado al afrontar una situación difícil. Los estoicos se preguntaban: «¿Qué *harían* Sócrates o Zenón?». Es probable que Marco también se preguntara cómo afrontarían Rústico y sus otros maestros las situaciones difíciles que él enfrentaba. Sin duda, se preguntó qué haría Antonino. Los psicólogos llaman a esto *modelar* el comportamiento de alguien. Ya hemos tocado esto brevemente al discutir la descatastrofización en la terapia cognitiva. Es posible que, por ejemplo, quieras preguntarte «¿qué

haría Marco?».

En conjunto con la visualización de las personas para tener su *comportamiento* como modelo, también podemos modelar sus *actitudes*. Los estoicos se preguntaban: «¿Qué *dirían* Sócrates o Zenón sobre esto?». Puedes imaginar a tu modelo a seguir personal —o hasta un *panel* completo de sabios estoicos— aconsejándote. ¿Qué te recomendarían hacer? ¿Qué consejo te darían? ¿Qué dirían sobre cómo estás manejando un problema actualmente? Plantéate este tipo de preguntas mientras los visualizas en tu imaginación e intentas formular cuáles serían las respuestas. Si te es útil, puedes pensar en una conversación prolongada. De nuevo, si modelas a Marco Aurelio, pregunta: «¿Qué *diría* Marco?».

Por lo general, a modelar le sigue el «ensayo mental» del cambio de comportamiento: imaginar que actúas más como tus modelos a seguir o que sigues sus consejos. Con frecuencia, esto requiere de varios intentos. Piénsalo como un aprendizaje de tipo prueba y error. Imagínate lidiando con los retos que esperas enfrentar y exhibiendo las virtudes que quieres aprender. Es probable que te resulte más útil imaginarte mejorando poco a poco en vez

de imaginar que de inmediato dominas completamente la situación. A esto se le conoce como el beneficio de las «imágenes de afrontamiento» por sobre las «imágenes de dominio». No intentes correr antes de poder caminar al establecer metas irreales. Tan solo debes ensayar algunos cambios simples en tu comportamiento para comenzar. De cualquier modo, los cambios pequeños tienen grandes consecuencias.

Me he dado cuenta de que, cuando enseño a las personas a emplear prácticas estoicas, es útil tener un esquema simple para las prácticas estoicas diarias. Este esquema involucra un «ciclo de aprendizaje» con un inicio, medio y final, que se repite día con día. En la mañana te preparas para el día por delante; a lo largo del día intentas vivir en concordancia con tus valores; y por la noche revisas tu progreso y te preparas para repetir el ciclo al día siguiente. Me referiré a los ejercicios estoicos usados al principio y al final de cada día como meditaciones *matutinas* y *vespertinas*. Tener una rutina diaria como esta te facilitará ser consistente en tu práctica.

Este esquema también se ajusta bien a nuestra discusión del modelo y el mentor. Durante tu *meditación matutina*, considera qué tareas debes completar

y qué retos debes superar. Pregúntate: «¿Qué haría mi modelo a seguir?», e intenta imaginarlo lidiando con la misma situación que tú enfrentarás. Ensaya mentalmente las virtudes que quieres exhibir. A lo largo del día intenta ser consciente de ti mismo, como si un mentor sabio o un maestro te observara. Hoy en día le llamamos a esto «conciencia estoica», pero el significado que le daban los estoicos era algo similar a *prosoche*, es decir, prestarse atención a uno mismo. Observa cómo usas tu mente y cuerpo, observa en particular los juicios de valor que haces en diferentes situaciones y vigila los sentimientos sutiles de ira, miedo, tristeza o deseos nocivos, así como los malos hábitos.

Durante tu *meditación vespertina*, revisa cómo ocurrieron las cosas en realidad, repasando en tu mente quizá dos o tres veces los eventos clave del día. ¿Qué dirían tus *mentores* imaginarios? ¿Qué consejo te darían sobre hacer las cosas de manera diferente la próxima vez? Esta es tu oportunidad de aprender de la experiencia y prepararte para la mañana siguiente, cuando planearás tu comportamiento y ensayarás de nuevo en un ciclo constante de mejora personal. Incluso puedes preguntarte,

por ejemplo: «¿Qué diría Marco Aurelio sobre cómo me desempeñé hoy?».

En la Antigüedad se hacía algo parecido. Galeno decía que su propia rutina diaria involucraba la contemplación de un poema famoso sobre filosofía llamado *Versos dorados de Pitágoras*. Séneca y Epicteto también lo mencionan, y es probable que influyera a otros estoicos. Galeno recomienda leer sus versos dos veces, primero en silencio y luego en voz alta. Sugiere que todos los días llevemos a nuestra mente las áreas por mejorar que nuestro mentor nos ayudó a identificar. Debe hacerse con tanta frecuencia como sea posible, pero como mínimo «al amanecer, antes de comenzar nuestras tareas diarias, y hacia la noche, antes de ir a descansar», dice.

Respecto a la *meditación matutina*, Galeno indica que tan pronto como nos levantamos de la cama y comenzamos a considerar las tareas frente a nosotros, debemos formularnos dos preguntas:

1. ¿Cuáles serían las consecuencias de actuar como esclavo de tus pasiones?
2. ¿Cómo diferiría tu día si actuaras de manera más racional, exhibiendo sabiduría y autodisciplina?

En *Meditaciones*, Marco discute al menos cuatro veces cómo prepararnos

para el día frente a nosotros. Menciona que los pitagóricos solían contemplar las estrellas cada mañana, pensando en su consistencia, pureza y desnudez como símbolo del hombre que vive con sabiduría, virtud y simplicidad. De igual modo, él se dice a sí mismo al despertar que se levanta para cumplir con su potencial para la sabiduría y no solo para ser un títere de sensaciones corporales, arrastrado por sentimientos placenteros o alejado por el malestar. Además, se recuerda amar su naturaleza y su capacidad para razonar, y a hacer lo mejor que pueda para vivir en concordancia con ello. Como veremos después, también se da un consejo muy específico sobre cómo lidiar con personas difíciles sin frustrarse o resentirlo.[26]

Este famoso pasaje de *Versos dorados*, que Epicteto citaba para sus alumnos, describe la *meditación vespertina*:

> No permitas que el sueño cierre tus cansinos ojos
> sino hasta haber considerado cada acto del día:
>
> «¿Dónde me equivoqué? ¿Qué hice? ¿Y qué deber quedó inacabado?». Repruébate por actos viles, pero regocíjate en aquellos bien hechos.[27]

Puedes formularte estas tres sencillas preguntas:

1. ¿Qué hiciste mal? ¿Te permitiste ser dominado por miedos irracionales o deseos nocivos? ¿Actuaste mal o te permitiste pensamientos irracionales?
2. ¿Qué hiciste bien? ¿Lograste progresar al actuar con sabiduría? Felicítate y refuerza lo que desees repetir.
3. ¿Qué podrías hacer de otra forma? ¿Omitiste alguna oportunidad para ejercer virtud o fuerza de carácter? ¿Cómo podrías haber manejado mejor la situación?

Como hemos visto, los estoicos jóvenes se volvían sumamente conscientes de sus pensamientos y acciones cuando eran observados o cuestionados por un mentor de confianza. Hasta cierto punto, saber que te estás examinando a ti mismo al anochecer puede tener un efecto similar: te obliga a prestar más atención a tu conducta durante el día. Marco se recordaba a sí mismo un breve dicho de Heráclito: «No debemos actuar ni hablar como si durmiéramos».[28] En otras palabras, necesitamos esforzarnos por despertar nuestra autoconsciencia. Seguir esta rutina diaria de actuar como *nuestros propios* mentores nos ayuda en

cierto sentido a lograrlo.

Este régimen te pondrá más al tanto de tus pensamientos, sentimientos y acciones. También puedes fomentar la autoconsciencia cuestionándote a lo largo del día de forma regular como lo describen los estoicos. Por ejemplo, Marco solía examinar su propio carácter y acciones, quizá formulando la clase de preguntas que haría un mentor estoico. En diferentes situaciones se preguntaba: «¿Qué uso le estoy dando ahora a mi alma?».[29] Exploraba su propia mente, analizando los valores fundamentales que daba por hecho. «¿El alma de quién tengo ahora?», preguntaba. «¿Mi comportamiento es el de un niño, un tirano, una oveja, un lobo o estoy llevando a cabo mi verdadero potencial como ser racional? ¿Para qué propósito estoy usando mi mente en este momento? ¿Estoy siendo tonto? ¿Estoy alienado de otras personas? ¿Me estoy dejando desviar del camino por el miedo y el deseo? ¿Qué pasiones hay en mi mente justo ahora?». También podrías preguntarte a ti mismo: «¿Cómo está resultando esto en realidad?». A veces, es necesario interrumpir las cosas que haces por hábito para poder preguntarte si de verdad son sanas o nocivas para ti a largo plazo.

Los estoicos emplearon el método socrático de cuestionamiento, el *elenchus*, que explora contradicciones en las creencias de la persona cuestionada; algo parecido al interrogatorio de un testigo en una corte legal. Ellos creían por encima de todo que el hombre sabio es consistente tanto en sus pensamientos como en sus acciones. La gente torpe, en contraste, vacila por el impulso de pasiones contradictorias que revolotean de un lugar a otro como mariposas. Es por ello que a menudo se escucha a los estoicos elogiar al hombre sabio por permanecer «igual» sin importar lo que enfrente; incluso su expresión facial y su comportamiento serán consistentes, así llueva o brille el sol. Es muy probable que Rústico y sus otros tutores estoicos sometieran a Marco a este tipo de cuestionamiento como parte de la terapia estoica. Algo que tiende a resaltar principalmente es cualquier contradicción entre los valores que usamos para guiar nuestra vida, o aquello que deseamos, y los valores que usamos para juzgar a los demás, o aquello que consideramos digno de elogios o de reproches. Hoy en día los terapeutas le llaman a esto «doble moral».

Este tipo de cuestionamiento socrático forma parte de un enfoque llamado

«clarificación de valores» y ha existido desde la década de 1970, pero recientemente ha recuperado popularidad entre los terapeutas e investigadores.[30] Al reflexionar profundamente en nuestros valores todos los días e intentar describirlos de manera concisa, desarrollamos un sentido más claro de dirección en la vida. Puedes lograrlo al formularte preguntas como:

- ¿Qué es lo más importante en la vida para ti?
- ¿Qué es lo que realmente quieres que tu vida signifique o represente?
- ¿Cómo te gustaría ser recordado después de morir?
- ¿Qué clase de persona te gustaría ser en la vida?
- ¿Qué tipo de carácter te gustaría tener?
- ¿Qué te gustaría que quedara escrito en tu lápida?

Estas preguntas son similares a la técnica terapéutica bien conocida de imaginar los elogios en tu propio funeral para que puedas preguntarte, idealmente, de qué manera te gustaría que la gente te recordara. Piensa en Ebenezer Scrooge, de *Cuento de Navidad* de Charles Dickens, quien tuvo una suerte de epifanía moral luego de que el Fantasma

de las Navidades Futuras lo confrontara con una visión perturbadora de la reacción de las personas respecto a su muerte y su lápida.

Otra técnica de clarificación de valores útil para los estudiantes del estoicismo involucra hacer dos listas cortas en columnas, una al lado de la otra, tituladas «deseado» y «admirado»:

1. **Deseado.** Aquello que más deseas para ti en la vida.
2. **Admirado.** Cualidades que te resultan más admirables y dignas de elogio en otras personas.

Al principio, las listas casi nunca son idénticas. ¿Por qué son diferentes y cómo cambiaría tu vida si desearas para ti las cualidades que te resultan admirables en los demás? Como lo expresaban los estoicos, ¿qué pasaría si hicieras de la *virtud* tu mayor prioridad en la vida? El aspecto más importante de este ejercicio de clarificación de valores para los estoicos sería aprehender la verdadera naturaleza del mayor bien del hombre, elucidar nuestra meta más fundamental y vivir en concordancia. Todo en el estoicismo retorna a la meta de aprehender la verdadera naturaleza del bien y vivir en concordancia.

Una vez que has clarificado tus valo-

res nucleares, puedes compararlos con las virtudes cardinales estoicas de sabiduría, justicia, fortaleza y moderación. A las personas les resulta sorprendentemente útil apartar unos cuantos minutos al día para reflexionar a profundidad sobre sus valores. Sin duda, la clarificación de valores se ha convertido en parte integral de los tratamientos modernos basados en evidencia para la depresión clínica. Clarificar nuestros valores e intentar vivir en conformidad con ellos de manera más consistente puede ayudarnos a ganar un mayor sentido de dirección y del significado de la vida, lo que conduce a una mayor satisfacción y realización. Intenta llevar a cabo una lluvia de ideas sobre formas pequeñas en que puedes hacer las cosas de modo que satisfagas tus valores nucleares cada día. No seas demasiado ambicioso, comienza con cambios pequeños. Entonces, durante tu meditación vespertina, puedes calificarte en una «puntuación del uno al diez» por virtud, o, dicho de otra manera, por estar a la altura de tus valores nucleares. Esto te alentará a pensar con mayor profundidad sobre la forma en que puedes progresar para encarnar estos valores. Recuerda: para los estoicos, la meta fundamental de la vida, el bien mayor, es

actuar en concordancia con la razón y la virtud *de manera consistente*.

En este capítulo hemos analizado el papel que Junio Rústico desempeñó en la vida de Marco como tutor estoico y mentor: convenció a Marco, siendo un joven césar, de que una preparación moral y la terapia estoica de las pasiones le serían benéficas. Hemos reconstruido una versión de la terapia estoica (*therapeia*) con base en la descripción dada por el médico personal de Marco, Galeno, que a su vez se basa en la *Terapéutica* perdida de Crisipo, y hemos combinado esta versión con pasajes relevantes de *Meditaciones*.

También hemos descrito cómo beneficiarnos de prácticas similares hoy en día, tengamos o no un mentor real a quien acudir. El papel del mentor puede ser visto en términos de modelado tanto de *comportamientos* como de *actitudes*. Puedes usar diferentes ejercicios de escritura y visualización para simular el proceso estoico del mentor. También hemos visto cómo los *Versos dorados de Pitágoras* les proporcionaron a Galeno, Séneca y Epicteto un esquema para la terapia estoica al dividir el día en tres etapas: meditación matutina, atención plena durante el día y meditación vespertina.

Introdujimos el concepto de clarificación de valores de la terapia moderna. Reflexionar sobre tus valores nucleares y clarificarlos puede ayudarte a combatir la depresión y otros problemas emocionales, en especial una vez que llevas a cabo el esfuerzo consistente de vivir acorde a tus valores más verdaderos cada día. Puedes comparar estos valores con las virtudes estoicas y explorarlos desde perspectivas diferentes siguiendo la rutina diaria. Vuelve una y otra vez a la pregunta «¿qué es lo más importante en la vida?», o, como los estoicos lo expresaban: «¿Cuál es la verdadera naturaleza del bien?». Incluso apartar unos pocos minutos al día para clarificar tus valores y hacer lo que esté en concordancia con ellos puede ser muy benéfico. Recuerda: con frecuencia los cambios pequeños de esta clase tienen *efectos* sorprendentemente grandes.

Las ideas en este capítulo te ayudarán a aplicar muchos de los otros conceptos y técnicas estoicos que estás por aprender, al proporcionarte un esquema para tu práctica diaria. Por sí solo y usado de manera apropiada, este «ciclo de aprendizaje» sencillo será suficiente para que muchas personas vean mejoras en su carácter y su resiliencia emocional, en especial en combinación con sus pro-

pias lecturas y estudios de los textos estoicos. Este tipo de escrutinio de uno mismo parece haber sido un aspecto importante de la preparación en el estoicismo antiguo. Como Sócrates señalaba: «No vale la pena vivir una vida no examinada».

Notas:

---

[1] Galeno, *Diagnosis and Cure of the Soul's Passions.*
[2] Marco Aurelio, *Meditations*, 6.12.
[3] Temistio, «In Reply to Those Who Found Fault with Him for Accepting Public Office».
[4] Marco Aurelio, *Meditations*, 11.29.
[5] Epicteto, *Handbook*, p. 46.
[6] Frontón, *Cartas*, en Marco Aurelio, *Meditations.*
[7] Marco Aurelio, *Meditations*, 6.14.
[8] Marco Aurelio, *Meditations*, 1.13.
[9] Marco Aurelio, *Meditations*, 1.10.
[10] Marco Aurelio, *Meditations*, 8.30.
[11] Marco Aurelio, Marco Aurelio, Epicteto, *Meditations*, 1.9; 5.28; *Discourses*, 2.12.
[12] Marco Aurelio, *Meditations*, 8.61.
[13] Marco Aurelio, *Meditations*, 6.21.
[14] Galeno, *Diagnosis and Cure of the Soul's Passions.*
[15] Marco Aurelio, *Meditations*, 12.4; 3.4; 10.1; 3.7.
[16] Galeno, *Diagnosis and Cure of the Soul's Passions.*
[17] Epicteto, *Handbook*, p. 38.
[18] Marco Aurelio, *Meditations*, 8.32.
[19] Marco Aurelio, *Meditations*, 7.7.
[20] Marco Aurelio, *Meditations*, 11.26; 4.38.
[21] Marco Aurelio, *Meditations*, 6.48.
[22] Marco Aurelio, *Meditations*, 1.16; 6.30.
[23] Marco Aurelio, *Meditations*, 6.30.
[24] Marco Aurelio, *Meditations*, 3.4.
[25] Marco Aurelio, *Meditations*, 3.8.
[26] Marco Aurelio, *Meditations*, 11.27; 5.1; 2.1.
[27] Epicteto, *Discourses*, 3.10.

[28] Marco Aurelio, *Meditations*, 4.46.
[29] Marco Aurelio, *Meditations*, 5.11.
[30] Simon, Howe y Kirschenbaum, *Values Clarification*.

IV

LA ELECCIÓN DE HÉRCULES

Marco puso su cabeza sobre sus manos y lanzó un quejido. No era la devastación causada por la peste antonina ni la creciente amenaza de una invasión bárbara desde el norte lo que le hacía sentir desesperanza por el futuro de Roma. Se trataba más bien de una fiesta organizada por su hermano, Lucio Vero. Ambos hermanos siempre habían sido personajes muy diferentes, incluso si reinaban juntos, pero conforme los años pasaban, sus vidas se separaban aún más. Mientras Marco prestaba cada vez más atención a la filosofía como su guía, Lucio cobraba notoriedad por ser un hedonista y causar enormes alborotos.

Las relaciones familiares de los nobles romanos podían ser complicadas. Lucio no solo era el hermano adoptivo de Marco, también era su yerno tras haberse casado con su hija Lucila; por ello se decía que Marco lo veía más como un hijo que como hermano. Tras ser proclamado emperador, su primer acto

fue nombrar a Lucio coemperador para gobernar con él de manera conjunta, el primer arreglo de este tipo en la historia de Roma. Lucio recibió el nombre familiar de Marco, Vero; antes era conocido como Lucio Elio Aurelio Cómodo. Era un joven apuesto y carismático, quien probablemente se sentía más cómodo en los mantos púrpura de un emperador que su hermano.

> [Lucio] Vero era una personalidad bien proporcionada y tenía una expresión genial. Dejaba crecer su barba muy larga, casi al estilo de los bárbaros; era alto, y de apariencia majestuosa, pues su frente se proyectaba ligeramente por encima de sus cejas. Se dice que sentía tal orgullo por su cabello amarillo que solía esparcir oro molido sobre su cabeza para que, con ese brillo, su cabello luciera incluso más amarillo.[1]

Sin embargo, aunque ambos poseían el título de emperador, era claro que Lucio estaba subordinado a Marco y le obedecía de forma comparable a la de un gobernador provincial o un teniente del ejército.

Una de las razones por las que Marco lo nombró coemperador fue que tenía cierto derecho al trono: como hemos visto, su padre natural murió antes de que pudiera suceder a Adriano. Por

ende, fue sabio por parte de Marco persuadir al Senado para que el poder fuera compartido con su hermano, de modo que se evitara el surgimiento de facciones de oposición. Lo que más temía el Senado era que una guerra civil destruyera el Imperio, y esta medida ayudó a asegurar estabilidad política. Los relatos también sugieren que la pobre salud de Marco influyó en la decisión. Ya que Lucio era nueve años más joven y tenía una mejor condición física, se preveía que sobreviviera a Marco y se convirtiera en su sucesor. Desde luego, el reinado conjunto significaba que si uno de los emperadores moría súbitamente, el otro permanecería en el poder, lo que reducía el riesgo de conflictos por la sucesión.

Más aún, el historiador Dión Casio describió a Lucio como un hombre más joven y vigoroso, «mejor preparado para las campañas militares». Hasta donde se sabe, Lucio nunca vio ningún servicio militar cuando era joven, pero quizá en principio fuera más popular con las legiones que su hermano. Su padre había servido al menos brevemente como gobernador y comandante militar de Panonia. Tan pronto como fueron proclamados emperadores, Marco envió a Lucio para hablar

ante las legiones en su nombre, y de este modo comenzó a tratarlo como su representante ante el ejército. Era obvio que tanto Marco como sus consejeros tenían la impresión de que Lucio podía ser un general en ciernes, pero resultó ser completamente inútil para este papel porque carecía del sentido del deber y la disciplina necesarios para la vida militar; prefería pasar su tiempo bebiendo y entreteniendo a sus amigos.

Desde luego, llegó a ser conocido por su amor por las fiestas extravagantes, en marcado contraste con su hermano. La fiesta que causó la consternación de Marco costó el equivalente a la paga anual de una legión completa. Al parecer, el gasto principal fueron los regalos extravagantes con los que el emperador Lucio colmó a sus invitados. Primero recibieron exquisitos cuchillos para cortar carne y platos, así como animales vivos del mismo tipo que comían durante cada tiempo, una variada colección de aves y criaturas de cuatro patas. Después, se les entregaron finos cálices hechos de cristal alejandrino y piedras semipreciosas. A continuación, se entregó oro, plata, copas incrustadas de joyas, guirnaldas entrelazadas con listones de oro y flores fuera de temporada, así como vasijas doradas que contenían

bálsamos raros. Para entretener a los invitados se realizaron luchas privadas de gladiadores, y bebieron y jugaron a los dados hasta el amanecer. Finalmente, fueron llevados a sus hogares en carruajes arrastrados por mulas vestidas con adornos de plata, los cuales les fueron obsequiados al igual que los apuestos y jóvenes esclavos que les habían servido durante la fiesta. Pero los buenos amigos no se pueden comprar, y la extravagancia atrajo un séquito de aduladores codiciosos y libertinos que fomentaban los peores aspectos del carácter de Lucio.

La *Historia Augusta* lo presenta bajo una luz muy negativa en general, como un bufón autocomplaciente y superficial. Su imagen contrasta de manera dramática con la del auténtico estoico de Marco. Aun si las historias exageran los vicios de Lucio, hay al menos algo de verdad en ellas. Por ejemplo, a pesar de ser coemperador durante casi una década, en *Meditaciones* es relegado como una mera nota al pie. Marco solo dice sentirse agradecido por haber tenido un hermano «quien por su carácter pudo estimularme para cultivar mi propia naturaleza, pero que al mismo tiempo me reconfortó con su respeto y afecto», quizá condenándolo con un ligero elo-

gio.[2] Aquí, Marco habla con hábil vaguedad, pero es posible que se sintiera más determinado a fortalecer su propio carácter luego de observar los vicios fuera de control de su hermano. No obstante, estaba aliviado de que Lucio se mantuviera leal a él, mostrando «respeto y afecto» en lugar de apoyar a quienes se oponían a su reinado. Es fácil ver que este era un peligro muy real cuando se observa la guerra civil instigada contra Marco, seis años luego de la muerte de Lucio, de manos de su general más célebre, Avidio Casio.

En su juventud, los hermanos compartían su amor por la cacería, la lucha y otros intereses activos, incluso ambos estudiaron filosofía estoica. Sin embargo, mientras Marco se dedicó cada vez más al estudio de la retórica y la filosofía y trabajó con dedicación para ascender en diferentes labores de gobierno público, Lucio no pareció hacer mucho más que disfrutar una vida de placeres. Mientras el hermano menor estaba en las carreras de cuadrigas, en juegos de gladiadores o banquetes con sus amigos, Marco devoraba libros, adquiría conocimiento crucial de la ley romana y la burocracia del gobierno. Se podría decir que Lucio escogió el placer antes que el trabajo; y Marco, el trabajo

antes que el placer.

Mi interpretación es que Lucio organizó toda su vida alrededor de la búsqueda de placeres vacíos como forma de evasión emocional. Los psicólogos saben ahora que, a menudo, las personas se involucran en hábitos que consideran placenteros —desde las redes sociales hasta la cocaína— como una forma de distracción o supresión de sentimientos *desagradables*. Quizá en el caso de Lucio, el alcohol y otras diversiones le ofrecían una forma de escapar de las preocupaciones relacionadas con sus responsabilidades como emperador. Como veremos, no hay nada malo con el placer a menos que comencemos a ansiarlo tanto que descuidemos nuestras responsabilidades en la vida o sustituya actividades sanas y enriquecedoras con otras que no lo son.

Perseguir placeres vacíos y transitorios nunca llevará a la verdadera felicidad a largo plazo. No obstante, el placer puede ser engañoso; nos puede seducir al pretender ser algo que no es. Lo que todos buscamos de verdad en la vida es un sentido de felicidad o satisfacción *auténticas*, al cual los estoicos llamaban *eudaimonia*. Lucio lo buscaba en los lugares equivocados: vitoreando la carnicería de la arena, colmando de

regalos espléndidos a amigos dudosos y bebiendo hasta el olvido. Desde luego, los hábitos de banquete de un emperador romano corrompido pueden parecer un ejemplo extremo de alguien que da rienda suelta a sus impulsos hedonistas, pero la psicología básica del deseo no es muy diferente hoy en día. Las personas aún confunden el placer con la felicidad y a menudo les resulta difícil imaginar otro prospecto de vida. En contraste, los estoicos enseñaron a Marco que todos buscamos un sentido más profundo y duradero de satisfacción. Le enseñaron que solo se puede obtener mediante el cumplimiento de nuestro potencial interno al vivir en conformidad con nuestros valores nucleares y al evitar desviarnos por sentimientos superficiales. Las vidas de Marco y Lucio divergieron en este respecto hasta que terminaron por ir en direcciones opuestas.

Hay algo *extrañamente familiar* sobre este relato: los caminos opuestos que ambos jóvenes césares transitaban pudieron haber salido de una fábula moral. Ciertamente, mientras asistía a las lecciones de Apolonio y otros estoicos, Marco debió pensar en su hermano cuando escuchaba atento las muchas exhortaciones a abrazar la filosofía

como modo de vida. Uno de los relatos más famosos de este tipo es conocido como *La elección de Hércules*. Esta alegoría de la Antigüedad sobre elegir un camino en la vida tiene un papel especial en la historia del estoicismo. Según el relato, poco tiempo después de su naufragio, Zenón tomó por casualidad el segundo libro de *Memorables* de Jenofonte. En él se expone la argumentación de Sócrates de que la virtud del autocontrol hace nobles y buenos a los hombres, a diferencia de perseguir una vida de placer. Sócrates comienza por citar un verso conocido de Hesíodo: «Es fácil tener perversidad en abundancia: liso es el camino y ella yace muy cerca. Pero frente a la virtud, sudor han puesto los dioses inmortales: larga y escarpada es la ruta hacia ella y es difícil en principio; pero cuando se alcanza la cima, entonces la distancia se vuelve fácil luego de haber sido duro el camino».

A continuación, Sócrates decide relatar *La elección de Hércules*, la cual había aprendido por Pródico de Ceos, uno de los sofistas griegos más apreciados.

Un día cuando era joven, Hércules caminaba por una vereda desconocida; al llegar a una bifurcación en el camino, se sentó y comenzó a contemplar su futuro. Indeciso sobre

qué camino tomar, fue confrontado de pronto por dos diosas misteriosas. La primera apareció como una mujer hermosa y seductora con ropas delicadas. Su nombre era Kakia, aunque aseguró (falsamente) que sus amigos la llamaban Eudaimonia, que significa felicidad y satisfacción. Se interpuso frente a su compañera y rogó a Hércules con mucha insistencia que siguiera su camino. Según le prometía, lo llevaría por una vida más fácil y placentera, un atajo a la verdadera felicidad. Le dijo que podría vivir como un rey, evitando las dificultades y disfrutando de lujos más allá de los sueños más extravagantes de cualquier hombre, y que todo le sería entregado gracias al trabajo de otros.

Luego de escucharla por un rato, la segunda diosa, Areté, se acercó a Hércules; era una mujer menos presuntuosa y mucho más modesta, quien no obstante brillaba con una belleza natural. Para sorpresa de Hércules, en su rostro había una expresión grave. Le advirtió que su camino lo llevaría en una dirección muy diferente: sería largo y difícil, y requeriría de muchísimo trabajo duro. En pocas palabras, le dijo que sufriría. Estaría condenado a andar por el mundo en harapos, denigrado y perseguido por sus enemigos. «Nada que sea

en verdad bueno y admirable», advirtió Areté, «es otorgado por los dioses a los hombres sin esfuerzo y dedicación». Hércules tendría que ejercer sabiduría y justicia y enfrentar cada vez más adversidades con valor y disciplina. Superar grandes obstáculos mediante actos valerosos y honorables, dijo la diosa, era el único camino verdadero para la satisfacción en la vida.

Hércules eligió el camino heroico de Areté, o «Virtud», y no fue seducido por Kakia, o «Vicio». Armado con un garrote de madera y vestido con la piel del león de Nemea, símbolo de una forma de vida más primitiva y natural, vagó de un lugar a otro, como si el mundo entero fuera su hogar. Los dioses lo forzaron a realizar las legendarias 12 labores, que incluían matar a la Hidra y entrar al Hades, el inframundo, para capturar a Cerbero con sus propias manos. Murió en extrema agonía, traicionado por su celosa esposa, quien lo engañó para vestir una manta empapada en sangre y contaminada con el veneno de la hidra. Sin embargo, Zeus estaba tan impresionado por la grandeza de alma de su hijo mortal que le otorgó una *apoteosis*, elevándolo al estatus de dios por derecho propio.

No es de sorprender que Hércules

fuera el héroe mítico más admirado por los filósofos cínicos y estoicos. Sus trabajos encarnan la creencia de que es más gratificante enfrentar las dificultades de manera voluntaria y cultivar la fuerza de carácter que tomar la opción fácil al abrazar una vida cómoda y ociosa. Por ende, el satírico Luciano, contemporáneo de Marco, representaba la legendaria venta del cínico Diógenes en una subasta de esclavos de la siguiente manera:

> COMPRADOR: ¿Hay alguien a quien aspiras emular?
>
> DIÓGENES: Sí, a Hércules.
>
> COMPRADOR: Entonces, ¿por qué no vistes una piel de león? Aunque debo admitir que tu garrote se parece al suyo.
>
> DIÓGENES: Pues este viejo manto es mi piel de león, y como él, lucho una campaña contra el placer, no por orden de nadie más, sino por mi propio albedrío, ya que he hecho de la limpieza de la vida humana mi propósito.[3]

Como los cínicos que los precedieron, los estoicos vieron el mito de Hércules como una alegoría sobre las virtudes de la valentía y la disciplina. Epicteto pregunta a sus estudiantes: «¿Qué habría

sido de Hércules de no haber existido monstruos como el león de Nemea, la Hidra, la cierva de Afrodita, el jabalí de Erimanto y todos los hombres injustos y bestiales que enfrentó? Pues, de haberse sentado en casa, envuelto en cobijas para dormir, viviendo con lujo y facilidad, ¡no habría Hércules en absoluto!».[4] Epicteto dice a sus estudiantes que, al igual que Hércules limpió la tierra de monstruos —sin quejarse—, ellos deben proponerse conquistarse a sí mismos mediante la eliminación de los deseos y emociones básicos de sus corazones.

Para los estoicos, en otras palabras, el relato de Hércules simboliza el reto épico de decidir quién queremos ser realmente en la vida, la promesa de filosofía y la tentación de ceder al placer y el vicio. La moraleja es que a menudo hace falta un esfuerzo hercúleo para mantenernos en la ruta correcta. Pero ¿acaso la vida de Hércules no fue *desagradable*? Según veremos desde la perspectiva estoica, Hércules permaneció *animado* pese a las cosas terribles que soportó. Disfrutó de un profundo sentido de satisfacción interna al saber que cumplía con su destino y expresaba su verdadera naturaleza. Su vida tenía algo mucho más satisfactorio que

el placer: tenía *propósito*.

Marco y Lucio debieron estar familiarizados con ello debido a la educación que recibieron sobre estoicismo, pero Lucio perdió interés gradualmente y le dio la espalda a la filosofía. Mientras Marco estaba ocupado estudiando y se dedicaba de manera incansable al servicio público, Lucio ganaba fama por su libertinaje y su creciente pasión por los populares deportes romanos. Él mismo se metió en problemas por apoyar a los Verdes en las carreras, ofendiendo así a los aficionados de equipos rivales, en particular a los Azules. Llevaba a todas partes una estatua dorada de Volucer, el caballo más preciado de los Verdes. También hizo que se fabricara un enorme cáliz de cristal para vino que nombró en su honor, el cual «superaba la capacidad de cualquier barrica humana», otro testimonio de su fama por el consumo excesivo de alcohol.

En contraste, Marco —al igual que Hércules en la fábula— eligió evitar este tipo de distracciones, o al menos las mantuvo al mínimo. El esclavo anónimo de quien aprendió tanto cuando era niño le había dado el sabio consejo de no tomar partido en las carreras de cuadrigas a favor de los Verdes ni de los Azules, ni apoyar las diversas facciones

en las listas de gladiadores. Estas eran las principales formas de entretenimiento público en la Roma imperial, y tal parece que las «masas» eran tan adictas a ellas como muchos de nosotros lo somos hoy en día a mirar deportes y programas de telerrealidad.

Marco llegó a aborrecer tales eventos públicos, pero estaba obligado a asistir a ellos por insistencia de sus amigos y consejeros. Al parecer, el derramamiento de sangre innecesario le parecía atroz y barbárico. Lo cierto es que, como emperador, comenzó a imponer muchas restricciones a la crueldad de los juegos. Insistió en que los gladiadores que lucharan ante él usaran armas sin afilar, de modo que pudieran pelear como atletas sin poner en riesgo sus vidas. Del mismo modo, la emoción de las carreras de cuadrigas se debía a la sed de sangre, pues con frecuencia los caballos y los cuadrigueros terminaban mutilados o muertos en este peligroso deporte. Marco intentó ver más allá de la exaltación de la multitud y adoptó una actitud más filosófica ante los eventos que se desarrollaban frente a sus ojos, preguntándose a sí mismo: «¿Esto es *realmente* lo que la gente considera diversión?».

Para los estoicos, las sensaciones de

placer en sí mismas no son ni buenas ni malas. Más bien, si nuestro estado mental es bueno o malo, sano o nocivo, depende de las cosas que disfrutamos. Marco comparaba la sociedad romana con la pompa ociosa de una procesión, donde la gente parece distraída por trivialidades, pero se recordaba a sí mismo que debía tomar su lugar en ella con buena gracia. No obstante, la valía de un hombre puede medirse por aquello en lo que pone su corazón.[5] Disfrutar del sufrimiento de otros es malo. Sentir placer por mirar a alguien arriesgándose a morir o a lesionarse de gravedad, por lo tanto, sería considerado un vicio por los estoicos. Por el contrario, disfrutar de ver a las personas florecer es bueno. Puede parecer obvio, sin embargo, el placer puede cegarnos ante sus consecuencias tanto para nosotros como para los demás. Los tutores estoicos de Marco le enseñaron a examinar de cerca el origen y las consecuencias del placer, por ello era capaz, hasta cierto punto, de ver más allá de los prejuicios de su propia cultura. Del mismo modo, nosotros deberíamos aprender a disfrutar de aquello que es bueno para nosotros y los demás, y no de aquello que es malo. Existe un tipo de gratificación interna que proviene de vivir en

concordancia con nuestros valores más profundos de manera consistente y que puede hacer que los placeres ordinarios se sientan superficiales en comparación. Marco tenía eso en mente cuando se repetía a sí mismo que la meta de su vida no era el placer, sino la *acción*.

En un principio, la gente lo ridiculizaba como un esnob y aburrido debido a que se le veía en los juegos leyendo documentos legales y discutiéndolos con sus consejeros. Se le había dicho que tenía que presentarse en estos eventos para mantener felices a las multitudes, pero él quería usar el tiempo para abordar los asuntos serios de la administración del Estado. Incluso su tutor y amigo, Frontón, lo denunció por ser demasiado serio:

> En ocasiones, en tu ausencia, te he criticado en términos muy severos frente a un pequeño círculo de mis amigos más íntimos. Hubo un tiempo en que así lo hacía, por ejemplo, cuando entrabas a reuniones públicas con una expresión más sombría de lo que era apropiado, o leías un libro en el teatro, o durante un banquete (me refiero a cierta vez en que yo mismo no podía alejarme de los teatros y banquetes). En tales ocasiones, entonces, me habría referido a ti como alguien insensible que fallaba en actuar como

las circunstancias lo demandaban, e incluso, a veces, en un impulso de ira, como una persona antipática.[6]

Al final, Frontón llegó a aceptar la forma de pensar de Marco. Con el tiempo se dio cuenta de que había más en la vida que socializar entre la clase patricia de Roma, a la que ambos llegaron a ver como carente de cualquier calidez y amistad genuinas. Marco también fue criticado por la vieja guardia por promover a ciertos hombres como su futuro yerno, Pompeyano, basado en méritos y no en la nobleza de su nacimiento. Eligió a sus amigos de manera cuidadosa, basándose en las cualidades de carácter que más admiraba en vez de en aquello que parecía congeniar con los de su clase social. La compañía de sus amigos no siempre era divertida —a veces hablaban sin rodeos y lo criticaban—, pero él los acogía porque compartían sus valores y le ayudaban a mejorar como persona. Claramente prefería la compañía de su familia y sus amigos de confianza antes que socializar con la élite romana. En *Meditaciones*, admite que anhela la vida familiar más simple, pero idílica, en sus pacíficas villas en la campiña italiana. Aunque sin duda era una manera más sana

y modesta de pasar su tiempo libre, en comparación con los desenfrenados banquetes de Lucio, pronto se convirtió en un anhelo que tendría que abandonar cuando las guerras marcomanas lo obligaron a dejar Roma para dirigirse a la frontera norte.

A pesar de que Marco, astutamente, dejó a un lado la lectura de sus papeles en el anfiteatro, aún insistía en trabajar. Mientras discutía decisiones políticas con sus consejeros, aquellos que lo observaban suponían que charlaba sobre los juegos como todos los demás, incluso encontró formas de obtener lecciones de vida de los juegos. Durante las luchas con bestias salvajes observó que los gladiadores, medio devorados y cubiertos de heridas, rogaban por que los curaran para poder lanzarse de vuelta a la pelea. Esto le recordó la forma en que continuamos cediendo a deseos nocivos a pesar de saber el daño que nos hacen. Quizá también le recordaba a su hermano, quien abandonó la filosofía y abrazó una vida de libertinaje que claramente lo estaba destruyendo.

Mientras estuvieran juntos, Marco podía mantener a Lucio a raya. Sin embargo, poco después de que los dos hermanos fueran proclamados emperadores, el rey de Partia, Vologases IV,

invadió el estado satélite romano de Armenia. El gobernador de la cercana Capadocia (actual Turquía) se apresuró a enfrentar al enemigo, pero su legión fue rodeada y aniquilada, y él fue forzado a quitarse la vida. Se trató de una derrota humillante para los romanos, y el conflicto pronto escaló hasta convertirse en una crisis militar grave.

Como su presencia aún era requerida en Roma, Marco envió a Lucio a Siria para comandar a las tropas reunidas en el este. Sin embargo, un viaje que debió haber durado unas pocas semanas terminó por extenderse durante nueve meses. Los relatos narran que Lucio desperdició el tiempo cazando y realizando fiestas en la ruta. Marco lo acompañó hasta Capua, al sur de Italia, antes de tener que volver a Roma. Tan pronto como su hermano mayor se fue, Lucio «comió en exceso en casa de todos», hasta enfermar de tal modo que Marco debió apresurarse para atenderlo cerca de Canosa. Como hemos visto, los placeres pueden cegarnos respecto a sus consecuencias si no somos cuidadosos. Los abusos de Lucio lo llevarían cada vez más a descuidar tanto su propio bienestar como el del Imperio.

La *Historia Augusta* se refiere al emperador Lucio con dureza, quejándose de

que, cuando por fin llegó a Siria, y durante el curso de la guerra parta, lejos de la supervisión de su hermano, las características más débiles y degeneradas de su carácter prevalecieron.

> Pues mientras un legado [un general romano] era asesinado, mientras legiones eran masacradas, mientras Siria consideraba una revuelta y el este era devastado, [Lucio] Vero cazaba en Apulia, paseando entre Atenas y Corinto acompañado por orquestas y cantantes, y perdiendo el tiempo por todas las ciudades de Asia que bordeaban el mar, y aquellas ciudades de Panfilia y Cilicia que eran particularmente conocidas por sus centros de recreo y placer.

Cuando finalmente Lucio llegó a Antioquía, la capital de Siria, se entregó por completo a una vida calamitosa lejos de la mirada de su hermano. También se afeitó la barba para dar gusto a su amante Panthea, lo que confirmaba que había decidido darle la espalda a la filosofía de una vez por todas con el fin de perseguir un estilo de vida más autocomplaciente. La barba del filósofo se había convertido de manera sorpresiva en un símbolo politizado luego de años de persecución bajo regímenes previos; al menos para algunos, rasurarla implicaba que la persona abandonaba

sus creencias y valores más apreciados. Algunas generaciones atrás, probablemente refiriéndose a la persecución de filósofos del emperador Domiciano, Epicteto había exclamado de manera desafiante que, si las autoridades querían cortar su barba, primero debían cortarle la cabeza.

Marco ya había enviado al general romano Avidio Casio, célebre por su estricta disciplina, a comandar las tropas en Siria, arrastrando a los disolutos legionarios del este fuera de los burdeles y tabernas y derribando las flores que portaban en el cabello. Pero tan pronto como Lucio llegó para tomar el mando, su séquito personal tomó el lugar de los soldados en los antros y centros de recreo del este. El rumor era que Lucio se permitía numerosos amoríos adúlteros con mujeres y hombres jóvenes en Siria, a pesar de estar casado con la hija de Marco, Lucila. Fue ahí donde adquirió el hábito de jugar dados hasta el amanecer. Se dice que vagaba por tabernas y burdeles muy avanzada la noche disfrazado como un hombre común, emborrachándose, metiéndose en peleas y llegando a casa amoratado. Cuando salía a beber, le gustaba destrozar las copas de los comedores arrojando monedas contra ellas, lo que pro-

bablemente haya comenzado muchas peleas. Se embriagaba a tal punto, luego de darse enormes festines durante la noche, que era común verlo dormir en la mesa y ser arrastrado a su dormitorio por los sirvientes.

Ciertamente, Lucio era conocido por ser un bebedor empedernido. Con base en la información disponible, es posible que sufriera de alcoholismo, acompañado por síntomas de ansiedad y depresión. Durante la guerra parta, por ejemplo, escribió a Frontón quejándose con desesperación de «las ansiedades que me han vuelto muy miserable noche y día, y casi me han hecho pensar que todo está arruinado». Es probable que se refiriera a los problemas para negociar con los partos hostiles, pero es claro que el sufrimiento emocional lo había abrumado. Beber de manera compulsiva, el sexo casual, apostar y realizar fiestas se convirtió en su forma de afrontar, aunque equivocadamente, las presiones de su papel. Los estoicos creían que el entretenimiento, el sexo, la comida y hasta el alcohol tienen un lugar en la vida; por sí mismos no son ni buenos ni malos, sin embargo, cuando se les persigue *con exceso*, pueden volverse nocivos. Por ello, el hombre sabio establece límites razonables a sus deseos y practica la

virtud de la moderación: «Nada en exceso». Cuando hacer lo que nos produce placer se vuelve *más importante* que hacer lo que en verdad es bueno para nosotros y los que amamos, se tiene una receta para el desastre. Hay todo un mundo de diferencia entre los placeres sanos y los nocivos. Lucio había cruzado esa línea definitivamente.

Luego de que los romanos aseguraran la victoria sobre Partia tras seis años de guerra, Lucio por fin regresó de Siria para celebrar su triunfo con Marco. Sin embargo, una vez de vuelta en Roma, le dio incluso menos importancia a su hermano mayor y su comportamiento continuó degenerando. La gente bromeaba diciendo que al parecer había estado tomando como prisioneros a actores en vez de a soldados partos debido a que volvió con muchísimos de ellos provenientes del este. No obstante, Lucio invitó desvergonzadamente a Frontón, un gran retórico, a escribir una historia de la guerra en la cual diera el crédito a Lucio por todos los logros de Roma. En realidad, Lucio entregó el mando a Avidio Casio y a sus otros generales, y permaneció tan lejos de la acción como le fue posible, tan solo visitaba la región como una celebridad con su séquito de aduladores. Como

veremos, esta negligencia no fue un asunto sin importancia. Avidio Casio fue capaz de ponerse en sus zapatos y con el tiempo se volvió casi tan poderoso como un emperador a lo largo de las provincias orientales.

Pero no pasó mucho tiempo desde el regreso de Lucio cuando estalló la primera guerra marcomana en la frontera norte. En esa ocasión, ambos emperadores cabalgaron juntos desde Roma en sus atuendos militares. Es evidente que Marco no creyó buena idea que su hermano fuera solo, y no se sentía cómodo dejándolo en Roma sin supervisión. Lucio quería permanecer en Aquilea, al norte de Italia, donde podía cazar y darse festines, pero Marco insistió en que necesitaban cruzar los Alpes hacia Panonia, que había sido invadida por los marcomanos y sus aliados. Luego de que los romanos repelieran la incursión bárbara inicial, los emperadores volvieron a Aquilea por insistencia de Lucio, pues ansiaba estar cerca de Roma. Sin embargo, a principios del año 169 d. C. Lucio cayó víctima de un episodio de desmayos y murió tres días después, luego de varias sangrías que le practicaron sus médicos. No se sabe con seguridad qué lo mató; incluso hubo rumores de que Marco lo había envenenado.

No obstante, la pérdida de conciencia, la incapacidad para hablar y la súbita muerte son signos de la peste, que prevalecía en las ciudades cercanas y en los campamentos legionarios por aquel entonces. Irónicamente, a pesar de su reputación como el más joven y resistente de los dos emperadores, solo llegó a la edad de 39 años, mientras Marco, con su notoria fragilidad, llegó casi a los 70.

Podría pensarse que Marco se sintió aliviado por librarse de su errático hermano, pero es muy probable que sufriera su pérdida. La muerte de Lucio llegó en un momento de crisis crecientes, ya que la enfermedad se dispersaba a lo largo del Imperio y Marco se vio forzado a dejar Roma por primera vez para tomar el mando en la frontera norte. Debió sentirse cada vez más aislado, en gran peligro y bajo una cantidad tremenda de presión política. Pero, como veremos, fue dentro de este crisol que *Meditaciones* adquirió forma.

Conquistar los deseos

Mencionamos ya la *Elección de Hércules* de Pródico, pero Marco cita otra famosa alegoría sobre el deseo en sus notas. Es una de las fábulas de Esopo llamada *El*

ratón de campo y el ratón de ciudad. Cierta vez, un ratón de ciudad visitó a su primo en el campo, donde lo recibieron con una comida simple de alimentos rústicos: un trozo de pan y un poco de avena seca. El ratón de ciudad se burló de los gustos poco sofisticados y la comida de campesino de su primo, y alardeando sobre el lujo y abundancia de la ciudad, insistió en que el ratón de campo lo acompañara de vuelta a la ciudad para recibir una probada de la buena vida. El ratón de campo accedió, ambos volvieron a la casa donde el ratón de ciudad vivía oculto y se dieron a comer como reyes con las sobras más finas de la mesa del dueño de la casa. Cuando dos perros los escucharon rasguñando aquí y allá, entraron corriendo y ladrando al cuarto, lo que provocó que los ratones se escabulleran aterrados por sus vidas.

Una vez a salvo en la seguridad de un agujero en la pared y tras recuperar el aliento, el agitado ratón de campo agradece a su primo su hospitalidad, mientras le dice que volverá a su humilde casa rural de inmediato. Aunque la comida de campo sea modesta, prefiere la paz y tranquilidad de su propio hogar y una vida simple a los peligros de la ciudad. El hábitat peligroso del ratón de

ciudad no es para nada la buena vida. Su costo es muy alto. El ratón de campo dice que preferiría cenar como campesino que arriesgarse a ser devorado por feroces perros. Al reflexionar sobre la moraleja de la historia, Marco piensa en «la alarma y trepidación» con la que el ratón de ciudad vive perpetuamente debido a su avaricia.[7] No puedo evitar pensar que Marco Aurelio se vio a sí mismo como el ratón de campo y a su hermano Lucio como el ratón de ciudad.

Que Marco viera los «placeres» que atraparon a Lucio como vacíos y superficiales no significa que no hubiera alegría en su propia vida. La gravedad de *Meditaciones*, que consiste en ejercicios semiformales, no debería engañarnos y hacernos creer que el autor tenía una personalidad melancólica. Sus cartas privadas prueban que Marco era un hombre de buen humor y sorprendentemente afectivo; pasó su juventud disfrutando de una amplia variedad de deportes y pasatiempos. Le gustaba pintar, boxear, luchar, correr, cazar aves y jabalíes, y la *Historia Augusta* agrega que era muy hábil en diversos juegos de pelota. Desde luego, conforme pasaron los años y sus responsabilidades crecieron, dedicó su vida al manejo de asuntos del Estado y a su preparación

en la filosofía estoica, la cual le ayudó a guiar sus acciones. Sin embargo, era amado por aquellos cercanos a él y a otros les resultaba agradable y accesible. Se le describía como austero, mas no en exceso; humilde, pero no pasivo; y serio, pero nunca melancólico. Es claro que disfrutaba mucho de la compañía de sus amigos y familia.

Probablemente era un hombre mucho más feliz de lo que era su hermano hedonista. Si bien es cierto que no experimentó las alegrías de todas las excéntricas fiestas de Lucio, tampoco sufrió de las tristes y dolorosas consecuencias del abuso de la complacencia. En vez de ello, ganó la felicidad más profunda y duradera que los estoicos aseguraban era el resultado de vivir en concordancia con la sabiduría y la virtud, o al menos cierto atisbo de ese estado ideal. Ciertamente, dejó claro que su meta era lograr la mayor alegría en su corazón y mantener una «serenidad amena» a lo largo de toda su vida. Al haber vislumbrado esta paz interna, Marco se convenció de que era posible vivir de manera consistente en dicho estado mental, incluso si era criticado por las personas a su alrededor o si lo embestían salvajes bestias.[8] El mismo Sócrates había permanecido ameno mientras es-

peraba su ejecución en prisión, e incluso mientras llevaba la copa con cicuta hacia sus labios. Al menos así cuenta la historia. Sin embargo, Marco también vio esta sana actitud de alegría ante la adversidad con sus propios ojos tal como la mostraban sus queridos tutores estoicos. Ellos le habían enseñado en su juventud que la calma y felicidad internas son consecuencia natural de una vida bien vivida, en conformidad con la sabiduría genuina y la disciplina. Pero, más importante aún, había sido testigo de la evidencia de que ese era verdaderamente el modo de vida de estos grandes hombres, encarnado en sus acciones incluso al enfrentar adversidades terribles.

La lengua moderna no está bien equipada para capturar algunas de las distinciones hechas en la antigua filosofía griega, en especial cuando se trata de describir emociones y sensaciones. Usamos la palabra *placer* de manera amplia para abarcar casi cualquier sentimiento positivo, sin embargo, los estoicos distinguían entre la clase de placer (*hedone*) que obtenemos de cosas «externas», como comida, sexo o halagos, y el sentido más profundo de felicidad interna (*chara*) de la que Marco hablaba. La alegría estoica es profunda,

proviene de lograr tu meta fundamental en la vida y experimentar satisfacción genuina, lo que vuelve triviales a los placeres ordinarios en comparación. A menudo, los placeres ordinarios alborotan nuestra mente, sobre todo cuando los permitimos demasiado. La alegría estoica nunca hace esto, es sinónimo de paz interna y no conoce excesos.[9] Los estoicos se refieren a ella como la forma pura de «alegría» que alguien experimenta cuando vive una vida verdaderamente grandiosa y ha obtenido satisfacción personal genuina (*eudaimonia*). Desde luego, ninguno de nosotros se encuentra ahí, pero todos tenemos el potencial de atisbar la meta, en tanto sigamos la dirección correcta.

Hay otros dos puntos clave sobre la alegría estoica que vale la pena enfatizar:

1. Los estoicos veían la alegría no como la meta en la vida, que es la sabiduría, sino como un subproducto de ella, y por ende creían que perseguirla de manera directa nos llevaría por el camino equivocado si se busca *a expensas* de la sabiduría.
2. La alegría en el sentido estoico es fundamentalmente *activa* y no pasiva; proviene de percibir la cualidad

virtuosa de nuestras propias acciones, de las cosas que hacemos, mientras que los placeres corporales surgen de experiencias que *nos ocurren*, incluso si son consecuencia de acciones como comer, beber o tener sexo.

Marco, por tanto, dice que el bien supremo no reside en los sentimientos, sino en las acciones.[10]

El sentido de deleite del hombre sabio proviene de un solo lugar: *actuar en concordancia con la virtud de manera consistente*.[11] No obstante, Marco menciona en otra parte dos fuentes *adicionales* de alegría. En conjunto, corresponden con las tres relaciones centrales que abarca la ética estoica: *nosotros mismos*, *otras personas* y el *mundo como un todo*.

1. **Contemplar la virtud en ti mismo.** Como hemos visto, Marco afirma que la fuente más importante de «serenidad» y «alegría» para un estoico proviene de soltar el apego a cosas externas y enfocarse en vivir con sabiduría, en particular mediante el ejercicio de la virtud (justicia) en las relaciones con los demás.
2. **Contemplar la virtud en otros.** Marco también se recuerda a sí mismo que, cuando quiere alegrar su

corazón, medita en las buenas cualidades de las personas cercanas a él, como energía, modestia o generosidad. En esencia, es lo que hace en el libro 1 de *Meditaciones* cuando enlista las virtudes de sus familiares y maestros a detalle, lo que lo ayuda a explicar la importante función de tales amistades en su vida.

3. **Dar la bienvenida al destino.** También se dice a sí mismo que, en lugar de *desear* aquello que esté ausente, como hacen muchos, debe reflexionar en los aspectos placenteros de lo que ya está frente a él y contemplar cuánto lo extrañaría si faltara.[12]

La palabra griega para alegría (*chara*) se relaciona estrechamente con la de gratitud (*charis*). De hecho, los estoicos alentaban a valorar las cosas externas que la Fortuna nos ha dado, sin embargo, advierte Marco, debe ejercerse con moderación. No debemos caer en el hábito de *valorar en exceso* cosas externas y volvernos demasiado apegados a ellas. Según indica, podemos revisar nuestro apego al preguntarnos si nos alteraría que nos arrebataran cosas que valoramos. Los estoicos querían desarrollar un sentido sano de gratitud ante la vida, uno que no estuviera manchado por el

apego, de modo que practicaban imaginando tranquilamente el cambio y la pérdida, como un río que fluye gentil y se lleva las cosas en su corriente. El hombre sabio ama la vida y está agradecido por las oportunidades que le da, pero acepta que todo cambia y nada dura para siempre. Por ende, Marco escribió que es una característica del sabio estoico «amar y dar la bienvenida a todo lo que le ocurre y le entrega su destino».[13] Las personas de hoy en día encuentran similitudes entre este pensamiento y una famosa frase latina acuñada por el filósofo alemán del siglo XIX Friedrich Nietzsche: *amor fati*, o amar el propio destino.

Los estoicos enfatizan la gratitud, pero también aceptan que no hay nada de malo con que sintamos placer por experiencias sanas, siempre que no se lleven al exceso. Como se mencionó antes, no creían que las experiencias placenteras fueran algo *malo*; más bien, el placer y sus fuentes son moralmente «indiferentes», *ni* buenas *ni* malas.

En otras palabras, los estoicos no eran unos aguafiestas. Marco estaba convencido de que podría obtener tanto goce sano de las cosas simples que le ocurrían en la vida, como los buscadores de placer como su hermano obtenían

de satisfacer vorazmente sus deseos nocivos.[14] Asimismo, Sócrates había asegurado, paradójicamente, que quienes practican el autocontrol obtienen, de hecho, *más* placer de cosas como la comida y la bebida que aquellos que se permiten estos gozos en exceso. El hambre es el mejor aderezo, decía; en cambio, la gula arruina el apetito. Los hedonistas podrían acusar a los estoicos de perderse los placeres de la vida, pero los estoicos responderían con esta paradoja: la vida de alguien como Marco, quien practicaba la moderación, fue con certeza más placentera e involucró menos sufrimiento autoinfligido que la vida de alguien como Lucio, quien carecía de autocontrol y se permitía demasiado.

Sin embargo, una paradoja aún más profunda yace en la noción de que, al final, la virtud de la disciplina puede convertirse por sí misma en una fuente más grandiosa de «placer» que la comida y otros objetos de deseo externos. De manera más precisa, ejercer la moderación puede convertirse en una fuente de satisfacción personal y realización interna que sobrepasa los placeres ordinarios que busca superar. Aunque es importante recordar que hablamos de disciplina que debe practicarse con sa-

biduría, no de cualquier clase de privación que en realidad pueda ser tonta o dañina. Para los estoicos, el valor *intrínseco* de la sabiduría es un fin por sí mismo y siempre sobrepasa todo lo demás, incluyendo el placer y otros beneficios externos que pueden devengar como resultado de una vida sabia. Esos son más bien ventajas agregadas y no la meta real de la vida.

Pasos para cambiar los deseos

Entonces, ¿cómo puedes deshacerte de tus deseos nocivos y aprender a experimentar una mayor realización en la vida, como la que describen los estoicos? La mayoría de nosotros nos encontramos buscando placeres hedonistas y permitiéndonos malos hábitos que pueden ser difíciles de romper. Por supuesto, en casos de adicción genuina a drogas o alcohol, debes buscar asesoría *profesional*. Sin embargo, los psicólogos que trabajaron a finales de la década de 1970 desarrollaron formas confiables de cambiar deseos y hábitos ordinarios. Hoy en día los terapeutas aún aplican dichos métodos en problemas como ingerir alimentos dañinos o morderse las uñas. Algunos de nuestros hábitos más persistentes pueden ser formas de eva-

dir sentimientos desagradables, lo que deja problemas aún más profundos sin resolver. Sin embargo, pasar demasiado tiempo persiguiendo placeres vacíos también puede alejarnos de actividades que nos resultarían genuinamente gratificantes, como vivir más alineados con nuestros valores nucleares. Podría decirse que ese es el problema más serio de todos.

Por ejemplo, hoy en día las personas se quejan con frecuencia de que se sienten «adictas» a las redes sociales. Pasan muchas horas en línea revisando mensajes como cierta clase de hábito o compulsión y se sienten agitadas, aburridas o incómodas si intentan abstenerse durante cierto tiempo. Se obsesionan con redes sociales, juegos de computadora, programas de televisión, etcétera, del mismo modo en que Lucio se obsesionó con carreras de cuadrigas y luchas de gladiadores. Pero al reflexionar, pocos concluyen que esta sea la manera más satisfactoria de vivir su vida. Nadie ha puesto jamás las palabras «desearía haber visto más televisión» o «desearía haber pasado más tiempo en Facebook» en su lápida. Si estos placeres vacíos y pasivos no proporcionan un sentido duradero de realización y satisfacción, los estoicos nos advertirían en contra de

pasar demasiado tiempo con ellos.

En particular, las personas que sufren de depresión clínica pueden descubrir que los placeres no satisfactorios han reemplazado las actividades más gratificantes que alguna vez dieron significado a su vida. Con facilidad, pueden convertirse en formas de distracción o fuentes de adormecimiento emocional.

Por ende, debes evaluar con cuidado tus hábitos y deseos en términos del panorama: ¿cuántas de estas búsquedas contribuyen de verdad a tu felicidad a largo plazo o a tu sentido de realización en la vida?

Voy a recomendar un esquema simple para evaluar y cambiar tu comportamiento con base en una combinación de terapia cognitivo conductual y prácticas estoicas antiguas. Consiste de los siguientes pasos:

1. Evaluar las consecuencias de tus hábitos o deseos con el fin de elegir cuáles cambiar.
2. Detectar signos de alerta tempranos para poder cortar de raíz deseos problemáticos.
3. Adquirir distancia cognitiva al separar tus impresiones de la realidad externa.
4. Hacer algo diferente en vez de llevar

a cabo el hábito.

Además, considera cómo podrías introducir otras fuentes de sentimientos positivos y sanos mediante lo siguiente:

1. Planear nuevas *actividades* que sean consistentes con tus valores nucleares.
2. Contemplar las cualidades que admiras en *otras personas*.
3. Practicar *gratitud* por las cosas que ya tienes en la vida.

1. Evaluar las consecuencias de los deseos

¿Cómo identificar *cuáles* hábitos cambiar? Los terapeutas modernos a menudo ayudan a sus pacientes a sopesar los pros y los contras de diferentes cursos de acción con el fin de elegir entre ellos. A veces, esto es llamado «análisis de costo-beneficio» o «análisis funcional». Desde luego, la gente con hábitos que desea cambiar, como comer de más o fumar, suele decir: «¡*Ya* sé que esto es malo para mí!». No obstante, si no estás seguro de que algo sea un mal hábito o un deseo nocivo, debes sopesar las consecuencias de seguir ese deseo contra las consecuencias de practicar la moderación o hacer otra cosa.

Por ejemplo, si regularmente miras la televisión durante una hora luego del

trabajo, ¿cuáles son los pros y los contras a largo plazo de ese hábito? ¿Qué podrías hacer en su lugar que sería más consistente con tus verdaderos valores en la vida, y cómo podría servir eso a largo plazo? Como hemos visto, algunos filósofos aseguran que el mero hecho de practicar la moderación podría ser más gratificante por sí mismo que permitir malos hábitos. Por otro lado, es probable que quieras realizar un «comportamiento sustituto» que ocupe un lugar alto en tu lista de valores personales, pero que podría requerir algo de esfuerzo para llevarlo a cabo, como llamar por teléfono a un ser querido o leer un libro. Recuerda, el propósito de este ejercicio no solo es reducir los malos hábitos, sino introducir más actividades con un valor y una gratificación *intrínsecos*, como las virtudes estoicas. Por ejemplo, si es importante para ti ser un buen padre, programa actividades que te permitan comportarte de manera consistente con ese valor. Asimilar este tipo de oportunidades te ayudará a convertirte más en la clase de persona que quieres ser en la vida, incluso si al principio lo haces solo por unos cuantos minutos al día. ¿Qué ocurriría si pasaras más tiempo practicando las virtudes que admiras, hicieras cosas que

consideras inherentemente valiosas y satisfactorias, y pasaras menos tiempo permitiendo la clase de hábitos que pueden sentirse placenteros, pero que en realidad no son buenos para ti?

De hecho, pensar realmente en las consecuencias de un comportamiento y visualizarlas de manera vívida puede ser suficiente en algunos casos para eliminar tal comportamiento. Por ende, Epicteto indicaba a sus estudiantes visualizar las consecuencias de una acción y determinar cómo resultaría para ellos con el tiempo. Podemos observar a Marco emplear este método, preguntándose a sí mismo lo que significa para él cada acción y considerando si le provocará arrepentimiento en el futuro.[15] Como hemos notado, los estoicos gustaban de desglosar las decisiones en dicotomías simples. En *La elección de Hércules*, por ejemplo, básicamente hay dos caminos por seguir:

1. La ruta del vicio, o seguir deseos excesivos y emociones irracionales (pasiones nocivas).
2. La ruta de la virtud, o ejercer disciplina y seguir a la razón y los verdaderos valores en la vida.

Con frecuencia, los estoicos se recordaban a sí mismos la paradoja de que las

emociones nocivas como el miedo o la ira en realidad nos hacen más daño que las cosas que nos alteran. Asimismo, aprender autocontrol puede terminar por hacernos un bien mayor que obtener todas las cosas externas que deseamos. Las virtudes de la fortaleza y la moderación mejoran nuestro carácter y nuestra vida en general cuando son practicadas con sabiduría, mientras que la mayoría de las cosas que ansiamos solo nos dan un placer efímero.

A los terapeutas les resulta útil preguntar a sus pacientes por sus hábitos: «¿Cómo resultará eso a largo plazo?». A menudo, esa simple pregunta es suficiente para motivar un cambio de comportamiento. Sin embargo, lo que llamaremos «análisis funcional» estoico puede llevarse a cabo de manera más minuciosa en papel. Puedes escribir los pros y los contras a corto plazo de un curso de acción seguidos por consecuencias a largo plazo. *A veces*, con tan solo darte cuenta de que tus deseos producen resultados negativos, cambias la forma en que te sientes y comportas. Pero en otras ocasiones es posible que necesites imaginar de manera repetida, detallada, clara y vívida los efectos negativos de malos hábitos, con el fin de cambiarlos. También puede ser útil

imaginar las consecuencias *positivas* de abstenerse del deseo, de dominarlo o de hacer lo opuesto. Puede servirte visualizar dos senderos frente a ti, justo como la bifurcación en el camino que Hércules confrontó: por ejemplo, dejar de fumar o continuar haciéndolo, ejercitarte o no hacer nada. Tómate un momento para imaginar cómo se separarían estos caminos con el tiempo, a dónde podrían llevarte en unos meses, o incluso en algunos años.

Tu meta principal en esta etapa es identificar qué deseos o hábitos quieres superar y tener claras las consecuencias de lograrlo. Tu meta secundaria es impulsar tu *motivación* al contrastar los dos caminos frente a ti y los beneficios del cambio. La motivación es una clave bien establecida para el éxito cuando se trata de romper hábitos, por lo que tiene sentido comenzar por hacer lo que puedas para darle un impulso. Para romper un hábito debes desear el cambio, y es posible *incrementar* tu deseo de cambiar; por ende, es algo en lo que deberías trabajar.

2. Detectar signos de alerta tempranos

Ahora que has considerado qué clase de hábitos o deseos podrían entrar en con-

flicto con tus valores, y que vale la pena cambiar, tu siguiente paso es «atraparlos en el acto» cuando están ocurriendo. La clave es advertirlos al inicio para poder cortarlos de raíz. Esto requiere un monitoreo paciente y, en especial, que vigiles las señales de alerta tempranas de los sentimientos o comportamientos que deseas cambiar. Cuando se hace de manera apropiada, esta clase de monitoreo es una forma efectiva de preparación en la *conciencia estoica*.

Mantén un registro diario por escrito de las situaciones en las cuales notas que emerge el deseo. Puede ser tan simple como poner una marca cada vez que sientes incluso la más ligera inclinación por llevar a cabo el hábito, el primer atisbo del deseo. También podría ser una hoja de registro más detallada que incluya filas y columnas para anotar la fecha, la hora, la situación externa («¿dónde estabas?»), las señales de alerta tempranas que adviertes y una calificación del cero al diez de la intensidad del anhelo, posiblemente, también del nivel de presión real que experimentas si cedes ante él. Si te resulta útil, además podrías registrar cualquier pensamiento que facilite o justifique el deseo, como «¡es solo una vez, no hará daño!», «dejaré de hacerlo a partir de

mañana» o «simplemente no tengo la fuerza de voluntad».

Fecha/Hora/ Lugar	Alertas tempranas	Intensidad (0-10)	Placer (0-10)	Pensamientos

Tu primera meta debe ser estudiarte e identificar las situaciones desencadenantes o «de alto riesgo» en las que el problema tiende a surgir. Tal vez comes comida chatarra para reconfortarte en ciertos días de mucho estrés en el trabajo o luego de pelear con un ser querido. Busca señales de alerta tempranas sutiles del comportamiento que habías pasado por alto con anterioridad. Debes estar más al tanto de tus pensamientos, acciones y sentimientos para poder atrapar al deseo emergiendo en etapas cada vez más tempranas. Busca las señales que comúnmente preceden al deseo. Siguiendo con el ejemplo de la comida chatarra, es probable que te notes mirando un dulce en la tienda y te imaginas comiéndolo. Si fumas, quizá te tenses y juguetees con los dedos cuando ansías un cigarrillo. Es difícil para las personas detectar las cosas simples que hacen cuando realizan comportamientos habituales, incluso si son muy visibles para un observador;

por ejemplo, la expresión en el rostro, la mirada en los ojos, la forma en que usan las manos, etcétera. Estos signos tempranos pueden incluir la clase de pensamientos facilitadores que mencioné antes: «solo será uno» o «una vez no hará daño».

Muchos hábitos comunes que las personas quieren dejar resultan ser del tipo de gestos inconscientes y automáticos, como morder las uñas, fumar, beber o comer comida chatarra. A menudo, juguetean con las manos antes de realizar los hábitos, como tallarse la barbilla justo antes de morderse las uñas. Notar estos *precursores* por primera vez puede debilitar el hábito. Un mentor estoico o un amigo que has reclutado puede ser un recurso invaluable para ti en situaciones como estas. Pide a esa persona que te haga notar el hábito con un simple gesto como golpetear su nariz con el dedo y alejarse. Es común encontrar irritante que nos sermoneen sobre cosas de las que no éramos conscientes. Si desarrollas la tarea por tu cuenta, necesitarás actuar como si otra persona te observara cuidadosamente e imaginar lo que podría ver.

Aprender a atrapar las cosas en etapas tempranas facilita deshacer la cadena de comportamientos que lleva a que el

deseo o pasión emerja por completo. Ser conscientes de los elementos sutiles de un comportamiento lo hace menos automático. Por ejemplo, la mayoría de los adultos puede atar los cordones de sus zapatos en automático, sin pensar en ello. Sin embargo, si se le intenta enseñar a un niño cómo hacerlo, de pronto la tarea se complica. Lo que era habitual y automático cuando no se pensaba en ello a menudo se vuelve torpe y raro cuando somos forzados a analizar los pasos o a hacerlo de una forma ligeramente diferente. Eso no ayuda mucho cuando te presentas ante una audiencia o juegas un deporte, donde pensar demasiado sobre tu comportamiento puede cohibirte y perturbar acciones rutinarias. Pregúntale a alguien que esté a punto de realizar una acción habilidosa, como jugar golf, si comienza por inhalar o por exhalar; con frecuencia, eso será suficiente para confundirlo y sacarlo de balance. El mismo principio de que la autoconsciencia perturba la cualidad automática del comportamiento puede ser muy útil cuando de verdad se quiere romper un mal hábito.

3. Adquirir distancia cognitiva

Una vez que has detectado las seña-

les de alerta tempranas de un deseo o hábito, también puedes ayudarte a cambiar al notar la *separación* entre tu perspectiva actual y la realidad externa. Ya hemos introducido el concepto de la distancia cognitiva de la psicoterapia moderna, el cual proporciona una manera de entender una de las prácticas psicológicas más importantes del estoicismo: la «separación» de nuestros valores y los eventos externos. Cuando emerge un deseo o hábito podemos tomar nota de los pensamientos que lo alientan —«me pregunto qué estará ocurriendo en internet»— y también de los pensamientos o excusas que lo facilitan —«no hará daño si solo reviso mis mensajes de redes sociales por un segundo»—. Observar el comportamiento de forma desconectada, casi como si se tratara de los pensamientos de alguien más, te ayudará a adquirir distancia cognitiva y debilitará la urgencia de convertirlos en actos. Los estoicos lo llevan a cabo, como hemos visto, de diversas formas. Siguiéndolos, podrías «apostrofar» el pensamiento, hablarle como si se tratara de otra persona y decir: «Solo eres un pensamiento y no aquello que aseguras representar», aquello que por sí mismo no tiene ningún valor intrínseco. También puedes

adaptar a Epicteto y decir: «Lo que nos causa ansia no son las cosas, sino nuestros juicios respecto a ellas». Somos los que elegimos asignar valor a las cosas que lucen atractivas.

Es como si los deseos fuertes y los sentimientos de placer nos dijeran: «¡Esto es bueno!». El deseo fuerte nos hace olvidar que hay otras formas de ver las cosas que ansiamos. Sin embargo, pausar y ganar distancia cognitiva mediante la desactivación de tus pensamientos de la realidad tiende a debilitar la fuerza de tus sentimientos y la influencia que tienen sobre tu comportamiento.

Hay muchas formas diferentes de ganar distancia cognitiva. Una es imaginar cómo un modelo a seguir podría percibir la misma situación, pero de forma diferente. Supón que ansías una hamburguesa. Podrías usar la técnica verbal de preguntarte a ti mismo: «¿Qué haría Sócrates respecto a este deseo?». Resulta que Sócrates era cuidadoso con su dieta y prefería comer de forma modesta. Pensaba que el autocontrol era más importante que el placer, como hemos visto, y si evitamos comer de más, obtendremos más goce de nuestra comida. También podrías preguntar: «¿Cómo lidiaría Marco con la

misma clase de ansias?». Desde luego, puedes elegir a tu propio modelo a seguir, quizá alguien a quien conoces en persona, un amigo, colega o familiar, o incluso una celebridad o personaje ficticio. Primero, considera lo que el modelo a seguir que elegiste se diría a sí mismo sobre el deseo. ¿Cómo reaccionaría a la conciencia inicial de la urgencia? Entonces, considera lo que haría en realidad. Desde luego, no tienes que imitarlo, pero ver la experiencia desde perspectivas diferentes puede debilitar la fuerza del sentimiento. Es posible que te inspires a resolver el problema y pensar con creatividad en formas alternativas para responder. Por otro lado, cuando la gente se siente abrumada por deseos o emociones, a menudo solo puede imaginar *una* forma de ver los eventos.

Marco también habla sobre la importancia de desglosar los componentes de las cosas y reflexionar en cada parte de forma aislada. La idea es que, cuando analizamos algo en términos de sus elementos y nos enfocamos en cada uno por separado, preguntándonos si por sí solos son suficientes para abrumarnos, la experiencia completa tenderá a parecer más soportable. Técnicas similares de «dividir y vencer» se emplean en la terapia cognitiva mo-

derna para superar deseos y emociones problemáticos. Bien podríamos tomar prestado el término usado por el psicoterapeuta de principios del siglo XX Charles Baudouin, quien fue influido por el estoicismo, para describir esta técnica psicológica: «depreciación por análisis»,[16] es decir, desglosar cualquier problema en trozos pequeños que resulten emocionalmente menos poderosos y abrumadores.

Por ejemplo, cuando realizamos ciertas acciones, como los malos hábitos del tipo que hemos discutido, Marco recomendaba hacer una pausa y preguntar en cada paso: «¿Acaso la muerte parece aterradora por privarme de esto?». Plantearse esta pregunta le daba una manera de aislar por turnos cada parte de un hábito y poner su valor en duda.[17] Por ejemplo, alguien que fuma un cigarrillo puede preguntarse con cada inhalación si perder esa sensación sería de verdad el fin del mundo. Alguien que revisa de manera compulsiva sus redes sociales puede parar y preguntarse si no leer cada notificación individual sería de verdad tan insoportable. Si practicas esta autoconsciencia de este modo, a menudo (aunque no siempre) te darás cuenta de que el placer que obtienes de tales hábitos es en realidad *mucho*

menor de lo que habías considerado con anterioridad.

Marco dirigía la danza de los Salios, los antiguos sacerdotes guerreros, y entrenaba boxeo y lucha cuando era joven. Inspirado por estas experiencias, hizo la astuta observación psicológica de que puedes arruinar el deleite de una canción o un baile con tan solo detenerte a analizarlo por partes; por ejemplo, al desglosar una melodía en notas individuales, en la mente, y preguntar respecto a cada pequeña parte: «¿Esto es suficiente para abrumarme?».[18] Asimismo, en el *pankration*, un antiguo deporte que combinaba boxeo, lucha, patadas y llaves, analizar cada uno de los movimientos del oponente de manera individual puede servir para superarlos sin sentirse abrumado. Por ende, Marco se aconsejaba a sí mismo analizar los componentes de los eventos con el fin de romper el hechizo de una pasión.

Ya has aprendido sobre el concepto de la indiferencia estoica, o *apatheia*. Tiene un significado muy específico —libertad de los deseos o pasiones nocivos— que los estoicos distinguían de la indiferencia *ordinaria*. No se trata de tener corazón frío ni que nada importe. Mientras que los estoicos creían que el único bien verdadero son la sabiduría y la vir-

tud, tendemos a caer en el hábito de pensar en cosas externas como si fueran más importantes que satisfacer nuestra propia naturaleza. Hemos visto que los estoicos enfatizaban, en particular, la suspensión de juicios de valor sobre cosas externas mediante el uso del lenguaje para describir eventos de manera tan objetiva como fuera posible. A este firme agarre en la realidad le llamaban *phantasia kataleptike* o «representación objetiva» de los eventos.

Podemos ver cómo este concepto puede aplicar al manejo de deseos nocivos. Con frecuencia, las personas hablan sobre lo que ansían con un lenguaje que termina por excitar el propio deseo, incluso cuando se dan cuenta de que fomentan hábitos nocivos: «Me muero por un chocolate. ¿Por qué es *tan* bueno? ¡Tiene un sabor celestial! Es mejor que el sexo». (Básicamente es grasa vegetal, algo de cacao y mucha azúcar refinada). Ese es otro ejemplo de retórica que funciona en tu contra. Por otra parte, cuando describimos la comida, u otra cosa que ansíes, con un lenguaje realista, podemos sentirnos desprendidos de ello. Adriano, quien se piensa murió de un ataque cardiaco, admiraba tanto un extravagante platillo llamado a broma *tetrapharmacum*,

o «remedio cuádruple», inventado supuestamente por el padre de Lucio Vero. Consistía de faisán, jabalí, jamón y ubre de cerda, todo cubierto de hojaldre. En contraste, a veces Marco miraba carnes asadas y otros manjares y murmuraba para sí mismo: «Esto es un ave muerta, esto es un pez muerto, esto es un cerdo muerto».[19] Un vino exquisito solo es jugo de uva fermentado, etcétera. En otras palabras, a menudo aquello que ansiamos no es nada emocionante cuando lo vemos desde una perspectiva diferente.

A veces estas representaciones objetivas se parecen a las notas que un médico de la Antigüedad o un filósofo natural podrían haber hecho al documentar sus observaciones sobre fenómenos físicos. En la terapia cognitiva moderna también sugerimos a los clientes pensar en sí mismos como científicos, considerando el cambio de comportamiento como un experimento con una actitud de curiosidad, separación y objetividad. Marco incluso aplicaba esta forma de ver al mundo en su vida sexual. Observamos con anterioridad que había tenido problemas para superar la ira cuando era joven. También menciona brevemente deseos sexuales que consideraba mejor no llevar a cabo. En el libro

1 de *Meditaciones* dice que, en retrospectiva, se siente agradecido por haber elegido preservar su inocencia sexual durante algunos años ya en la adultez.[20] También se siente agradecido de que, cuando más tarde se sintió perturbado por fuertes deseos sexuales, los superó y «nunca tocó a Benedicta o Teodoto», posiblemente esclavos en el hogar de su padre, el emperador Antonino. Podemos ver que Marco aplicó la depreciación por análisis a deseos sexuales. En cierto punto, por ejemplo, se describe el sexo a sí mismo quizá como lo haría un médico de la Antigüedad, como la mera frotación de partes corporales seguida por una convulsión y la eyaculación de cierta mucosidad.[21] No es muy romántico, pero ese es el punto; su objetivo era neutralizar impulsos sexuales *inapropiados* del tipo que luchaba por superar (aunque tuvo 13 hijos, así que no se oponía por completo al sexo). El punto no es aniquilar todo deseo, sino moderar los deseos nocivos o excesivos, los cuales dan demasiada importancia a ciertos tipos de placer.

4. Hacer algo diferente

Ya has identificado qué deseos quieres superar, has aprendido cómo identificar

las señales de advertencia tempranas y has practicado cómo hacer una pausa y distanciarte de ellos. En cierto sentido, lo mejor que puedes hacer a continuación es *nada*. En otras palabras, no respondas más a los sentimientos de deseo. Puedes volver a esos sentimientos más adelante, si lo necesitas. Tómate un tiempo de descanso, en vez de actuar por el deseo. Quizá quieras abandonar la situación en cuanto experimentas la tentación. Muchos tipos de impulsos duran apenas un minuto por vez, aproximadamente, aunque pueden reaparecer a lo largo del día. Pero solo necesitas lidiar con el momento presente, un impulso o deseo a la vez. Entonces, al atrapar dichos sentimientos de forma temprana y recordarte a ti mismo que tu pensamiento es lo que principalmente causa tus sentimientos, solo debes evitar llevar a cabo el deseo o realizar una actividad diferente en su lugar, algo sano que te resulte gratificante de forma intrínseca. Siempre eres libre de *hacer algo diferente*.

Por ejemplo, supón que tienes el hábito de beber una copa de vino cada noche después del trabajo, pero con el tiempo se convierte en una botella de vino, o quizá hasta dos botellas en ocasiones. No será sano para ti a largo

plazo. Quizá también has decidido que sería mejor pasar tus noches leyendo o tomando alguna clase nocturna, porque esa es la clase de persona que preferirías ser. Sabes que estar en casa desde el inicio de la noche es tu situación desencadenante para llevar a cabo el hábito. Has notado que comienza cuando te sientes aburrido y agitado, y te dices a ti mismo que necesitas un trago para relajarte. Ahora te has vuelto mejor para notar la urgencia de beber tan pronto como aparece. Notas tus pensamientos y estás al tanto de cómo influyen en tus sentimientos. Te dices a ti mismo: «Lo que me hace sentir deseo no es el vino, sino la forma en que pienso en él». Entonces, luego de hacer una pausa y dar un paso atrás de esos sentimientos, lo siguiente es no servirte la copa de vino y abstenerte de hacerlo durante el tiempo que haga falta para que el deseo amaine. Las tentaciones adicionales no durarán mucho, y puedes lidiar con el sentimiento de nuevo en la misma forma, un paso a la vez, si vuelve.

En vez de servir la copa de vino, haz algo diferente: quizá sal de casa para cambiar el panorama. Haz algo que te dé un sentido de satisfacción genuino en vez de solo una sensación efímera y vacía de placer. Si estás determinado

a romper esta clase de hábito, puedes remover la tentación deshaciéndote de cualquier botella de vino y cualquier copa en la casa, y comprometiéndote a no comprar reemplazos. En su lugar, puedes realizar «comportamientos sustitutos» sanos, como beber batidos de fruta o tés de hierbas. Desde luego, lo que hagas dependerá del hábito que quieres superar, pero esa es la idea general.

Idealmente, como hemos visto, tu meta es reemplazar los hábitos y deseos que no son satisfactorios con actividades que te resulten más gratificantes de manera intrínseca. Cuando discutimos los valores de clarificación con anterioridad nos acercamos a este aspecto del estoicismo, que tiene que ver con actuar de maneras más «virtuosas». Pero a veces *no* hacer algo, es decir, el mero acto de superar un mal hábito, puede ser considerado una virtud, algo que debe ser valorado por sí mismo. Una de las técnicas que Marco emplea con más frecuencia en *Meditaciones* es preguntarse qué virtud o recurso le ha dado la naturaleza para lidiar con una situación en particular. Esto se relaciona de cerca con la pregunta de qué rasgos de carácter admiramos más en otras personas. Marco dice que por lo general

elogiamos la virtud del autocontrol y la moderación en los demás, que evita que nuestros placeres nos arrastren.[22] Normalmente no admiramos a nadie por cuánta comida chatarra ha comido, pero elogiamos su fuerza para superar los malos hábitos como comer demasiada comida chatarra.

Los estoicos pensaban que si queremos mejorarnos debemos guiarnos con más frecuencia por las cualidades que admiramos en otras personas y por nuestros principios y valores verdaderos antes que por el deseo de evitar el dolor y buscar el placer. Esa clase de vida hedonista no es satisfactoria y, como sugiere *La elección de Hércules*, no podemos florecer como seres humanos ni lograr cosas de las que podamos estar orgullosos hasta que soportemos ciertos sentimientos de dolor o malestar o renunciemos a ciertos placeres.

Podría decirse que esta perspectiva se vuelve más importante cuando las personas tienen hijos y comienzan a pensar sobre qué significa ser un buen padre. Si quieres ser un modelo a seguir para tus hijos, debes preguntarte qué clase de persona eres y qué cualidades quieres exhibir. Desarrollar tu propio carácter al practicar la moderación con sabiduría en tu vida diaria puede volverse más

una prioridad que la simple búsqueda del placer. Desde luego, los estoicos irían más allá y argumentarían que debemos practicar la sabiduría, la disciplina y la moderación, no porque sea un buen ejemplo para nuestros hijos, sino porque hacerlo es por sí mismo un fin; la virtud es su propia recompensa. Buscamos la sabiduría y fortaleza de carácter no porque esperemos ganar algo más, sino porque simplemente eso es lo que queremos ser en la vida.

También has aprendido cómo los estoicos estudiaban las actitudes y comportamientos de modelos a seguir. Para Marco eso incluía a individuos de su propia vida como Antonino Pío y Junio Rústico, y también figuras históricas sabias como Heráclito, Sócrates y Diógenes el cínico. A menudo, las personas que admiramos tienen una actitud del tipo *tómalo o déjalo* respecto a los placeres corporales, como la comida y la bebida, actitud que Marco atribuía a Sócrates y que observó en Antonino. Ellos no *ansiaban* estos placeres ni se sentían *adictos* a ellos, le daban más valor a su propio carácter e integridad. Por otra parte, eran capaces de disfrutar placeres de forma sana, dentro de límites razonables, recordando que son temporales y no están por completo bajo nuestro

control.

De nuevo, es revelador considerar el doble estándar entre aquello que deseas para ti mismo y aquello que encuentras admirable en los demás. A muchas personas, en principio, les resulta casi impactante la sugerencia de abandonar ciertos placeres. Sin embargo, las mismas personas elogian y admiran a menudo a otras que practican la resistencia y autocontrol y renuncian a ciertos placeres en pos de la sabiduría y la virtud. Epicteto usó el cuestionamiento socrático para resaltar este tipo de contradicción, oculta de la vista en los valores subyacentes de la gente. Ver en realidad que dos creencias son incompatibles puede debilitar una o ambas y ayudar a clarificar tus valores nucleares. La técnica de dos columnas que involucra enlistar aquello que normalmente *deseas* en tu propia vida y compararlo con las cualidades que *admiras* en otras personas puede resaltar inconsistencias entre las dos perspectivas. ¿Qué pasaría si comenzaras a desear más las características que admiras en otras personas? Por ejemplo, supón que tienes el deseo de comer chocolate y que lo reemplazas con el de ser una persona disciplinada y de tomar decisiones sanas con más consistencia. Para los estoicos, la

meta suprema siempre es la virtud y no el placer. Sin embargo, placeres sanos, e incluso un sentido más profundo de alegría, pueden ser consecuencia de vivir en conformidad con la virtud.

AGREGAR FUENTES MÁS SANAS DE ALEGRÍA

Con anterioridad vimos que Marco menciona tres fuentes de alegría racional. La primera y más importante es la alegría que los estoicos experimentan al atisbar su progreso hacia la sabiduría y la virtud, realizando así su potencial en la vida. Además de *reemplazar* hábitos nocivos con actividades más intrínsecamente valiosas, puedes programar actividades benéficas todos los días. Por ejemplo, aunque apartar 10 minutos al día para escribir historias para tus hijos no reemplaza un mal hábito, sí introduce uno bueno, y eso puede darte un sentido de realización. Es como apartar cierto tiempo cada día para practicar las virtudes estoicas y volverte más parecido a las personas que admiras.

¿Qué hay de la alegría que Marco asegura podemos obtener al contemplar la virtud de *otros*? Eso se relaciona con lo que hemos dicho sobre modelar las actitudes y el comportamiento de otros. Quizá quieras apartar un tiempo para

escribir una descripción de las cualidades que más admiras en otras personas, como hace Marco en el libro 1 de *Meditaciones*, o puedes visualizarlas en tu mente. Contemplar las virtudes de personas cercanas a ti puede tener el beneficio agregado de ayudarte a mejorar tu relación con ellos. Además, ¿cómo te afecta pensar en las cualidades que admiras en otros, y cómo podrías aprender y beneficiarte de esta experiencia?

Por último, recuerda lo que Marco decía sobre sentir *gratitud* en lugar de deseo. En cierto sentido, desear algo es imaginar que tienes lo que no tienes, la presencia de algo que está ausente. La gratitud, por otra parte, proviene de imaginar la ausencia de aquello que está presente en el ahora: ¿cómo serían las cosas si no tuvieras esto? Si no imaginamos la pérdida de vez en cuando, recordándonos cómo sería la vida sin las cosas y las personas que amamos, las daríamos por sentado. Mantén un diario de personas y cosas por las que estás agradecido, quizá enfocándote también en lo que puedes aprender de ellas. Pero, como Marco lo expresaba, es importante hacerlo de tal modo que no termines demasiado apegado a cosas externas. Los estoicos intentaban evitarlo al recordar que las cosas externas

y otras personas no están del todo bajo nuestro control y que un día se irán. El hombre sabio se siente agradecido por los regalos que la vida le ha dado, pero también se recuerda a sí mismo que son un mero préstamo; todo cambia y nada dura para siempre. Epicteto pedía a sus estudiantes estoicos imaginar que eran invitados a un banquete en el que recibían una sola charola para compartir; no debían retenerla con avaricia y burlarse de los demás, sino tomar con cortesía una porción apropiada para luego ceder el resto a los otros. Así es como los estoicos pensaban respecto a la vida en general: su objetivo era estar agradecidos por cosas externas sin apegarse demasiado a ellas.

Hemos visto ya cómo los estoicos aspiraban a encontrar la alegría de formas sanas mediante la gratitud por lo que tenían, la admiración por las fortalezas de otros y el orgullo en su propia habilidad para actuar con dignidad, honor e integridad. También hay que recordar que, para los estoicos, el placer ordinario y el dolor no son buenos ni malos, sino meramente *indiferentes*. Su principal preocupación es evitar volverse *hedonistas* por dar demasiado valor a placeres físicos, permitiéndolos y ansiándolos en exceso. Una preferencia,

o deseo «ligero», por cosas placenteras, además de evitar el dolor y el malestar, es natural para los estoicos, dentro de límites razonables.

Hoy en día podemos aplicar algunas de las guías que nos dejaron sobre cómo dominar nuestros deseos mediante el uso del esquema que describí. Evalúa ciertos hábitos o deseos de manera racional en términos de sus consecuencias. Escribe los pros y contras a largo plazo de permitir el hábito en vez de superarlo. Cierra los ojos y visualiza una bifurcación en el camino que representa dos rutas: primero, imagina de forma tan vívida como te sea posible el futuro con pasiones *nocivas*, y luego el futuro con acciones sabias en conformidad con la razón. Puedes adaptar esta rutina diaria para que se vea así:

1. **Meditación matutina**. Piensa en el sol naciente, las estrellas y tu pequeño espacio dentro de todo el cosmos. Ensaya mentalmente los eventos clave del día, imaginando cómo lidiarían con los hábitos y deseos Sócrates, Zenón, Marco Aurelio o tu propio modelo a seguir. Imagina cómo planeas lidiar con cualquier reto o qué recursos y virtudes internos puedes emplear.

2. **Durante el día.** Practica la conciencia estoica prestando atención a las señales de alerta temprana de los hábitos o deseos que quieres superar. Intenta atraparlas cuando comienzan y córtalas de raíz. Haz una pausa y practica aceptar cualquier sentimiento de incomodidad con indiferencia estoica. Adquiere distancia cognitiva de tus pensamientos y abstente de actuar de acuerdo con tus sentimientos. Lleva a cabo comportamientos sustitutos sanos en su lugar, los cuales contribuirán a un sentido genuino de satisfacción. También puedes mantener un registro por escrito o una lista de ciertos hábitos, como se describió en este capítulo.
3. **Meditación vespertina**. Al final del día, revisa qué tan bien te fue en términos de actuación en concordancia con tus valores, es decir, con tus virtudes. En relación con los deseos, considera lo que hiciste bien, lo que hiciste mal y lo que podrías hacer de otro modo al siguiente día. Si te ayuda, imagina responder estas preguntas ante un mentor estoico sabio, o incluso un panel de sabios, y considera qué consejos podrían darte. Usa lo que aprendas para prepararte para la meditación matutina del siguiente

día.

Como veremos en los siguientes capítulos, puedes adaptar esta rutina estoica básica y algunas de las técnicas para ayudarte a lidiar con otros retos de la vida, como el dolor, la ansiedad y la ira. Por ende, aprenderás a usar técnicas similares, pero de una forma ligeramente distinta.

Notas:

---

[1] Marco Aurelio, *Historia Augusta*.
[2] Marco Aurelio, *Meditations*, 1.17.
[3] Luciano, *Philosophies for Sale*.
[4] Epicteto, *Discourses*, 1.16 (ligeramente modificada).
[5] Marco Aurelio, *Meditations*, 7.3.
[6] Frontón, *Cartas*, en Marco Aurelio, *Meditations*, p. 16.
[7] Marco Aurelio, *Meditations*, 11.22.
[8] Marco Aurelio, *Meditations*, 3.16; 7.68.
[9] Marco Aurelio, *Meditations*, 10.12.
[10] Marco Aurelio, *Meditations*, 9.16.
[11] Marco Aurelio, *Meditations*, 6.7.
[12] Marco Aurelio, *Meditations*, 7.28; 6.48; 7.27.
[13] Marco Aurelio, *Meditations*, 3.16.
[14] Marco Aurelio, *Meditations*, 10.33.
[15] Marco Aurelio, *Meditations*, 8.2.
[16] Baudouin y Lestchinsky, *The Inner Discipline*, p. 48.
[17] Marco Aurelio, *Meditations*, 10.29.
[18] Marco Aurelio, *Meditations*, 11.2.
[19] Marco Aurelio, *Meditations*, 6.13.
[20] Marco Aurelio, *Meditations*, 1.17.
[21] Marco Aurelio, *Meditations*, 6.13.
[22] Marco Aurelio, *Meditations*, 8.39.

V

TOMAR AL TORO POR LOS CUERNOS

Marco Aurelio era conocido por su *fragilidad* física debida a problemas de salud crónicos, pero también era conocido por su excepcional *resiliencia*. Por ejemplo, el historiador Dión Casio escribió: «Sin duda, no podía exhibir muchas proezas de destreza física, pero había desarrollado su cuerpo de uno muy débil a uno capaz de la más grande resistencia».[1]

¿Cómo se explica esta aparente paradoja? ¿Cómo es que un hombre tan débil y enfermizo llegó a ser conocido por su robustez y resistencia? Quizá la respuesta yace en su *actitud* hacia el dolor y la enfermedad y en las técnicas estoicas que usaba para afrontarlos.

Marco tenía casi 50 años —un hombre viejo para los estándares romanos— cuando estalló la primera guerra marcomana. No obstante, vistió la capa y botas militares, salió de Roma galopando y se apostó en la línea frontal. Pasó mucho de su tiempo en la fortaleza legionaria de Carnuntum, al otro lado

de los Alpes, cerca de los bancos del Danubio en la actual Austria. Dión Casio dice que al principio era demasiado frágil para soportar el frío clima del norte y dirigirse a las legiones agrupadas ante a él. Era un ambiente peligroso y físicamente agotador, incluso para un emperador. Para empeorar las cosas, al vivir un número tan grande de hombres en estrecha cercanía, los campos militares eran especialmente vulnerables a los brotes de la peste. No obstante, por lo general, Marco se sacudía las dificultades de la vida en la frontera norte citando al poeta Eurípides: «Tales cosas trae la maldita guerra en su séquito». En otras palabras, eran de esperarse.

A pesar de sus problemas de salud y el ambiente inhóspito, pasaría más de una década comandando las legiones a lo largo del Danubio. En *Meditaciones*, agradece a los dioses que su cuerpo aguantara por un tiempo tan largo bajo tal estrés físico.[2] Sobrevivió ambas guerras marcomanas y la peste antonina, casi alcanzando los 60 años en una época en la que las probabilidades de lograrlo eran muy bajas. Ciertamente, aunque sufrió de problemas de salud recurrentes, logró vivir más que la mayoría de sus contemporáneos. Aun así, la transición repentina a la vida militar

debió ser un reto físico tremendo para él. Por ello no es de sorprender que sus escritos revelen con frecuencia evidencias de su lucha psicológica para afrontar los problemas *físicos*.

Pero se había preparado para enfrentar esa batalla interna durante casi toda su vida. A lo largo de los años, había aprendido gradualmente a resistir el dolor y la enfermedad utilizando las estrategias psicológicas del estoicismo antiguo. Durante la guerra, al escribir *Meditaciones*, reflexionó en dichas técnicas como parte de su práctica continua. Estas notas reflejan un estado mental obtenido en más de tres décadas de rigurosa preparación estoica. En otras palabras, su actitud hacia el dolor y la enfermedad durante la campaña en el norte no llegó a él de manera natural, sino que tuvo que *aprenderla*.

Meditaciones no es la única revelación que tenemos de su pensamiento. A principios del siglo XIX, el estudioso italiano, Angelo Mai, descubrió un tesoro de cartas antiguas entre el retórico latino Marco Cornelio Frontón y muchos otros personajes notables, incluido su estudiante Marco Aurelio. Las cartas individuales no pueden ser fechadas con precisión, pero parecen abarcar todo el periodo de la amistad entre Marco y

Frontón hasta la muerte de este último, alrededor del año167 d. C., durante el ápice de la peste antonina.

Su correspondencia es sobresaliente por muchas razones. Por primera vez, los estudiosos pudieron echar un vistazo a la vida privada de Marco y atestiguar su verdadera personalidad. Lejos de la popular caricatura de un estoico como alguien fríamente austero, Marco muestra calidez y afecto notables hacia Frontón y su familia. Su estilo de escritura es casual y afable. Por ejemplo, le cuenta a Frontón sobre la vez en que cabalgaba por la campiña, vestido como un ciudadano común, cuando un pastor acusó a sus acompañantes de ser una banda de canallas vulgares. Marco cabalgó entre carcajadas hacia el rebaño, dispersando a las ovejas de manera juguetona para romper la discusión. Sin embargo, el pastor no estaba contento y les arrojó su porra, gritando mientras los jóvenes dejaban la escena. Es difícil imaginar que 20 años más tarde el autor de estas cartas afables y despreocupadas se encontraría anotando con seriedad meditaciones estoicas luego de ver cuerpos cercenados cubriendo los gélidos campos de batalla de Panonia.

Pero hay algo más sobre estas car-

tas que resalta en marcado contraste con *Meditaciones*: la cantidad de charla trivial y, en ocasiones, hasta las quejas sobre diversas condiciones de salud. Frontón era casi 20 años mayor que él y tenía un gusto particular por quejarse con él respecto a sus varias molestias y dolores. En una ocasión, Frontón enlista las zonas de su cuerpo más afligidas durante la noche por un extenso dolor —«mi hombro, codo, rodilla y tobillo»— que, según explica, no le permitió escribirle a Marco de su propia mano.[3]

En otra carta escribe:

> Luego de tu partida me embargó un dolor en la rodilla, lo bastante leve, es cierto, para que permitirme caminar con cierto cuidado y usar un carruaje. Esta noche el dolor se ha vuelto más violento, pero no tanto como para no poder soportarlo con facilidad cuando me recuesto, si es que no empeora.[4]

A veces, Marco se involucraba en cotilleos con Frontón sobre sus propios problemas de salud.

> En cuanto a mi presente estado de salud, podrás juzgarlo con suficiente facilidad a partir de mi escritura temblorosa. Es cierto que, con respecto a mi fuerza, esta comienza a volver, y nada queda, por demás, del dolor en mi pecho; pero la úlcera está trabajando en

mi tráquea.[5]

Esta carta en particular la escribió antes de que fuera proclamado emperador. En ella se muestra que, para la edad de 40 años, quizá mucho antes, *ya* sufría de la clase de síntomas que lo afligirían a lo largo de su reinado. Sin embargo, en estas cartas no hay evidencia de las técnicas estoicas de afrontamiento que encontramos cerca de una década después en *Meditaciones*.

Cuando era joven, Marco tenía buena condición y disfrutaba de actividades físicas, como hemos visto. Mientras se encontraba en Roma, se entrenó para luchar con armadura, probablemente practicando con gladiadores y usando armas sin filo. Disfrutaba de la caza y sentía un amor particular por la caza de jabalí con lanza a caballo. También cazaba aves con redes y lanzas.

La imagen general en su juventud es la de un joven fuerte y atlético, pero conforme llegó a los 40 y 50 años se volvió físicamente frágil, y así es como lo recordaron las generaciones subsecuentes. Por ejemplo, en un escrito del siglo IV, el emperador Juliano imagina que su piel lucía *diáfana* y *traslúcida*. Marco incluso se refirió a sí mismo en un discurso como un viejo débil, incapaz de

comer sin sentir dolor o dormir sin interrupción. En *Meditaciones* también menciona que consiguió remedios para su tos con sangre y sus episodios de vértigo.[6] En particular, sufría de dolores de pecho y estómago crónicos. Solo podía comer cantidades pequeñas de comida muy por la noche. Los expertos ofrecen diferentes diagnósticos; úlceras estomacales crónicas es el más común, aunque es probable que sufriera de múltiples problemas de salud.

Luego del brote inicial de peste en Roma, el médico de su corte, Galeno, le prescribió un compuesto antiguo conocido como *theriac*, un brebaje misterioso hecho a partir de docenas de ingredientes exóticos, desde mirra amarga hasta carne de víbora fermentada y una pequeña cantidad de opio. Marco creía que dosis regulares de *theriac* le ayudarían a soportar el dolor en el estómago y el pecho, así como sus otros síntomas. Dejó de tomarlo por un tiempo debido a que lo hacía sentir muy somnoliento, pero continuó tomando una versión modificada con una cantidad reducida de opio. Por tanto, parece haber tomado *theriac* de manera sensata y con moderación.

En cualquier caso, es claro que la medicina no eliminó el dolor y males-

tar que sentía. Como muchas personas que sufren dolor crónico, había desarrollado otras maneras para afrontarlo. Por tanto, con el paso de los años llegó a depender de las técnicas *psicológicas* del estoicismo como una forma de vivir con problemas de salud, en especial a medida que las cosas se volvieron más difíciles para él luego de unirse al ejército en el Danubio. Durante la miseria de la peste antonina y la carnicería de las guerras marcomanas, debió haber visto a incontables personas lidiar con sus propios sufrimientos, algunos con mejor resultado que otros. Durante el curso de su vida, aprendió mucho al estudiar cómo un puñado de individuos ejemplares resistieron enfermedad y dolor severos. Interpretó esa sabiduría a través de la lente del estoicismo y entonces la destiló en *Meditaciones*.

En claro contraste con el Marco de las cartas de Frontón, en *Meditaciones* anuncia de manera muy directa que el hombre sabio no tiene una actitud trágica ni se queja por lo que le sucede. Con seguridad no se refiere a sus maestros de retórica, Frontón y Herodes Ático. Sin embargo, cuando escribió estas palabras es probable que tuviera a los rivales de estos en mente, sus maestros de filosofía, los hombres que le enseñaron

sobre estoicismo y le proporcionaron un ejemplo viviente de resiliencia mental. Por ejemplo, la forma en que Apolonio de Calcedonia soportó dolores severos y muchas enfermedades prolongadas dejó una impresión muy duradera en Marco. Apolonio había mantenido su ecuanimidad en todo momento, sin permitir que ningún contratiempo lo sacara del camino, permaneciendo siempre comprometido con la meta de su vida de adquirir sabiduría y compartirla con otros.[7]

No obstante, Claudio Máximo, otro de los tutores estoicos de Marco, parece haber dejado una impresión todavía más poderosa en él. En *Meditaciones* se mencionan tres veces la enfermedad y muerte de Máximo. Como Apolonio, Máximo estaba completamente decidido en su compromiso con la búsqueda de sabiduría a pesar de su severa enfermedad. No era un profesor estoico, como Apolonio, sino un estatista romano de alto rango y un exitoso comandante militar. También era un individuo duro que se valía por sí mismo, reconocido por su compromiso con el estoicismo; la clase de hombre que se mantenía de pie por decisión propia, como a Marco le gustaba decir, en vez de ser enderezado por alguien más. Per-

maneció inquebrantable en su decisión y animado al enfrentar cualquier predicamento.[8] Es probable que Máximo enfermara y muriera poco después de que el Senado lo nombrara procónsul de África en el año 158 d. C., y al parecer su pérdida afectó profundamente a Marco.

En realidad, pareciera que Marco compara a Máximo con el emperador Antonino. Ambos mostraron una fuerza de carácter impecable, disciplina y resistencia ante el dolor y la enfermedad. Antonino cuidaba bien de su salud, por lo que rara vez durante su vida requirió la asistencia de médicos. Sin embargo, sí sufría de dolores de cabeza severos, y conforme envejeció le costaba tanto mantener el torso erguido que debieron colocarle férulas de madera. Marco notó que mientras se recuperaba de un dolor de cabeza grave, su padre adoptivo simplemente volvió a sus deberes como emperador con determinación renovada; no desperdiciaba el tiempo preocupándose por sus malestares ni permitía que el dolor lo detuviera por mucho tiempo. Mientras escribía *Meditaciones* miró en retrospectiva la forma apacible en que Antonino había muerto una década atrás, a la venerable edad de 74 años.[9] Al igual que Máximo, Antonino siempre estaba satisfecho, siempre

estaba alegre. Se dice que incluso mientras yacía moribundo, con su último aliento susurró a su guardia la palabra *ecuanimidad*, la cual era emblemática tanto de su carácter como de su reinado. Podemos ver con claridad que la actitud de Marco hacia el dolor y la enfermedad se formó al estudiar el carácter de estos personajes. Quizá también quería ser *menos* como Frontón y los otros sofistas, cuyo amor por la retórica exagerada conllevaba el riesgo de amplificar sus quejas y volver infortunios comunes en tragedias personales.

Aunque Marco era un estoico, también le sirvió como inspiración otra fuente más sorprendente cuando se trataba de lidiar con el dolor y la enfermedad: la escuela filosófica *rival* de Epicuro. Los epicúreos creían que la meta de la vida era el placer (*hedone*). Pero ellos lo describían de una forma paradójica: consistía principalmente en un estado de libertad del dolor y el sufrimiento (*ataraxia*). Minimizar el malestar emocional causado por el dolor y la enfermedad era, por tanto, en extremo importante para ellos.

Marco cita una carta escrita supuestamente por Epicuro casi 500 años antes. Sabemos por otra fuente que Epicuro sufría de un caso severo de piedras en

los riñones y disentería que eventualmente causaron su muerte.

> Cuando me encontraba enfermo, mi conversación no estaba dedicada a los sufrimientos de mi cuerpo ni charlaba sobre tales temas con las personas que me visitaban, sino que continuaba discutiendo los elementos principales de la filosofía natural como antes, en especial este punto sobre cómo es que la mente, mientras está al tanto de las agitaciones de nuestra pobre carne, se mantiene sin perturbación y persevera en su bien específico. Tampoco permitía que los doctores asumieran aires de grandeza, como si abordaran algo importante, pero mi vida procedió tan bien y tan feliz como siempre.[10]

Marco debió quedar impactado por el contraste entre esta carta y el tipo de correspondencia que había tenido décadas antes con Frontón. Como muchos de nosotros, había incurrido en la clase de charla y quejas referentes a los «sufrimientos del cuerpo» sobre la que Epicuro advertía. Aunque estaba en malas condiciones de salud, Epicuro no se quejó ni insistió sobre sus síntomas. De hecho, usó su enfermedad como una oportunidad para conversar de manera imparcial sobre cómo la mente podía permanecer satisfecha mientras el cuerpo sufría de dolor y males-

tar terribles. Simplemente continuó haciendo lo que amaba: discutir filosofía con sus amigos.

Marco cita esta carta y se exhorta a siempre actuar como Epicuro: permanecer enfocado en la búsqueda de sabiduría incluso ante la enfermedad, el dolor o cualquier otra dificultad. Este consejo, dice, es común no solo en el epicureísmo y el estoicismo, sino en todas las otras escuelas de la filosofía. Nuestra preocupación principal siempre debe ser el uso que hacemos aquí y ahora, minuto tras minuto, de nuestra mente.[11]

En *Meditaciones* vuelve en muchas ocasiones a las enseñanzas de Epicuro concernientes al dolor y la enfermedad. En particular le interesa una de las máximas de Epicuro más famosas, o *Doctrinas principales*, que contiene un consejo para afrontar el dolor. Debemos recordarnos a nosotros mismos, según expresaba Epicuro, que el dolor siempre es soportable porque es o agudo o crónico, pero nunca ambos. El padre de la Iglesia Tertuliano resumió la misma idea de manera clara al decir que Epicuro acuñó la máxima «un dolor pequeño es desdeñable, uno grande no es duradero». Por tanto, podemos lidiar con un dolor al decirnos a nosotros

mismos que no será duradero si es severo o que somos capaces de soportar algo mucho peor si el dolor es crónico. A menudo, las personas objetan al decir que su dolor es *tanto* crónico *como* severo, sin embargo, en las primeras páginas de *Meditaciones*, Marco parafrasea la misma cita de Epicuro de la siguiente manera: «Sobre el dolor: si es insoportable, nos hace fallecer; si persiste, podemos soportarlo».[12] El punto es que el dolor crónico que está más allá de nuestra habilidad para resistir nos mataría, por lo que el hecho de permanecer vivos prueba que somos capaces de soportar aún más. Aunque puede ser difícil de aceptar para algunas personas, algunos participantes de mis cursos por internet, quienes han sufrido durante muchos años de dolor crónico, han reportado que esta máxima epicúrea les ha sido de gran ayuda, tal como lo fue para mucha gente a lo largo de los siglos pasados. Pero debemos *practicar* para seguir viendo las cosas de esta forma, tal como debemos practicar para superar hábitos y deseos nocivos.

¿Por qué, con exactitud, las personas de la Antigüedad encontraron útil esta estrategia como un modo de lidiar con el dolor? Cuando la gente de verdad tiene dificultades, se enfoca en su *inha-*

bilidad para afrontar y en la sensación de que el problema se está saliendo de control: «¡Ya no puedo soportarlo más!». Esta es una forma de *catastrofización*: enfocarse demasiado en el peor escenario y sentirse abrumado. Sin embargo, lo que Epicuro quería decir es que al enfocarnos en los *límites* del dolor, ya sea en términos de duración o severidad, podemos desarrollar un estado mental más orientado al afrontamiento y que se abruma menos por las preocupaciones o las emociones negativas respecto a nuestra condición.

A Marco también le resultó útil pensar que su dolor estaba confinado en una zona particular del cuerpo en lugar de consumirse imaginándolo como algo más penetrante. El dolor quiere dominar tu mente y volverse toda tu historia. Sin embargo, por lo general, las personas que afrontan bien el dolor lo ven con objetividad, como algo más limitado en su naturaleza, lo cual hace más sencillo que se visualicen afrontándolo de formas diversas. Ciertamente, en otras partes de *Meditaciones*, agrega un giro estoico al dicho de Epicuro. «El dolor no es ni insoportable ni eterno si estás al tanto de sus límites *y no le agregas nada de tu propia imaginación*».[13] Era usual que los estoicos estuvieran

felices de asimilar tanto al epicureísmo como otras enseñanzas filosóficas, pero las ajustaban para que fueran más compatibles con sus propias doctrinas nucleares. Lo que Marco quiso expresar es que el dolor es tolerable si recordamos que es nuestra actitud hacia él lo que en realidad determina lo alterados que nos sentimos. Los estoicos indicarían que lo que nos altera no son nuestros dolores o enfermedades, sino nuestros juicios respecto a ellos. Esta es una de las principales herramientas terapéuticas en el arsenal del tratamiento del dolor estoico.

Marco también señaló que, en esencia, podemos lidiar con la mayoría de las otras formas de malestar físico de la misma manera. Compara afrontar el dolor con la dificultad para comer y la somnolencia, dos problemas que, sabemos, sufrió personalmente. También habla del calor opresivo y recuerda la noción cínica sobre aprender a resistir el calor y el frío intensos. Cuando enfrentaba cualquiera de estas molestias, simplemente se advertía: «Estás dando paso al dolor».[14] Entonces, aplicaba las mismas habilidades de afrontamiento, ya fuera que luchara con una tormenta de nieve junto al Danubio o sufriera de fatiga por cabalgar durante días desde

su base en Aquilea, al norte de Italia, hasta la fortaleza legionaria de Carnuntum. Dolor, incomodidad y fatiga no son más que sensaciones desagradables.

Y tenía razón. Las habilidades que las personas usan para lidiar con el dolor —incluso el dolor severo— son similares a las que pueden usarse para lidiar con otras sensaciones desagradables. Por ejemplo, durante formas ordinarias de ejercicio físico, como trotar o hacer yoga, hay oportunidades para practicar, en esencia, las mismas estrategias de afrontamiento. Aprendemos a tolerar las sensaciones inofensivas de fatiga e incomodidad que experimentamos durante esta clase de actividades. Tomar duchas frías también nos permite practicar las mismas técnicas. Si aprendemos estas estrategias lo suficientemente bien, podemos utilizarlas para lidiar con el dolor severo y las lesiones físicas serias en una crisis, incluso si nos sorprenden con la guardia baja. En otras palabras, la tolerancia diaria de incomodidades físicas menores puede ayudarnos a construir una resiliencia psicológica duradera. A tal proceso se le puede llamar *inoculación de estrés*: aprendemos a crear resistencia a un problema mayor cuando nos exponemos de forma voluntaria y repetida

a algo similar, aunque en dosis más pequeñas o en modos más leves.

Con el paso del tiempo, Marco observó a muchas personas a su alrededor afligidas por diferentes enfermedades que enfrentaban la muerte de diversas maneras. También aprendió estrategias y técnicas de afrontamiento específicas por parte de sus maestros estoicos. Desde luego, describió muchas estrategias estoicas diferentes para lidiar con dolores y enfermedades en *Meditaciones*. Lo más importante que observó en aquellos individuos que habían desarrollado una buena capacidad de afrontamiento fue su habilidad para «retirar» o «separar» la mente de las sensaciones corporales. Ya hemos mencionado esta técnica estoica de *distanciamiento cognitivo*, que requiere aprender a retener los juicios de valor sobre sentimientos desagradables para verlos como moralmente *indiferentes* —ni buenos ni malos por sí mismos— y, finalmente, como *inofensivos*. Desde luego, requiere práctica y un entendimiento de los conceptos subyacentes.

Fue mediante las enseñanzas estoicas de Epicteto que Marco encontró una manera de conceptualizar esta poderosa técnica. Una de las historias más famosas sobre resistencia estoica trata

sobre Epicteto. Él era originalmente un esclavo y llegó a ser propiedad de Epafrodito, un secretario del emperador Nerón. Según el padre de la Iglesia Orígenes, Epafrodito sujetó a Epicteto cierto día, iracundo, y con crueldad torció su pierna. Epicteto no reaccionó, sino que guardó perfecta compostura. Simplemente advirtió a su amo que su hueso estaba a punto de romperse. Epafrodito siguió torciéndolo, y eso fue exactamente lo que pasó. En vez de quejarse, Epicteto respondió como un hecho: «¿Lo ve? ¿No le dije que se rompería?».

Epicteto alude a su cojera en *Discursos*, pero nunca menciona la causa. Más bien usa su discapacidad como ejemplo para enseñar a sus estudiantes sobre el afrontamiento de la enfermedad. La enfermedad es un impedimento para nuestro cuerpo, solía decirles, pero no para nuestro libre albedrío, a menos que así lo consideremos. La cojera, decía, es un impedimento para la pierna, pero no para la mente.[15] No se sentía más perturbado por su pierna coja que por su inhabilidad de generar alas y volar; simplemente la aceptaba como una de las cosas en la vida que estaban más allá de su control. Veía su cojera como una oportunidad de practicar sabiduría

y fortaleza de carácter. Tiempo después del incidente se ganó su libertad y comenzó a enseñar filosofía. Quizá su amo sintió remordimiento. En cualquier caso, esta historia ilustra poderosamente la famosa indiferencia de los estoicos al dolor físico. De ser cierta la historia, sin duda Marco la escuchó.

Tolerar el dolor

Puede parecer natural suponer que el dolor es intrínsecamente malo, pero los estoicos empleaban una plétora de argumentos para persuadir a sus seguidores de que ni el dolor ni el placer son buenos o malos. Por ejemplo, una forma de ilustrar la indiferencia del dolor sería señalar que, como otros elementos externos, el dolor puede usarse con sabiduría o torpeza para bien o para mal. Un atleta puede aprender a soportar el dolor y el malestar del esfuerzo físico extremo. En ese caso, exponerse de forma deliberada a sensaciones dolorosas, o al menos incómodas, mediante el ejercicio riguroso, puede ser benéfico siempre que ayude a desarrollar resistencia. Desde luego, es probable que alguien que evita el malestar también evite el ejercicio extenuante. Dolor y malestar pueden convertirse en ven-

tajas en la vida si nos proporcionan oportunidades para fomentar nuestras fortalezas. También es cierto que, en determinadas ocasiones, muchas personas ordinarias exhiben indiferencia al dolor, como cuando se lesionan al salvar su propia vidas. Desde luego, algunos otros, como los masoquistas, incluso *disfrutan* la sensación del dolor. En otras palabras, el dolor es solo una sensación; lo que importa es cómo elegimos responder ante él.

En *Discursos*, Epicteto señala muchas veces a sus estudiantes cómo lidiar con el dolor y la enfermedad. Como Epicuro hizo antes que él, creía que quejarse y hablar demasiado sobre nuestros problemas solo los empeora, y, más importante aún, daña nuestro carácter. Marco estaba de acuerdo con que las quejas colectivas son malas para el alma: «Sin unirse a otros en sus lamentos, no hay emociones violentas».[16] Del mismo modo, los terapeutas cognitivos modernos consideran que el malestar aumenta cuando las personas se dicen: «¡No puedo afrontarlo!», y que disminuye cuando comienzan a mirar las cosas de manera más racional y objetiva y reconocen diversas formas en que pueden enfrentarlas *potencialmente* ahora o el modo en que las

enfrentaron en una situación similar en el pasado. En parte, esta es una observación sobre la *retórica* del dolor. Debemos tener cuidado de decirnos: «¡Esto es insoportable!» o algo parecido, porque, por lo general, no se trata más que de una hipérbole que aumenta nuestra sensación de desesperación.

Epicteto decía a sus estudiantes que una cosa es tener un dolor de cabeza o de oído, pero que no debían ir más allá y decir: «Tengo un dolor de cabeza. ¡*Qué desgracia*!». No deberían sugerir que el dolor es algún tipo de catástrofe. Explicaba que no les negaba el derecho de quejarse, sino que no debían hacerlo *internamente* y convencerse de la noción de que habían sido perjudicados. Solo porque un esclavo no se apresura para llevarles un vendaje, no deberían gritar y atormentarse a sí mismos, diciendo a modo de queja: «¡Todos me odian!». («Pues, ¿quién *no* odiaría a tal hombre?», agrega de manera sardónica). Epicteto resumía su práctico consejo al indicar a sus estudiantes que, ante eventos problemáticos o sensaciones desagradables, debían responder de forma literal: *Esto no es nada para mí*. Quizá sea una exageración. Los estoicos aún *prefieren* evitar el dolor y la enfermedad cuando sea posible, pero cuando

ya está ocurriendo, intentan aceptarlo con indiferencia.

Además de la máxima de Epicuro, Marco menciona muchas estrategias estoicas para soportar el dolor y la enfermedad al verlos con indiferencia estudiada. La mayoría de estas estrategias fueron influidas por los *Discursos* de Epicteto.

1. Separar la mente de la sensación —a lo cual llamo «distanciamiento cognitivo»— al recordar que no son las cosas ni las sensaciones lo que nos altera, sino nuestros juicios sobre ellas.
2. Recordar que el miedo al dolor daña más que el dolor mismo, o usar otras formas de análisis funcional para comparar las consecuencias de temer al dolor en lugar de aceptarlo.
3. Ver las sensaciones corporales de manera objetiva (representación objetiva o *phantasia kataleptike*) en vez de describirlas con términos emotivos. («Hay una sensación de presión alrededor de mi frente», en lugar de: «Siento que voy a morir; ¡bien podría estar pisoteando mi cabeza un elefante una y otra vez!»).
4. Analizar las sensaciones en sus elementos y limitarlas de forma tan precisa como sea posible a su sitio especí-

fico en el cuerpo, usando así la misma depreciación por análisis que usamos en el capítulo anterior para neutralizar deseos nocivos y ansias. («Hay una sensación de pulsación aguda en mi oído que va y viene» y no: «Estoy en total agonía»).

5. Ver la sensación como limitada en el tiempo, cambiante y transitoria, o «contemplar la impermanencia». («Esta sensación solo se agrava durante unos segundos por vez y luego se desvanece; es probable que desaparezca en un par de días»). Si tienes un problema agudo, como un dolor de muela, dentro de varios años habrás olvidado cómo se sintió. Si tienes un problema a largo plazo, como ciática crónica, sabrás que a veces empeora y, del mismo modo, que será menos severo en otras ocasiones. Enfocarte en la idea de que el problema pasará hará una diferencia.
6. Soltar la lucha contra la sensación y aceptarla como natural e indiferente, lo cual es llamado «aceptación estoica». No significa que no debas realizar pasos prácticos para lidiar con ella, como tomar medicamentos para reducir el dolor, sino que debes aprender a vivir con el dolor sin resentimiento o una lucha emocional.

7. Recordar que la naturaleza te ha dado tanto la capacidad de fortaleza como la de resistencia para superar el dolor y que admiramos estas virtudes en los demás, algo que discutimos en relación con la contemplación y el modelado de la virtud.

Analicemos cada una de estas estrategias.

Distanciamiento cognitivo

La estrategia de manejo del dolor más importante que mencionan Epicteto y Marco es la que hemos llamado «distanciamiento cognitivo». Se resume en una frase que ya te es familiar: «Lo que nos altera no son los eventos, sino nuestros juicios respecto a ellos».[17] Si la aplicamos al concepto de dolor, significa que lo que nos altera no es el dolor, sino nuestros juicios respecto a él. Cuando suspendemos la actividad de asignar juicios de valor al dolor, nuestro sufrimiento se mitiga. Hacerlo en cualquier situación siempre está dentro de nuestro poder; depende de nosotros cuánta importancia elegimos darles a las sensaciones corporales.

Marco describe la suspensión de juicios de valor como «retiro», «separación» o «purificación» (*katharsis*) de la

mente de, en este caso, sensaciones corporales de dolor y enfermedad. También le gusta explicar la suspensión de juicios al decir que el dolor y el placer deben *dejarse donde están*, en las partes del cuerpo a las que pertenecen. Incluso si el cuerpo, el compañero más próximo de la mente, es «cortado o quemado, o se pudre o deteriora», podemos preservar nuestra facultad gobernante en un estado pacífico siempre que no juzguemos las sensaciones corporales como intrínsecamente buenas o malas.[18]

Marco también llama a lo anterior ser «indiferente a cosas indiferentes».[19] En un pasaje en particular, explica las sutilezas de la psicología estoica a este respecto.[20] Debemos mantener nuestra facultad gobernante libre de perturbación causada por cosas externas, incluyendo sensaciones de dolor y placer. Esto significa, según dice, no permitir que se unan, sino trazar una línea alrededor de la mente, marcando sus límites, con las sensaciones corporales al otro lado, como si se vieran a distancia; *allá*. Por otra parte, cuando nos permitimos hacer juicios de valor duros sobre sensaciones externas como el dolor, mezclamos nuestra mente con las sensaciones y nos perdemos en la experiencia del sufrimiento.

Es importante advertir que Marco no nos pide negar que el dolor (o placer, según sea el caso) es parte de la vida, incluso para el sabio estoico. Él observa que las sensaciones de dolor y placer inevitablemente se abrirán camino hasta nuestra conciencia debido a la simpatía natural que existe entre la mente y el cuerpo; resalta que no debemos intentar *reprimir* las sensaciones, pues son naturales, y no debemos asignarles juicios como buenas o malas, útiles o dañinas. Este delicado equilibrio es central para el *mindfulness*, o atención plena, actual y para la terapia cognitiva basada en la aceptación, la cual enseña a los pacientes a no suprimir sentimientos desagradables ni a preocuparse por ellos. En su lugar, debemos aprender a aceptarlos mientras permanecemos alejados de ellos.

Para Marco, lo que importa es dejar de mirar el dolor y la enfermedad a través de la lente del *daño*. Esos juicios se originan *dentro* de nosotros y se proyectan hacia el exterior sobre sensaciones corporales y otros eventos externos. Es importante recordar que ver algo como útil o dañino depende por completo de nuestras metas. La mayoría de las personas dan por sentadas suposiciones con respecto a sus metas en la vida,

tanto así que rara vez están conscientes de ellas. Si mi meta es lucir atractivo, y entonces llego a romperme la nariz, estoy destinado a ver el evento como algo dañino y no como algo útil. Pero si mi meta más preciada es la supervivencia y me rompo la nariz mientras apenas logro escapar de una muerte segura, es probable que lo vea con relativa indiferencia. Los estoicos quieren que atravesemos una revuelta en nuestros valores subyacentes de modo que nuestra meta suprema sea vivir con sabiduría y sus virtudes acompañantes. Quieren que tratemos el dolor físico y las lesiones con indiferencia. De hecho, incluso estos infortunios pueden proporcionarnos una oportunidad para ejercer mayor sabiduría y fortaleza de carácter. Marco se decía a sí mismo: «Deshazte del juicio, y la noción "he sido dañado" se deshará; deshazte de esa noción, y el daño mismo se irá».[21]

Entonces, ¿a los estoicos no les importa en absoluto la salud física? Sí, les importa. La clasifican como un indiferente preferido. Es natural y razonable que prefiramos la salud a la enfermedad. La salud física nos provee una mayor oportunidad para ejercer nuestra voluntad e influir así en eventos externos de la vida. Por sí misma, la

salud no es realmente buena ni mala, es más bien una oportunidad. Una persona torpe puede desperdiciar las ventajas que proporciona la buena salud al permitirse vicios. Una persona sabia y buena, en contraste, puede usar la salud y la enfermedad como oportunidades para ejercer virtud. Si suponemos que la ruptura de su pierna fue uno de los eventos que puso a Epicteto en el camino que lo llevó a convertirse en un gran filósofo, ¿fue herido realmente? Él diría que lo que importa en realidad es el daño que hacemos a nuestro propio carácter. En comparación, una pierna mutilada es algo trivial.

Si podemos aprender a alejar nuestro juicio de que el dolor es terrible y dañino, entonces podemos quitarle su horrible máscara y así ya no parecerá tan monstruoso.[22] Solo nos queda la observación banal de que nuestra carne es estimulada «con dureza», como a Epicteto le gustaba expresarlo. Simplemente es una sensación. Pero con nuestro juicio de que es intrínsecamente malo, insoportable o catastrófico, lo elevamos de una *mera* sensación de dolor corporal a la turbulencia interna del sufrimiento emocional. Por ejemplo, en otro pasaje, Marco aborda (apostrofa) sus impresiones y sensaciones corpora-

les: «Váyanse, les suplico por los dioses, así como llegaron, pues no las quiero. Pero vinieron de acuerdo con su forma antigua. No estoy molesto con ustedes: simplemente váyanse».[23]

«No estoy molesto con ustedes», dice a los sentimientos dolorosos, porque no los percibe como malos o dañinos. Entran a la mente de la forma antigua, mediante la sensación, un proceso psicológico natural que los humanos comparten con los animales. Irónicamente, intentar suprimir o resistir los sentimientos desagradables no es necesario, siempre que abandones la creencia de que son malos. Si los aceptas con indiferencia, entonces no te dañarán. Cuando tu mente consciente, tu facultad gobernante, da demasiada importancia a las sensaciones corporales, se «fusiona y mezcla» con ellas, y el cuerpo la arrastra como si fueran los hilos de una marioneta.[24] Sin embargo, siempre tienes el potencial dentro de ti de superar las sensaciones físicas y verlas con indiferencia estudiada.

Análisis funcional

Una vez que has adquirido distancia cognitiva estás en una mejor posición para considerar las *consecuencias* de tus

juicios de valor («análisis funcional»). Dado que el sufrimiento surge de nuestros juicios de valor negativos, los estoicos dicen que el *miedo* al dolor nos hace más daño que el dolor en sí mismo porque lesiona nuestro carácter. En contraste, el dolor es inofensivo si aprendes a aceptarlo con una actitud de indiferencia. Epicteto lo enunciaba de manera sucinta: «Pues ni muerte ni dolor son temibles; lo temible es el *miedo* al dolor o la muerte».[25] Como diríamos hoy en día: para vivir a plenitud debes salir de tu zona de confort. El miedo al dolor nos vuelve cobardes y limita nuestra esfera de vida.

Es importante tener un fuerte entendimiento de las consecuencias negativas de un comportamiento si queremos cambiarlo. Por ejemplo, la fobia a la sangre puede evitar que alguien se someta a las pruebas médicas que necesita; para algunas mujeres, incluso es un obstáculo para dar a luz. Desde luego, la mayoría de las personas teme al dolor o a la enfermedad en diversos grados. Darte cuenta de que el miedo al dolor podría hacerte más daño que el dolor mismo puede motivarte para comenzar a practicar de manera regular las habilidades psicológicas requeridas para superar la intolerancia al dolor y el males-

tar.

Representación objetiva

Marco también aprendió a describirse eventos externos y sensaciones corporales a sí mismo como *procesos naturales*, adoptando el lenguaje de la *representación objetiva*. Como observamos antes, podemos compararla con la forma neutral y alejada en que un médico puede documentar los síntomas de la enfermedad de un paciente. Epicteto y Marco la practicaban cuando describían sensaciones dolorosas y desagradables como simples movimientos «toscos», o agitaciones, que ocurrían en la carne: «Pensamientos como estos alcanzan a las cosas mismas y llegan al corazón de ellas, lo que nos permite verlas como son en realidad».[26]

Es como si describiéramos los problemas de *otra* persona: con mayor objetividad y desprendimiento. Por ejemplo, me diría a mí mismo: «El dentista trabaja en el diente de Donald», de manera que, por tanto, pensaría en ello de forma imparcial desde una perspectiva en tercera persona.

Depreciación por análisis

Marco también se recuerda que no debe

abrumar su mente al preocuparse sobre el futuro o insistir en el pasado. Cuando enfocamos nuestra atención en la realidad del aquí y ahora, es más fácil conquistarla. Al mirar las cosas de manera objetiva, aislando el momento presente y dividiéndolo en partes más pequeñas, podemos encararlas una a la vez mediante el método que hemos llamado depreciación por análisis. Por ejemplo, Marco afirma que deberíamos preguntar sobre cada dificultad presente: «¿Qué hay de insoportable en esto que esté más allá de mi resistencia?».[27] Así, observa que el poder que los eventos tienen para afligirnos disminuye enormemente si hacemos a un lado los pensamientos del pasado y el futuro y nos enfocamos solo en el momento presente, el aquí y ahora, de forma aislada.

Esta estrategia de dividir y vencer aún se usa en la terapia cognitivo conductual moderna para combatir sentimientos desagradables; se puede alentar a los pacientes a enfocarse en el momento presente y lidiar con experiencias abrumadoras un paso a la vez. Los estoicos alternan entre esta perspectiva y una que los expertos modernos llaman la «vista cenital», que involucra imaginar tu situación actual desde las alturas —como parte de un todo de la vida sobre

la Tierra, o incluso, el todo del tiempo y el espacio—. Una estrategia divide los eventos en partes más pequeñas, mientras que la otra imagina la totalidad de la existencia y el lugar minúsculo de un evento dentro de ella. Ambas estrategias pueden ayudarnos a mirar eventos externos, como el dolor y la enfermedad, con mayor indiferencia.[28]

Contemplar la finitud y la impermanencia

Luego de describirnos cualquier sensación dolorosa o síntoma de enfermedad en un lenguaje objetivo y analizarlos en sus partes componentes, también podemos verlos confinados en una zona particular en el cuerpo. Marco se recuerda a sí mismo, de manera consistente, ver el dolor y el placer como pertenecientes a las partes del cuerpo en las cuales se ubican; en otras palabras, pensar en la pequeñez de la sensación en contraste con la expansión de su conciencia observadora. Es decir que se enseñó a pensar que el dolor permanecía «allá» a la distancia.

Dejemos que la parte del cuerpo afectada se queje si es necesario, dice. La mente no necesita estar de acuerdo ni seguirle la corriente juzgando la sensa-

ción como muy mala y dañina.[29] Piensa en el dolor en tu cuerpo como si fuera el ladrido de un perro enfurecido; no debes ladrar junto al perro al quejarte de tu propio dolor. Siempre está dentro de tu poder considerar la sensación como perteneciente al cuerpo y limitada a una ubicación específica. Puedes elegir dejarla ahí en lugar de fusionarte con ella mediante la preocupación y la insistencia. «También la mente puede preservar su calma al retirarse, y la facultad gobernante no sufre daño alguno; en cuanto a las partes dañadas por el dolor, deja que lo declaren si son capaces de hacerlo».[30]

En la actualidad, los terapeutas ayudan a sus pacientes a objetivar el dolor de esta forma al atribuirle una forma o color arbitrarios, por ejemplo, un círculo negro. Esta técnica, llamada *fisicalizar* el sentimiento, puede ayudarte a imaginarlo, desde una perspectiva distanciada, en una ubicación particular del cuerpo. Incluso puedes imaginar que observas el dolor físico u otro síntoma de enfermedad a través de una ventana de vidrio, separando el cuerpo de la mente, o imaginar que el dolor está temporalmente fuera de tu cuerpo, al otro lado de la habitación.

Además de ver las sensaciones des-

agradables como limitadas en el espacio de la parte del cuerpo afectada, Marco se recuerda con frecuencia que debe considerar su duración y verlas limitadas *tanto* en el tiempo *como* en el espacio. Él empleaba esta estrategia con elementos externos en general, pero en particular con sensaciones dolorosas y síntomas de enfermedad. Esto es similar al consejo que dio Epicuro para enfocarse en que el dolor agudo es temporal. Probablemente conozcas el dicho persa: «Esto también pasará», citado por Abraham Lincoln, que tiene un sentido parecido. También podemos recordarnos que las sensaciones desagradables ya han ido y venido en el pasado para resaltar su transitoriedad.

Este enfoque es una de las estrategias favoritas de Marco para alentar una actitud de indiferencia estoica. Ver las cosas como cambiantes, como un río que fluye, puede ayudar a debilitar nuestro apego emocional a ellas. En ocasiones va más allá y se recuerda sobre su propia transitoriedad, su *mortalidad*. Lograremos la indiferencia a sentimientos dolorosos, dice, si recordamos que demandan nuestra atención solo por un tiempo limitado, porque la vida es corta y pronto terminará.[31]

Aceptación estoica

Epicteto también decía que debemos aceptar de manera activa la enfermedad y los sentimientos dolorosos si nos ocurren («aceptación estoica»). Indicaba que si nuestros pies tuvieran mente propia, irían voluntariamente al lodo con cada paso que damos, aceptándolo como una parte necesaria de su función natural.[32] Con ello, evoca la vieja metáfora estoica del perro que sigue un carruaje. Un perro atado a un carruaje en movimiento puede jalar su correa y ser arrastrado a la fuerza, o puede aceptar su destino y correr junto al carruaje con suavidad. Ciertamente, una de las definiciones estoicas más antiguas de la meta natural del hombre es que consiste en una vida «fluida», libre de luchas innecesarias. El concepto de *aceptar* radicalmente sentimientos desagradables también se ha convertido en parte central de la terapia cognitivo-conductual moderna. El dolor se vuelve *más doloroso* cuando luchamos contra él, pero paradójicamente a menudo la carga se aligera si aceptamos la sensación y nos relajamos ante ella o la recibimos de buena fe. Luchar para reprimir, controlar o eliminar sentimientos desagradables agrega otra capa a nuestra

miseria y, con frecuencia, resulta contraproducente al empeorar el problema original.

De hecho, Marco imagina a la naturaleza misma como un médico, como Asclepio, el dios de la medicina, prescribiéndole dificultades a modo de remedios dolorosos.[33] Para tomar de manera apropiada la medicina de la naturaleza debemos aceptar nuestro destino y responder de manera virtuosa, con fortaleza y disciplina, para mejorar así nuestro carácter. Por ello, Marco ve la *aceptación* voluntaria de las dificultades como una psicoterapia de las pasiones. Debemos tragar las amargas píldoras del destino y otros síntomas desagradables de enfermedad cuando nos ocurren.

A este respecto, y como ya hemos visto, los estoicos fueron influidos por la práctica cínica de la carencia voluntaria. Los cínicos se exponían a molestias como calor o frío intensos con el fin de desarrollar resistencia psicológica. La *paradoja* de la aceptación del malestar es que a menudo lleva a un sufrimiento menor. El cínico Diógenes, supuestamente, enseñó que debemos tratar las sensaciones dolorosas como perros salvajes. Entre más tratemos de huir por el pánico, más morderán y ras-

garán nuestros tobillos, pero a menudo retrocederán si tenemos el valor de voltear y enfrentarlos con calma.

> Es parecido a la mordida que uno puede recibir cuando sujeta a una bestia salvaje, indica Bión [de Borístenes]; si sujetas a una serpiente por la mitad, te morderá, pero si la sujetas por la cabeza, nada malo te sucederá. Y así mismo, dice, el dolor que puedes sufrir como resultado de cosas exteriores depende de cómo las aprehendes, y si lo haces del mismo modo que Sócrates, no sentirás dolor, pero si lo haces de cualquier otra forma, sufrirás, no por causa de las cosas en sí mismas, sino por nuestro carácter y nuestras falsas opiniones.[34]

Sin embargo, la mayoría de las personas comunes invitan de manera involuntaria los asaltos de la Fortuna al darle la espalda para huir en lugar de enfrentarla cara a cara.

Dión Crisóstomo, un sofista que estudió con el gran maestro estoico Musonio Rufo, comparó al cínico con un boxeador que pelea mejor si se prepara para ser golpeado y lo acepta con indiferencia. Si, por otra parte, se encoge ansiosamente lejos de su oponente, se expondrá a una golpiza peor. Crisóstomo también comparó la resistencia al dolor con apagar un fuego a pisotones; si lo

hacemos de forma suave, es más probable que nos quememos que si pisoteamos con confianza. Incluso los niños tenían un juego en el que sofocaban flamas en sus lenguas, decía, al hacerlo con rapidez y confianza. Hoy en día se habla de «tomar al toro por los cuernos» para explicar que enfrentar algo y aceptarlo lleva, con frecuencia, a recibir menos lesiones que acercarse con renuencia y a la defensiva. (Si te acercas con temor o intentas huir del toro, te corneará; si lo tomas con firmeza de los cuernos y te mueves de manera adecuada con su fuerza, evitarás ser corneado). Al *tomar al toro del dolor por los cuernos* con calma en vez de luchar por evadirlo, resentirlo o quejarnos por él, podemos aprender a sufrir menos.

Los cínicos y los estoicos se adelantaron a su tiempo por miles de años al proponer la *aceptación* voluntaria como una forma de afrontar el dolor y otros sentimientos desagradables. Esta aceptación ha sido parte de los protocolos de terapia de comportamiento moderna para el manejo del dolor durante mucho tiempo, y en décadas recientes se ha vuelto el enfoque central de muchos terapeutas al lidiar con estos problemas. *En ocasiones,* la distracción puede servir para dolores muy breves

(agudos), como procedimientos quirúrgicos o dentales, pero las estrategias de evasión tienden a ser contraproducentes cuando se usan para lidiar con dolores *crónicos*. Como el perro estoico que sigue el carruaje, no tenemos otra opción real más que enfrentar nuestro dolor. No obstante, podemos hacerlo a la fuerza, luchando y peleando contra él, o podemos hacerlo con suavidad mediante la aceptación tranquila. La mayoría de las personas descubre que aceptar el dolor disminuye enormemente el sufrimiento emocional. Luchar con el dolor, intentar reprimirlo o evitarlo consume tu tiempo y energía, limita tu comportamiento y evita que puedas hacer otras cosas; por ello, la aceptación también puede mejorar tu calidad de vida. Más aún, en algunos casos, aceptar nuestras sensaciones corporales permite la *habituación* natural y, por ende, percibimos menos nuestro dolor, y las sensaciones dolorosas pueden, incluso, disminuir como resultado.

Por lo tanto, es importante que evitemos luchar demasiado contra las sensaciones corporales dolorosas o incómodas porque existe evidencia considerable por parte de la psicología moderna de que puede ser contraproducente.

Los investigadores llaman a esta urgencia de controlar o evitar los sentimientos desagradables «evasión vivencial», y se ha probado que es bastante tóxica para la salud mental. Con frecuencia, las personas que creen encarecidamente que los sentimientos desagradables son malos e intentan reprimirlos de su mente se tensan y preocupan más por los sentimientos que intentan evitar, atrapándose a sí mismas en un círculo vicioso. Para los estoicos el dolor es «indiferente» y no es malo. Por tanto, se le acepta como un proceso natural. En un pasaje gráfico, Marco reflexiona que quejarse de los eventos es tan vano e infructuoso como las patadas y chillidos de los lechones que luchan para liberarse durante un sacrificio ritual.[35] Luchar contra aquello que no controlamos nos daña más de lo que nos beneficia.

Contemplar la virtud

Epicteto dio un discurso llamado «Cómo debemos soportar la enfermedad». En él arguye que el dolor y la enfermedad son partes inevitables de la vida, y al igual que cualquier otra parte de la vida, hay virtudes relevantes cuya práctica está dentro de nuestro poder.

> Si soportas bien una fiebre, tienes todo lo que pertenece a un hombre con fiebre. ¿Qué es

> soportar bien una fiebre? No culpar a dioses ni hombres; no afligirse por lo que ocurre, esperar la muerte bien y con nobleza, hacer lo que debe hacerse: cuando el médico llegue, no temer lo que dirá ni sentirse alborozado cuando diga: «Estás mejorando».[36]

A Epicteto le gustaba decir a sus estudiantes que al encarar cualquier situación que les ocurriera, debían tener el hábito de preguntarse qué capacidad o virtud poseían para hacer buen uso del evento. De manera similar, los terapeutas cognitivos preguntan a sus pacientes: «¿Qué recursos tienes que puedan ayudarte a lidiar mejor con el dolor?». Por ejemplo, si enfrentamos un dolor severo, descubriremos que la naturaleza nos ha equipado con el potencial de resistencia, y si tenemos el hábito de ejercer dicha virtud, las sensaciones dolorosas no nos dominarán.[37]

Otra forma útil de abordar el dolor es preguntarnos cómo alguien que sufre el mismo dolor o enfermedad podría enfrentarlo de manera más admirable (modelado de virtud). ¿Qué admiraríamos de otras personas en la misma situación? Y, entonces, podemos considerar en qué grado somos capaces de hacer lo mismo al emular tales fortalezas o virtudes.

Al igual que Epicteto, Marco suele enfatizar que muchas personas comunes muestran gran fortaleza y disciplina al servicio de metas mundanas, como la codicia o el alarde para impresionar a otros.

> Nada le ocurre a nadie que la naturaleza no le permita soportar. Las mismas cosas les pasan a otro, y ya sea porque ignora que le han sucedido a él, o porque quiere exhibir su fortaleza mental, permanece firme, sin ser afectado. ¿No es acaso extraordinario que la ignorancia y la soberbia prueben ser más poderosas que la sabiduría?[38]

Pero Marco recuerda que podemos hacer soportable todo lo que nos ocurre en la vida al sugerirnos que nos beneficia hacerlo o que nuestro deber lo demanda así. Cuando tenemos una *razón* para soportar algo, se vuelve más sencillo hacerlo. Como Nietzsche dijo: «Quien tiene un porqué para vivir puede enfrentar todos los cómos».[39] Con frecuencia es más fácil soportar el dolor si tenemos la confianza de que no nos dañará o si tenemos una meta fija. Los boxeadores reciben golpes sin quejarse para ganar encuentros. Su habilidad pone en vergüenza a los filósofos, aun si estos últimos creen estar motivados por algo infinitamente

más importante: el amor por la sabiduría. No obstante, podemos aprender, al observar a otros, que cualquiera puede resistir grandes dolores y dificultades si tiene la motivación suficiente para hacerlo.

Estoicismo en la psicoterapia temprana

Ya has aprendido que las técnicas estoicas para lidiar con dolores y enfermedades descritas por Marco se parecen a aquellas empleadas en la TCC moderna. Sin embargo, al inicio del siglo XX, mucho antes de la TCC, existió otro enfoque «racional» o «cognitivo» de la psicoterapia que compitió con el psicoanálisis freudiano, pero que ahora se encuentra casi olvidado. El psiquiatra y neuropatólogo suizo Paul Dubois, autor de *Las psiconeurosis y su tratamiento moral* (1904), fue el defensor principal de lo que llegaría a ser conocido como «psicoterapia racional». Dubois creía que los problemas psicológicos se debían principalmente a pensamientos nocivos que funcionaban como una sugestión negativa, y estaba a favor de un tratamiento basado en la práctica del «diálogo socrático» mediante la cual buscaba persuadir racionalmente a sus pacientes de abandonar

las ideas dañinas responsables de varias afecciones neuróticas y psicosomáticas. La influencia de los antiguos estoicos es evidente por las referencias dispersas de Dubois sobre ellos. «Si eliminamos de los escritos de la Antigüedad algunas alusiones que les dan un color local, descubriremos que las ideas de Sócrates, Epicteto, Séneca y Marco Aurelio son en absoluto modernas y aplicables a nuestros tiempos».[40]

Dubois estaba particularmente interesado en la forma en que el estoicismo podía emplearse para ayudar a los pacientes de psicoterapia a afrontar el dolor crónico y otros síntomas físicos y psicosomáticos.

> La idea no es nueva; los estoicos han llevado hasta el último grado esta resistencia al dolor y el infortunio. Las siguientes líneas, escritas por Séneca, parecen extraídas de un tratado moderno sobre psicoterapia: «Cuídense de agudizar sus problemas y empeorar su posición debido a sus quejas. La aflicción es ligera cuando la opinión no la exagera; y si uno se alienta a sí mismo al decir "esto no es nada" o al menos "esto es ligero; intentemos soportarlo, pues ya pasará", uno aligera su pesar tan solo por creerlo así». Y, más aún: «Solo somos desafortunados en la medida en que así lo creemos». Realmente podría de-

cirse, con respecto a los dolores nerviosos, que solo se sufren cuando así se cree.[41]

Dubois citó las cartas de Séneca para ilustrar el papel de la paciencia y la aceptación, en oposición a la preocupación, para ayudarnos a evitar exacerbar las enfermedades físicas y a poder lidiar con ellas. También citó las observaciones de Séneca sobre cómo los principios de la filosofía estoica lo consolaron durante la enfermedad y sirvieron «como una medicina», fortaleciendo el cuerpo al elevar el alma.

Sin embargo, uno de los pasajes más impactantes y memorables de Dubois refiere algo que uno de sus pacientes dijo respecto a los estoicos:

> Un joven a quien intenté infundir algunos principios del estoicismo respecto a las dolencias me detuvo en cuanto comencé a hablar, y me dijo: «Entiendo, doctor; déjeme mostrarle». Y, tomando un lápiz, dibujó un gran punto negro en un trozo de papel.
>
> «Esta», dijo, «es la enfermedad, en su sentido más general, el problema físico —reumatismo, dolor de muelas, lo que sea—, problema moral, tristeza, desánimo, melancolía. Si la reconozco al fijar mi atención en ella, ya he trazado un círculo en la periferia del punto negro y se ha vuelto más grande. Si la afirmo con aspereza, el punto crece en un

nuevo círculo. Ahí estoy, ocupado con mi dolor, cazando medios para deshacerme de él, y el punto solo se hace más grande. Si me preocupo por él, si temo a las consecuencias, si veo el futuro de manera sombría, el punto original duplica o triplica su tamaño». Y, mostrándome el punto central del círculo, reduciendo el problema a su expresión más simple, dijo con una sonrisa: «¿No habría sido mejor dejarlo como estaba?».

Séneca escribió: «Uno exagera, imagina y anticipa la aflicción». Durante mucho tiempo he dicho a mis desalentados pacientes y me he repetido a mí mismo: «No construyamos un segundo piso a nuestro pesar por lamentarnos por nuestro pesar».[42]

Este diagrama, agrega Dubois, ilustra que «quien sabe cómo sufrir, sufre menos». La carga del dolor físico o la enfermedad se aligera cuando la vemos de manera objetiva, sin «dibujar círculos concéntricos» a su alrededor, los cuales multiplican nuestro sufrimiento al agregar capas de miedo y preocupación.

Para cuando escribió *Meditaciones*, Marco tenía una relación diferente con el dolor que aquella cuando intercambiaba quejas con Frontón. De acuerdo con los estoicos, nuestra reacción inicial al dolor o a la enfermedad puede ser natural y razonable, pero amplificar

o perpetuar nuestro sufrimiento al quejarnos de él, con el paso del tiempo es poco natural e irracional. Los animales pueden gritar por el dolor y lamer sus heridas por un tiempo, pero no insisten en él durante semanas ni escriben cartas a sus amigos quejándose de lo mal que han dormido. Marco había aprendido a sufrir de manera apropiada y, por tanto, a sufrir menos, como lo expresaba Dubois. Así es como debió lidiar con el dolor crónico y la enfermedad durante el curso de la primera guerra marcomana, en la que guio a Roma a la victoria.

Notas:

---

[1] Dión Casio, *Roman History*, 72.34.
[2] Marco Aurelio, *Meditations*, 1.17.
[3] Frontón a Marco, *Carta* 9.
[4] Frontón a Marco, *Carta* 22.
[5] Frontón a Marco, *Carta* 8.
[6] Marco Aurelio, *Meditations*, 1.17.
[7] Marco Aurelio, *Meditations*, 3.7; 1.9.
[8] Marco Aurelio, *Meditations*, 1.15.
[9] Marco Aurelio, *Meditations*, 1.16; 6.30.
[10] Epicuro, citado en Marco Aurelio, *Meditations*, 9.41.
[11] Marco Aurelio, *Meditations*, 9.41.
[12] Marco Aurelio, *Meditations*, 7.33.
[13] Marco Aurelio, *Meditations*, 7.64 (las cursivas son mías).
[14] Marco Aurelio, *Meditations*, 7.64.
[15] Marco Aurelio, *Handbook*, p. 9.
[16] Marco Aurelio, *Meditations*, 7.43.

[17] Epicteto, *Handbook*, p. 5.
[18] Marco Aurelio, *Meditations*, 4.39.
[19] Marco Aurelio, *Meditations*, 11.16.
[20] Marco Aurelio, *Meditations*, 5.26.
[21] Marco Aurelio, *Meditations*, 4.7.
[22] Epicteto, *Discourses*, 2.1.
[23] Marco Aurelio, *Meditations*, 7.17.
[24] Marco Aurelio, *Meditations*, 10.24.
[25] Epicteto, *Discourses*, 2.1.
[26] Marco Aurelio, *Meditations*, 6.13.
[27] Marco Aurelio, *Meditations*, 8.36.
[28] Marco Aurelio, *Meditations*, 11.16.
[29] Marco Aurelio, *Meditations*, 7.16; 7.14.
[30] Marco Aurelio, *Meditations*, 7.33.
[31] Marco Aurelio, *Meditations*, 11.16.
[32] Epicteto, *Discourses*, 2.6.
[33] Marco Aurelio, *Meditations*, 5.8.
[34] Teles de Megara, *On Self-Sufficiency*, en Diogenes the Cynic: *Sayings and Anecdotes with Other Popular Moralists*.
[35] Marco Aurelio, *Meditations*, 10.28.
[36] Epicteto, *Discourses*, 3.10.
[37] Epicteto, *Handbook*, p. 10.
[38] Marco Aurelio, *Meditations*, 5.18.
[39] Marco Aurelio, *Meditations*, 10.3; cita muy conocida de *Man's Search for Meaning*, de Victor Frankl, atribuida a Friedrich Nietzsche, *Twilight of the Idols*, «Maxims and Arrows», p. 12.
[40] Dubois, *Self-Control and How to Secure It*, pp. 108-109.
[41] Dubois, *The Psychic Treatment of Nervous Disorders: The Psychoneuroses and Their Moral Treatment*, pp. 394-395.
[42] Dubois, *Self-Control and How to Secure It*, pp. 235-236.

VI

LA CIUDADELA INTERIOR Y LA GUERRA CONTRA NACIONES

Era una emboscada! Oleada tras oleada de jinetes sármatas salieron galopando del bosque al otro lado del río Danubio y se estrellaron de frente contra los legionarios romanos. Algunos se separaron en una maniobra clásica de pinza, superando el flanco y rodeando a los hombres que yacían con impotencia en la zona de muerte, a medio camino dentro del río congelado. Marco miró en silencio junto a sus generales. Los bárbaros se escabullían regularmente a través del río que marcaba la línea frontal para saquear los asentamientos en la provincia de Panonia. Los romanos habían aprendido que los jinetes enemigos eran más vulnerables cuando iban cargados con botines en el viaje de regreso, por lo que los perseguían al otro lado del río con la esperanza de atraparlos tan pronto como redujeran el paso para cruzar de vuelta a sus propias tierras. Sin embargo, los saqueadores llevaban a los romanos a una

trampa.

Tan pronto como los romanos reconocieron la emboscada enemiga, la infantería asumió la formación defensiva estándar, conocida como «cuadrado hueco». Los oficiales y las tropas con armadura ligera quedaban protegidos en el interior por legionarios orientados al exterior en los cuatro lados, quienes colocaban sus escudos rectangulares tan juntos como fuera posible para formar un muro protector. Los sármatas conocían muy bien esta táctica. Funcionaba siempre que los romanos pudieran mantener la formación, pero si una carga de caballería lograba atravesar el cuadrado para desorganizarlos, serían masacrados. Esa era la razón por la cual los sármatas los habían atraído al río: sus caballos estaban entrenados para cabalgar por el hielo. Al tiempo que sus lanzas chocaran contra los escudos de los legionarios que formaban el muro defensivo, los romanos resbalarían, perderían el equilibrio y caerían como pinos de bolos.

Los sármatas eran un enemigo misterioso e intimidante. En realidad, se trataba de una coalición libre de tribus nómadas dirigidas por el rey Banadaspo, gobernante de los yácigos, la tribu más belicosa de todas. Los hombres sárma-

tas eran altos y musculosos y tenían feroces ojos azules, así como barbas y cabellos rojizos y rubios. Estos jinetes excepcionales cabalgaban a la batalla vestidos con un tipo de cota de escamas talladas en pezuñas. Esta inusual armadura les recordaba a los romanos la piel de una pitón, y quizá hasta conjuraba imágenes de dragones. Se decía que los yácigos adoraban el fuego. Portaban grandes cascos y peleaban con enormes lanzas de madera con puntas de hueso afilado. Sin embargo, lo que más impactó a los romanos fue descubrir, luego de remover los cascos de los cadáveres de los sármatas, que muchos de los guerreros eran mujeres.

Ver a cientos, quizá miles, de jinetes sármatas cabalgando a través del Danubio congelado de debió ser aterrador. Marco había aprendido a mirar con calma a estos temibles guerreros y la carnicería del campo de batalla mediante la evocación de los preceptos estoicos que había estudiado cuando era joven. Inhaló lenta y profundamente mientras veía la primera oleada de lanceros colisionar contra los escudos romanos. Casi de inmediato, su general y yerno, Claudio Pompeyano, lo miró y sonrió. Su plan estaba funcionando: esta vez, los sorprendidos serían los sár-

matas. Los legionarios mantuvieron la formación perfectamente mientras las lanzas chocaban contra sus escudos y se desviaban sin dañarlos. La infantería de Marco había aprendido un nuevo truco. Los hombres en el interior del cuadrado colocaban sus escudos sobre el hielo, sosteniéndolos firmes en su lugar, y los legionarios que formaban el muro exterior apoyaban sus pies contra los escudos de sus camaradas. Hasta el momento, era suficiente para estabilizarlos contra el impacto de las lanzas enemigas.

Mientras los jinetes sármatas se tambaleaban por el impacto de su fallido ataque, el contragolpe romano comenzó con eficiencia mortal. Los hostigadores saltaron de entre los escudos de los legionarios. Los romanos sujetaron rápidamente las bridas de los caballos y usaron su propio peso para hacerlos resbalar y caer sobre el hielo para desmontar a sus jinetes. Los legionarios romanos golpearon con sus lanzas a los sármatas desde detrás del muro de escudos. Pronto, el hielo quedó teñido de sangre mientras los cadáveres se apilaban. A los bárbaros restantes les resultó imposible mantener el equilibrio. Incapaces de huir de vuelta a la seguridad del bosque, se lanzaron en caos justo

hacia donde los romanos los querían. Muy pronto, todos resbalaban, atrapados en una lucha cuerpo a cuerpo; los romanos y los sármatas peleaban sobre el hielo ensangrentado. Sin embargo, los legionarios de Marco tenían entrenamiento en lucha. Si un sármata derribaba a un romano, este jalaba a su agresor sobre él mientras yacía boca abajo en el hielo, y entonces lo pateaba con ambas piernas para hacerlo caer de espaldas, invirtiendo así las posiciones. Los guerreros tribales tenían poca experiencia con este tipo de combate cuerpo a cuerpo disciplinado, y al ser atrapados con la guardia baja por esta clase de tácticas, finalmente fueron superados.

Marco había revertido con éxito la emboscada y había infligido una derrota importante al rey Banadaspo. Luego de muchos reveses iniciales, la marea de la guerra comenzaba a favorecer a Roma. Los sármatas ya no podían depender del uso del terreno para tomar ventaja. Era claro que caer voluntariamente en una trampa había sido una estrategia arriesgada para los romanos; requería de una inmensa disciplina y una preparación cuidadosa. Las tropas habían entrenado en secreto durante los meses de invierno. Y había funcionado. Mantuvieron su temple en una situación caótica

ante su enemigo más temible y arrebataron la victoria de las fauces mismas de la derrota.

Renunciar al miedo

Epicteto enseñó a sus estudiantes a pensar en la filosofía estoica como si fuera el *caduceo*, la vara mágica de Hermes: con su toque, todo infortunio se transforma en algo bueno.[1] Marco había aprendido a volverse adepto de este tipo de pensamiento. Los estoicos imaginaban con calma diferentes tipos de infortunio todos los días como parte de su entrenamiento contemplativo para aprender a verlos con relativa indiferencia. Ciertamente, visualizar catástrofes temidas como si ocurrieran de verdad puede interpretarse como una suerte de *ejercicio de batalla emocional*, una forma de prepararse para los peores escenarios. Los estoicos ensayaban mentalmente maneras de responder a estos eventos con sabiduría y virtud, convirtiendo obstáculos en oportunidades cuando fuera posible. Una consecuencia de abrazar nuestros miedos es que hay más probabilidades de que convirtamos, de manera creativa, contratiempos aparentes en ventajas, como lo hicieron los romanos en la batalla

del Danubio. Las emboscadas sármatas debieron de parecer en principio catástrofes militares para los romanos, pero ¿qué tal si mantenían oculta la oportunidad de activar una trampa mortal que pudiera cambiar el rumbo de la guerra? El obstáculo en el camino se convierte en el camino.

Estas oportunidades llegaron con mayor facilidad para los líderes estoicos porque estaban preparados para no temer ante infortunios aparentes. Después de todo, la fortuna favorece a los valientes, como decían los poetas romanos. Sin embargo, para los estoicos, la meta *suprema* era mantener la compostura y ejercer sabiduría incluso al enfrentar grandes peligros, sin importar el resultado. Cuando comenzaba a sentirse frustrado por los eventos, Marco se recordaba: «Esto no es una desgracia, soportarlo con nobleza en realidad es buena fortuna». Luego de la repentina muerte de Lucio en el año 169 d. C., Marco quedó inesperadamente como único comandante de las tropas reunidas a lo largo del Danubio para la primera guerra marcomana. A sus cincuenta y tantos, sin experiencia militar alguna, se encontró comandando el ejército más grande jamás reunido en una frontera romana.

Permaneció al frente de alrededor de 140 000 hombres que aguardaban sus órdenes sin saber qué esperar de él. Debió ser increíblemente desalentador. Pero abrazó su nuevo papel por completo y lo convirtió en una oportunidad para profundizar su resolución estoica.

No cabe duda de que arriesgó su vida al apostarse en el frente. Al estallar la guerra, Panonia había sido completamente invadida por un enorme ejército de coalición liderado por Balomar, el joven rey de los marcomanos. Balomar había reunido en secreto a muchas tribus más pequeñas, pero también lo respaldaba un enorme ejército de los poderosos vecinos de los marcomanos, los cuados. Los romanos habían sufrido una derrota catastrófica en la batalla de Carnuntum, en la que, según se dice, perdieron 20 000 hombres en un solo día, incluyendo al prefecto pretoriano al mando, Furio Victorino. No obstante, Marco permaneció muy cerca de la acción. En *Meditaciones* describe de forma vívida la imagen de manos, pies y cabezas cercenados tendidos a tal distancia de sus cuerpos que resultaba perturbador.[2] De hecho, señala que escribe desde Carnuntum, la principal fortaleza legionaria en la línea frontal, y «sobre Granua, entre los cuados», lo que

lo colocaba todavía más al este, al otro lado del Danubio, dentro de territorio enemigo.

A pesar del peligro que enfrentaba, es sorprendente que Marco en realidad nunca menciona en *Meditaciones* ansiedad alguna por los terrores de la guerra. Al principio se comportaba con preocupación natural, quemando velas a media noche mientras trabajaba obsesivamente en asuntos del Estado. Pero, para cuando escribió estas notas sobre filosofía, se había convertido en un hombre más sereno y seguro de sí mismo. Quizá *redobló* sus esfuerzos para asimilar el estoicismo luego de la muerte de su tutor Junio Rústico, y a ello se deba su transformación. Cuando llegó a Carnuntum para tomar el mando de las legiones era físicamente frágil y un completo novato; una «anciana» filósofa, dijo con desprecio el futuro usurpador, Avidio Casio. Todos debieron cuestionar cuán competente era Marco para dirigir una campaña tan grande. Sin embargo, su práctica estoica y la cruel y prolongada guerra contra los marcomanos, cuados y sármatas moldearon lentamente su carácter. Siete años más tarde era ya un veterano endurecido, y las legiones del norte, tras haber aprendido a reverenciar a

su nuevo comandante, eran ferozmente leales a Marco Aurelio.

Los soldados creían con firmeza que los dioses estaban del lado del emperador, e incluso atribuyeron a su presencia dos milagros legendarios en el campo de batalla. El primero, llamado el «Milagro del trueno», ocurrió en el año 174 d. C.; las tropas aseguraron que las plegarias de Marco invocaron un relámpago que destruyó una máquina de asedio usada por los sármatas. Un mes después, en julio del mismo año, se dice que Marco invocó una «lluvia milagrosa». Un destacamento de hombres de la Legión del Trueno, dirigido por Pertinax, había sido rodeado, superado en número y carecía de agua. De acuerdo con un relato, Marco levantó su mano y rezó: «Con esta mano que nunca ha tomado una vida, me dirijo a ti y te adoro, Dador de vida». (Seguramente se trataría del Zeus estoico, aunque los cristianos más tarde asegurarían, de manera implausible, que Marco le rezó al Dios de *ellos*). En ese momento una tormenta torrencial comenzó y, mientras luchaban, se dice que los romanos bebieron el agua que caía de sus cascos mezclada con la sangre que salía de sus heridas. Como hemos visto, Marco no era supersticioso; sin embargo, es claro

que las legiones creían que él había sido bendecido por los dioses y lo aclamaban como su victorioso comandante. Se dice que cuando finalmente falleció, los soldados lloraron fuertemente.

Cláusula de reserva estoica

Entonces, ¿cómo hizo Marco para superar su falta total de experiencia y convertirse en un líder militar tan exitoso? ¿Cómo mantuvo la *compostura* ante probabilidades inciertas contra enemigos tan formidables? Una de las técnicas estoicas más importantes que empleó se llama actuar con una «cláusula de reserva» (*hupexhairesis*), un término técnico que menciona al menos cinco veces en *Meditaciones*. Aunque la idea data de tiempos de los primeros estoicos, él aprendió a realizar cada acción con cautela y con una «cláusula de reserva» luego de leer los *Discursos* de Epicteto.[3] En esencia, significa realizar cualquier acción mientras se acepta con calma que el desenlace no está del todo bajo nuestro control. Aprendemos de Séneca y de otros que tal acción puede tomar la forma de una reserva, como «si el destino lo permite», «si Dios quiere» o «si nada me lo impide». Esto implica que se actúa mientras se *excluye*

algo: las suposiciones respecto al resultado final, en particular cualquier *expectativa* de éxito. Decimos «cláusula de reserva» porque nuestras expectativas están *reservadas* para aquello dentro de nuestra esfera de control. Perseguimos un resultado externo «con la reserva» de que el resultado no depende del todo de nosotros. «Haz lo que debas, deja que ocurra lo que pueda», como dice el dicho.

En el diálogo de Cicerón, *De Finibus*, el héroe estoico romano, Catón de Útica, usa la imagen memorable de un arquero o lancero para explicar este sutil concepto. La verdadera meta del arquero estoico debería ser disparar su arco hábilmente, en la medida en que esté dentro de su poder. Pero, de forma paradójica, él es *indiferente* a que su flecha llegue o no a su objetivo; puede controlar cómo apuntar, pero no el vuelo de la flecha, así que hace lo mejor que puede y acepta lo que ocurra después. El objetivo —quizá el animal que caza— podría moverse *inesperadamente*. Quizá Marco tuvo esta analogía en mente cuando cazaba aves o jabalíes con lanza cuando era joven. La virtud consiste en hacer lo mejor que podemos y aun así no molestarnos si volvemos a casa con las manos vacías luego de la cacería; por lo general

admiramos a las personas que abordan la vida de este modo.

Marco deja claro que su meta *interna* es vivir con virtud, en particular con sabiduría y justicia, pero su objetivo *externo*, su desenlace preferido, es el *bien común de la humanidad* (no solo de sus súbitos romanos). Aunque el desenlace es, en última instancia, indiferente para los estoicos, es precisamente la acción de perseguir el bien común lo que constituye la virtud de la justicia. Ya sea que triunfemos o fracasemos en nuestros intentos por beneficiar a otros, aún podemos ser virtuosos si nuestros esfuerzos son sinceros. Son *intenciones* lo que cuentan, tanto moral como psicológicamente. No obstante, debemos apuntarlas hacia un desenlace apropiado. Por ejemplo, actuar en concordancia con la justicia significa que prefiramos lograr, si el destino lo permite, un resultado externo justo y benéfico para la humanidad. Marco se refiere a ello en incontables ocasiones a lo largo de *Meditaciones*.

Mientras otras escuelas filosóficas en ocasiones aconsejaban a sus estudiantes preservar su ecuanimidad *evitando* el estrés y las responsabilidades de la vida pública, Crisipo decía a los estoicos que «el sabio tomará parte en la política

si nada se lo evita». En otras palabras, el sabio desea actuar virtuosamente, con sabiduría y justicia, en la esfera social, en la medida en que sea capaz de hacerlo, a la vez que acepta de manera simultánea que el resultado de sus acciones no está bajo su control directo. No existe una garantía de que triunfará en beneficiar a sus conciudadanos, pero de cualquier forma hace su mejor esfuerzo. En cierto sentido, el estoico es capaz de beneficiarse de ambas situaciones: conserva su desapego emocional mientras, no obstante, toma acción en el mundo. Como el arquero de Catón, su meta es hacer lo que esté dentro de su esfera de control lo mejor que pueda mientras permanece ajeno al desenlace. De tal modo, podemos imaginar que, al tomar el mando de las legiones en el norte, Marco se dijo algo como: «Reprimiré a los marcomanos y protegeré Roma, *si el destino lo permite*».

Más tarde, los cristianos agregarían D. V. (*Deo volente,* «si Dios quiere») al final de sus cartas, y los musulmanes aún dicen *inshallah* hasta nuestros días. Una descripción maravillosamente clara de este sentimiento se encuentra en el Nuevo Testamento:

Escuchad ahora, quienes decís: «Hoy o ma-

ñana iremos a esta o aquella ciudad, pasaremos un año allí, haremos negocios y ganaremos dinero». Pero ni siquiera sabéis lo que sucederá mañana. ¿Cuál es vuestra vida? No sois sino una niebla que aparece por un rato y luego se desvanece. Deberíais decir: «Si es la voluntad del Señor, viviremos y haremos esto y aquello».[4]

Marco Aurelio bien pudo haber dicho esas palabras en referencia al Zeus estoico. Nos recuerdan que nada en la vida es seguro. Nada está por completo bajo nuestro control, excepto nuestra propia voluntad. Aceptar esto siempre y prepararte por adelantado tanto para el suceso como para el fracaso con ecuanimidad puede ayudarte a evitar sentir ira, sorpresa o frustración cuando los eventos no ocurren como lo hubieras deseado. También puede evitar que te preocupes con anticipación por que las cosas salgan mal. Enfocamos nuestra atención de manera natural en aquello que es más importante para nosotros. Los estoicos tratan sus propios juicios y acciones como lo único verdaderamente bueno o malo. Eso inevitablemente cambia el enfoque hacia el presente y reduce la inversión emocional en el pasado y el futuro. La mente preocupada siempre se adelanta demasiado

a sí misma, siempre está en suspenso por el futuro. En contraste, el sabio estoico está anclado en el aquí y el ahora.

Marco usa la analogía de un fuego abrasador para describir al sabio actuando con la cláusula de reserva. Imagina un fuego tan intenso que sus flamas consumen, naturalmente, todo lo que se le arroja. Asimismo, la mente del sabio, que actúa con la cláusula de reserva, se adapta sin titubear a todo lo que le ocurre. Ya sea que triunfe o falle, hace buen uso de su experiencia. Los estoicos solo pueden encontrar obstáculos en el exterior, no en el interior, siempre que adhieran la reserva, «si el destino lo permite», a sus deseos. Por ejemplo, cuando las personas no estaban de acuerdo con él, Marco primero intentaba persuadirlas para que vieran las cosas desde su perspectiva. Sin embargo, si persistían en obstruir lo que él consideraba un curso de acción justo, permanecía tranquilo y transformaba el obstáculo en una oportunidad para practicar otra virtud, como la paciencia, el control o el entendimiento. Su ecuanimidad permanecía intacta siempre que no deseara aquello fuera de su alcance, lo que constituye uno de los cimientos del remedio estoico para la preocupación y la ansiedad.[5]

En realidad, Marco llega incluso a decir que si *no* se actúa con la cláusula de reserva en mente, entonces cualquier fallo se convierte de inmediato en un mal o una fuente potencial de sufrimiento. En contraste, si aceptamos que el resultado no pudo haber sido otro que el que fue, y que este no estaba bajo nuestro control directo, entonces no sufrimos daño ni frustración. De este modo, la mente se salva de la ansiedad y se preserva en su ecuanimidad natural, como la esfera sagrada descrita por el filósofo presocrático, Empédocles, «redonda y verdadera», que no es tocada por fuego o acero ni por tiranos o censura pública.[6] El poeta Horacio también empleó esta imagen de la esfera pura cuando describió el ideal estoico de un sabio que es amo de sí mismo, impávido ante la pobreza, las cadenas o la muerte, desafiante de sus pasiones y desdeñador de posiciones de poder. Un hombre «completo en sí mismo, tranquilo, que evita que elementos externos se adhieran a su superficie pulida, y que cuando la Fortuna lo ataca, la única dañada es ella misma».[7] El infortunio no puede afianzarse en su mente porque permanece desapegado de eventos externos y rechaza invertir cualquier valor intrínseco en ellos. También podríamos

describir esto de forma simple como «adoptar una actitud filosófica» hacia el resultado de nuestras acciones: resignarnos a lo que ocurra y permanecer sin perturbación pase lo que pase.

Premeditación de la adversidad

Si cada acción debe realizarse con la cláusula de reserva, una aceptación en la que podríamos fracasar, lo siguiente sería anticipar todo un rango de contratiempos que podrían ocurrir. Sin duda, los estoicos ampliaron esta estrategia, preparándose para lidiar con la adversidad al visualizar de forma paciente cada tipo de infortunio importante, uno a la vez, como si *ya* estuviera ocurriéndoles. Podían imaginarse ya exiliados, en la pobreza, endeudados o sufriendo de una terrible enfermedad. Como veremos, ir un paso más adelante y anticipar nuestra propia muerte tiene un rol muy especial en el estoicismo. La técnica de exponernos a situaciones estresantes de forma repetida y en pequeñas dosis para poder construir una resistencia más general a la perturbación emocional se conoce en la psicología conductual como «inoculación de estrés». Es como inocularnos contra un virus, y es similar a lo que hemos

llegado a considerar como construcción de resiliencia.

Séneca lo llama *praemeditatio malorum*, o «premeditación de la adversidad». El ejemplo más claro de esta estrategia de meditación *prospectiva* en *Meditaciones* ocurre cuando Marco describe parte de su rutina matutina: la preparación para el día frente a él mediante la anticipación de diversos obstáculos. Mientras otros estoicos se enfocan en amenazas como enfermedad, pobreza, exilio, etcétera, es claro que él se preocupa más por enfrentar problemas *interpersonales*, como deshonestidad, ingratitud o traición. Se imagina a sí mismo enfrentando una variedad de personas difíciles con el fin de acostumbrarse a afrontarlas. «Comienza tu mañana diciéndote: me encontraré con los ocupados, los malagradecidos, arrogantes, embusteros, envidiosos, poco sociables».[8]

Es fácil ver cómo este pasaje puede relacionarse con su vida como emperador. Es cierto que tenía enemigos en el Senado, una facción opuesta a su política militar, y más tarde enfrentó una guerra civil a escala completa. Decía estar rodeado en la corte por individuos que no compartían sus valores y le eran hostiles; algunos hasta lo querían

muerto. Sin embargo, las guerras marcomanas trataron por sí mismas sobre traición y engaño. El rey Balomar de los marcomanos era un aliado romano bajo su dominio. Pero en secreto conspiró durante años para lanzar su ataque sorpresa en las profundidades de Italia, llevando la guerra hasta las puertas de la misma Roma. Su oportunidad se presentó en el punto más álgido de la peste antonina, cuando los romanos estaban débiles y las tropas, normalmente guarnecidas a lo largo del Danubio, aún volvían de la guerra parta. Fue una enorme traición. Por tanto, cuando leemos este famoso pasaje de *Meditaciones* debemos tomar en cuenta que Marco usaba el estoicismo para prepararse para enfrentar de forma tranquila no solo molestias vulgares, sino crisis políticas y militares importantes que cambiaron la historia europea. Toda Roma cayó en pánico por las noticias de una enorme horda de guerreros bárbaros que saqueaba todo a su paso por Italia. Marco respondió con tranquilidad y con confianza. Usó ejercicios estoicos, como la premeditación de la adversidad, para prepararse contra crisis repentinas que habrían hecho tambalear a otros hombres.

La premeditación de la adversidad puede ser útil al confrontar la ira y otras

emociones negativas, pero estas técnicas son aptas en particular para tratar el miedo y la ansiedad. Los estoicos definieron el miedo como la expectativa de que *algo malo va a pasar*, que es virtualmente idéntica a la definición propuesta por Aaron T. Beck, el fundador de la terapia cognitiva moderna. El miedo es, en esencia, una emoción enfocada en el futuro, por lo que es natural que la contrarrestemos abordando nuestros pensamientos concernientes al futuro. Inocularnos contra el estrés y la ansiedad mediante la premeditación de la adversidad estoica es una de las técnicas más útiles para desarrollar *resiliencia emocional* general, a lo que los psicólogos llaman habilidad a largo plazo para soportar situaciones estresantes sin abrumarse por ellas.

La fábula de Esopo *El jabalí y el zorro* trata por completo sobre forjar resiliencia. Cierto día un zorro caminaba por el bosque cuando notó a un jabalí afilando sus colmillos contra el tronco de un árbol; le pareció muy gracioso y se burló de él por preocuparse sin razón. Cuando por fin dejó de reírse, preguntó: «¿Para qué los afilas, tonto? ¡No hay nadie contra quien pelear!». El jabalí sonrió y dijo: «Es cierto, pero si llego a escuchar que se acercan los cazadores,

ya será demasiado tarde para afilarlos». La moraleja es que debemos prepararnos para la guerra en tiempos de paz si queremos estar listos para defendernos. Del mismo modo, los estoicos usaban los momentos de ocio para prepararse y así permanecer tranquilos ante la adversidad.

Habituación emocional

Desde luego, no siempre sabemos qué retos específicos enfrentaremos en la vida; sin embargo, podemos desarrollar nuestra resiliencia emocional *general* al entrenarnos de forma anticipada para lidiar con un rango amplio de situaciones. Eso es precisamente lo que hacían los estoicos mediante la estrategia de premeditación de la adversidad. Uno de los hallazgos más sólidamente establecidos en todo el campo de la investigación de la psicoterapia moderna es el hecho de que la ansiedad tiende a amainar *de forma natural* durante la exposición prolongada a situaciones temidas bajo condiciones normales. Ese ha sido el principio de los tratamientos contra fobias basados en evidencia desde la década de 1950 y también es una parte integral de los protocolos de tratamiento modernos para otras for-

mas más complejas de ansiedad, como el trastorno por estrés postraumático (TEPT) y el trastorno obsesivo compulsivo (TOC).

Si tomamos, por ejemplo, a una persona con una fobia severa a los gatos y la colocamos en un cuarto con algunos gatos, su ritmo cardiaco subirá, y es probable que se duplique en unos cuantos segundos. Pero ¿qué pasa después? Pues lo que sube tiene que bajar… Si permanecen en el cuarto sin hacer otra cosa más que esperar, la ansiedad disminuirá con el paso del tiempo. Esto podría tomar tan poco como cinco minutos o tanto como media hora o más. No obstante, en la mayoría de los casos al final el ritmo cardiaco volverá a un nivel parecido al normal en reposo. Por lo general, si la persona vuelve a entrar al día siguiente al cuarto con los gatos, notaremos que su ritmo cardiaco vuelve a subir, pero no tanto como antes, y tenderá a bajar con mayor rapidez. Si el ejercicio se repite durante varios días, entonces se volverán emocionalmente «habituados» a los gatos, y la ansiedad quedará reducida *de forma permanente* a un nivel normal o nulo.

Esta verdad básica fue entendida hace mucho tiempo y se ilustra a la perfección en otra de las fábulas de Esopo,

llamada *El zorro y el león*. Cierto día, un zorro que paseaba por el bosque vio a un león: una criatura que nunca antes había visto. Estaba aterrado, pero se detuvo a mirar desde cierta distancia antes de alejarse con cautela. Al día siguiente volvió al mismo punto y vio al león de nuevo, pero fue capaz de acercarse más que antes, ocultándose detrás de un matorral por un rato antes de escapar. Al tercer día el zorro volvió, pero esta vez reunió el valor para caminar hasta el león y saludarlo, y de alguna manera, ambos se volvieron amigos. La moraleja de la historia es que la familiaridad no produce desprecio, sino *indiferencia*. Bajo circunstancias normales podemos esperar que la ansiedad disminuya de forma natural mediante la exposición repetida.

Pero lo que la literatura estoica no deja claro es que la situación temida debe experimentarse por un tiempo considerablemente *mayor* de lo normal para que la ansiedad se habitúe de forma apropiada. De hecho, si la exposición termina demasiado pronto, la técnica produce un efecto negativo, y tanto la ansiedad como la sensibilidad a la situación temida *incrementan*. Por ello es importante comparar lo que los estoicos recomiendan con lo que sabemos

debido a la investigación clínica usando técnicas similares.

La terapia de exposición funciona mejor cuando el desencadenante de la ansiedad está presente de forma física, como los gatos en el ejemplo anterior. Los terapeutas llaman a esto exposición *in vivo*, o «en el mundo real». Sin embargo, la ansiedad también se habitúa de forma *casi* tan confiable, en la mayoría de los casos, cuando la amenaza es tan solo imaginada, algo conocido como exposición *in vitro*, o «imaginal». Los estoicos notaron que la exposición a eventos imaginados puede llevar a la habituación emocional y permitir que la ansiedad disminuya de forma natural. Su recomendación de imaginar con regularidad eventos catastróficos —a la que hemos llamado premeditación de la adversidad— es, en esencia, una forma de terapia de exposición imaginal. La fábula de Esopo *El zorro y el león* muestra que las personas han comprendido este fenómeno desde hace mucho tiempo, pero aún es sobresaliente descubrir una terapia filosófica que empleaba dicha técnica más de 2 000 años antes de ser redescubierta por los terapeutas conductuales modernos.

Pero en el caso de la exposición *imaginal* mantener la imagen por suficiente

tiempo requiere de paciencia y concentración considerables, en especial cuando se practica como una forma de autoayuda sin el apoyo de un terapeuta. Muchas personas descubren que es útil imaginar la situación que produce ansiedad como si se tratara de una película corta o una secuencia de eventos con un inicio, un medio y un final, que dure alrededor de un minuto. Así pueden reproducir la escena una y otra vez en su imaginación, durante cinco o 15 minutos, o incluso más. Por ejemplo, alguien que se sienta ansioso por perder su empleo puede imaginar que lo llaman a la oficina de su jefe y que este le informa que sus servicios ya no son requeridos y entonces es despedido, y que después vacía su escritorio y se va, etcétera. La persona imaginaría el evento como una película corta y la repetiría una y otra vez. Como dijimos, la cantidad de tiempo requerida varía, pero la ansiedad debió reducirse al menos a la mitad de su nivel inicial antes de terminar el ejercicio. La razón más común por la que se falla en este tipo de ejercicios de exposición es que las personas los terminan antes de que sus emociones hayan tenido tiempo suficiente para habituarse. En otras palabras, se requiere de paciencia.

Con frecuencia, los terapeutas piden a sus pacientes calificar, en una escala del cero al diez o con un porcentaje, el nivel de incomodidad o ansiedad cuando imaginan una escena. Los pacientes deben volver a calificar la ansiedad cada cierto tiempo durante la exposición imaginal repetida hasta que se haya reducido lo suficiente. Por ejemplo, la persona con fobia a los gatos puede visualizar pacientemente que acaricia un gato una y otra vez hasta que su ansiedad se reduzca de 80% a al menos 40%, o incluso menos, de ser posible (donde 100% sería la ansiedad más severa que puedan imaginar y 0% sería un nivel de ansiedad nulo). *Nótese*: es importante enfatizar que cualquier técnica que involucre imaginar escenas perturbadoras debe *abordarse con precaución* por individuos que sufren problemas de salud mental o que son vulnerables a abrumarse emocionalmente, como aquellos que sufren de ataques de pánico. Al hacer esto solo no elijas una imagen que sea demasiado difícil de manejar para ti, como un recuerdo traumático de una agresión sexual, por ejemplo; en este tipo de casos es necesaria la ayuda de un psicoterapeuta calificado. No obstante, la mayoría de las personas son capaces de confrontar te-

mores y preocupaciones comunes en su imaginación de forma segura.

Cambio psicológico espontáneo

La habituación emocional es el proceso más importante que tiene lugar durante una exposición imaginal, como la premeditación de la adversidad. Pero podemos activar un número sorprendente de otros procesos psicológicos benéficos cuando imaginamos de forma paciente y repetida eventos estresantes. Los pacientes a quienes se les pide revisar mentalmente situaciones emocionales de este modo exhiben uno o más de los siguientes cambios:

1. *Habituación emocional,* como se describió antes, donde la ansiedad u otros sentimientos se debilitan de forma natural con el tiempo y se mitigan mediante la exposición a la situación temida.
2. *Aceptación emocional,* donde reducimos de forma gradual nuestra lucha *contra* sentimientos desagradables, como dolor o ansiedad, y llegamos a verlos con mayor indiferencia y aprendemos a vivir *con* ellos; algo que, paradójicamente, alivia mucho del sufrimiento emocional.
3. *Distanciamiento cognitivo,* donde

vemos los pensamientos y creencias de forma cada vez más alejada: comenzamos a notar que no son las cosas mismas lo que nos altera, sino nuestros juicios respecto a ellas.

4. *Descatastrofización*, donde gradualmente volvemos a evaluar nuestros juicios sobre la gravedad de una situación, o lo *terrible* que luce, reduciéndola al ir de: «¿*Qué* haré si esto pasa? ¿Cómo lidiaré con ello?» a: «¿Y *qué* si esto pasa? No es el fin del mundo».
5. *Análisis de la realidad,* donde reevaluamos nuestras suposiciones sobre una situación para hacerlas progresivamente más realistas y objetivas; por ejemplo, reevaluar la probabilidad de que el peor escenario o de que algo malo ocurra.
6. *Resolución de problemas*, donde revisamos repetidamente un evento y esto nos conduce a encontrar de forma creativa una solución a cierto problema; quizá como la idea paradójica de Marco y sus generales de hacer marchar a sus legionarios a una emboscada sármata deliberadamente con el fin de hacer caer al enemigo en su trampa.
7. *Ensayo conductual*, donde la percepción de nuestra habilidad de afrontamiento mejora a medida que la prac-

ticamos en nuestra imaginación, empleando habilidades y estrategias de afrontamiento en una manera cada vez más refinada; por ejemplo, ensayar mentalmente formas asertivas de lidiar con la crítica injusta hasta que tengamos más confianza para hacerlo en la realidad. Esto puede tomar la forma del modelado de comportamiento de aquellos cuya manera de afrontar las cosas nos resulta admirable y queremos emular; imaginamos cómo actuarían y entonces nos visualizamos haciendo algo similar.

He descubierto que informar a mis pacientes que otras personas experimentan con frecuencia este tipo de cambios es útil porque hacerlo vuelve más notorio el mismo proceso en su mente, y es más probable que ocurra *de forma espontánea*. Desde luego, también es posible utilizar *deliberadamente* estos mecanismos psicológicos empleando diversas técnicas. Por ejemplo, además de la premeditación de la adversidad, Marco menciona el uso repetido de dos ejercicios estoicos particularmente importantes que se asemejan al distanciamiento cognitivo y a la descatastrofización en la psicoterapia moderna. Ya los hemos mencionado, y ahora estamos

listos para considerar su uso en relación con la preocupación y la ansiedad.

Ciudadela interior

Aunque Marco dice poco sobre la *ansiedad* explícitamente, a menudo habla sobre el tipo de *paz* que ofrece el estoicismo, y es obvio que sus palabras tienen implicaciones para la terapia estoica de la ansiedad. A principios de su reinado, luego de la muerte de Antonino, realizó viajes a sus villas vacacionales en Italia para descansar de las preocupaciones de la guerra parta y la administración del Imperio. Podemos ver en sus cartas a Frontón que luchaba con la idea completa de tomarse un tiempo lejos del trabajo, sintiendo más bien que era su deber atender los asuntos del Estado incluso si sus amigos le recomendaban que los retiros eran necesarios para cuidar su salud.

Para cuando escribió *Meditaciones*, durante las guerras marcomanas, los retiros de placer eran cosa del pasado, y pasó su vida lejos de Roma. Se descubrió extrañando sus hermosas villas vacacionales, como el hogar familiar de Antonino en Lorium, en la costa italiana, donde pasó buena parte de su juventud. Decía que, en ocasiones, como

muchas otras personas, sentía un fuerte deseo de escapar de todo y retirarse a la paz de la campiña, la costa o las montañas.[9] Sin embargo, también se señalaba que sentir la necesidad de escapar de las tensiones de la vida es, de cierta forma, un signo de debilidad. Podría ser algo que los estoicos llamarían un «indiferente preferido», pero el escape no es algo que debamos exigir a la vida ni sentirlo realmente necesario como una herramienta de afrontamiento; ese tipo de *dependencia* a ser capaces de evadir situaciones estresantes solo crea sus propios problemas. Se decía que Marco en realidad no *necesitaba* escapar de todo porque la verdadera paz interior procede de la naturaleza de nuestros pensamientos y no de un entorno natural placentero, y que su resiliencia provenía de su habilidad de recuperar la compostura donde sea que se encontrara. Esta es la «ciudadela interior» a la que podía retirarse, incluso estando en los helados campos de batalla en la campaña del norte.

En particular, Marco vuelve en muchas ocasiones a la analogía de un retiro en la montaña. Se recuerda que no importa dónde esté ni lo que haga, el tiempo que tiene de vida será corto, y por ello debería aprender a «vivir como

si estuviera en la cima de una montaña», sin importar las circunstancias. De hecho, nada de lo que nos aflige en donde estamos justo ahora cambiaría, así estuviéramos en la cima de una colina, cerca de la costa o en cualquier otro lugar; lo que importa es cómo elegimos verlo.[10] El estoico puede vivir con satisfacción y alegría en su corazón de este modo, incluso si hay personas en su contra y su ambiente físico es tortuoso. Donde sea que nos encontremos, nuestros juicios siguen siendo libres, y son el asiento de nuestras pasiones.

Con el fin de lograr este sentido de paz interna, Marco se indica retirarse de manera frecuente no a la cima de una montaña, sino a su propia facultad de razonamiento, elevándose así por encima de eventos externos, purificando su mente del apego a ellos. Cree que para hacerlo de manera efectiva debe reflexionar en dos principios estoicos concisos, pero fundamentales:[11]

1. Todo lo que vemos es cambiante y pronto desaparecerá. Debemos tomar en cuenta cuántas cosas han cambiado ya a lo largo del tiempo, como las aguas de corrientes que fluyen sin cesar; una idea que podemos llamar contemplación de la impermanencia.

2. Las cosas externas no tocan el alma, pero todas nuestras perturbaciones surgen de nuestro interior. Lo que Marco quiere decir es que lo que nos altera no son las cosas, sino nuestros juicios de valor respecto a ellas. Sin embargo, podemos recuperar nuestra compostura al separar nuestros valores de los eventos externos usando la estrategia llamada distanciamiento cognitivo.

En otras palabras, la paz mental puede lograrse incluso en el caos del campo de batalla —como supuestamente Sócrates demostró— o en el clamor del Senado, siempre que mantengamos nuestra mente en orden. Marco concluye resumiendo lo anterior en seis palabras griegas —quizá citando a un autor previo— que podrían traducirse como «El universo es cambio: la vida es opinión».

Distanciamiento cognitivo para la ansiedad

Ya estamos familiarizados con la segunda de estas técnicas fundamentales para asegurar la paz: el distanciamiento cognitivo. Podemos emplearlo como respuesta a situaciones *del mundo real* o durante la clase de premeditación, o técnica de exposición *imaginal* descrita

con anterioridad. Aunque sabemos que la ansiedad se habitúa de manera natural mediante la exposición repetida, y los estoicos presumiblemente lo observaron durante el uso que daban a la premeditación regular, su meta real era cambiar nuestras *opiniones* sobre eventos externos, no solo nuestros sentimientos.

Adquirir distancia cognitiva es, en cierto sentido, el aspecto más importante del manejo estoico de la ansiedad. Esto es a lo que Marco se refería con «la vida es opinión»: la calidad de nuestra vida se determina por nuestros juicios de valor porque ellos dan forma a nuestras emociones. Cuando nos recordamos de manera deliberada que solemos proyectar nuestros valores sobre eventos externos, y que la forma en que juzgamos tales eventos es lo que nos altera, podemos adquirir distancia cognitiva y recuperar nuestra compostura mental.

Descatastrofización y la contemplación de la impermanencia

La primera técnica básica para alcanzar la paz, ya descrita por Marco, se relaciona con la descatastrofización, es decir, aprender a reducir la gravedad

percibida de una amenaza de «catástrofe total» a un nivel más realista. De nuevo, la descatastrofización puede aplicarse en situaciones reales o imaginadas durante la premeditación de la adversidad. Por ejemplo, supongamos que te preocupa fallar en un examen importante, entonces sientes mucha ansiedad, y por ello piensas que fallar será el fin del mundo, un desastre total. Descatastrofizar implicaría reevaluar la situación de manera más equilibrada para que resulte menos abrumadora y, de este modo, seas más capaz de identificar formas potenciales para afrontarla. Ver las cosas de un modo más moderado y realista tiende a reducir la ansiedad. Es probable que experimentes contratiempos, pero es una exageración hablar de ellos como si fueran el fin del mundo.

Resulta que para la mayoría de las personas es más fácil visualizar una escena si primero la escriben y luego la revisan más tarde. Siguiendo con un ejemplo anterior, puedes escribir una página o más sobre perder tu trabajo: cómo comienza, cómo recibes las malas noticias, las consecuencias inmediatas, etcétera. A menudo las personas descubren que leer la descripción muchas veces y en voz alta antes de intentar vi-

sualizarla les ayuda a aclarar los detalles e imaginar la escena más vívidamente. Como siempre, es importante excluir el lenguaje emotivo —«me trataron como basura y me dieron una patada en el trasero»— y los juicios de valor —«¡esto es totalmente injusto!»—. Solo apégate a los hechos de forma tan precisa y objetiva como sea posible.

Preguntarte «¿y después qué?» unas cuantas veces puede llevar tu atención más allá del momento de angustia cúspide de la escena y eliminar así su apariencia catastrófica. Por ejemplo, ¿qué pasaría *después* de perder tu trabajo? Podría ser difícil por un tiempo, pero, al final, encontrarías otro empleo y tu vida continuaría. Otra técnica simple y poderosa es preguntarte cómo te sentirías respecto a la situación que te preocupa en diez años, mirándola en retrospectiva desde el futuro. Esto es un ejemplo de una estrategia más general conocida como «proyección temporal». En otras palabras, puedes ayudarte a desarrollar una actitud filosófica hacia la adversidad al preguntar: «Si esto me parecerá trivial en 20 años ¿por qué no debería verlo como trivial *ahora* en vez de preocuparme como si se tratara de una catástrofe?». Con frecuencia descubrirás que cambiar tu perspectiva en

términos de temporalidad puede modificar tu sentir respecto a un contratiempo al hacerlo ver menos catastrófico.

Postergación de la preocupación

En décadas recientes los investigadores y clínicos han adquirido un mejor entendimiento de las formas en que la preocupación excesiva puede perpetuar la ansiedad. Por «preocupación» se refieren a algo muy específico: un *proceso* ansioso que exhibe un *estilo* particular de pensamiento. El pensamiento de preocupación es perseverante: sigue y sigue. Suele involucrar pensamientos del tipo «¿y si…?» en relación con catástrofes temidas: «¿Y si se enojan tanto que me despiden? ¿Y si no puedo conseguir otro trabajo? ¿Cómo voy a pagar la universidad de mis hijos?». A menudo estas preguntas parecen no tener respuesta. Una simplemente lleva a la otra en una reacción en cadena que sigue y sigue, alimentando la ansiedad. La preocupación severa a menudo puede *sentirse* fuera de control, pero, quizá de manera sorpresiva, en realidad se trata de un tipo de pensamiento conciente y voluntario. A veces las personas no se dan cuenta de que lo que hacen es

preocuparse. Lo confunden con resolución de problemas, creyendo que intentan «descifrar una solución», cuando en realidad solo van en círculos, haciendo que su ansiedad sea cada vez peor.

Irónicamente, las personas que luchan contra la ansiedad tienden a intentar, con demasiado ahínco, controlar aspectos *involuntarios* de la emoción mientras se olvidan de tomar el control de los aspectos *voluntarios*. Ya hemos discutido cómo los estoicos reconocieron que nuestras reacciones emocionales iniciales son, con frecuencia, automáticas. Debemos aceptarlas como naturales, verlas con indiferencia y aceptarlas sin luchar en vez de intentar reprimirlas. Por otro lado, debemos aprender a suprimir los pensamientos voluntarios que tenemos en respuesta a estos sentimientos iniciales y la situación que los desencadenó. Quizá sea de sorprender que, en el caso de la preocupación, solo es necesario notar que lo estamos haciendo y entonces parar.

Uno de los investigadores líderes en la psicología de la preocupación, Thomas D. Borkovec, realizó un estudio revolucionario sobre la «postergación de la preocupación». Pidió a un grupo de estudiantes universitarios que notaran las veces en que, durante un periodo de

cuatro semanas, comenzaban a sentir preocupación por algo y que respondieran postergando sus pensamientos al respecto hasta un «momento de preocupación» específico más tarde en el día. Con el uso de esta simple técnica los sujetos fueron capaces de reducir el tiempo que pasaron preocupados casi a la mitad, y otros síntomas de ansiedad también se redujeron. La postergación de la preocupación es ahora un componente central de la mayoría de los protocolos de la TCC para el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), una condición psiquiátrica caracterizada por una preocupación severa y patológica.[12] Sin embargo, podemos aplicar el mismo enfoque a las preocupaciones ordinarias de todos los días, como las de los estudiantes en el estudio de investigación.

Los pasos por seguir en la postergación de la preocupación se basan en el esquema general que ya debe resultarte familiar:

1. Monitoreo propio. Estar constantemente en busca de señales de alerta tempranas de preocupación, como fruncir el ceño o juguetear con los dedos de ciertas formas; con frecuencia, esta simple conciencia rompe el hábito de la preocupación.

2. Si no eres capaz de abordar tu ansiedad de inmediato usando técnicas estoicas, posterga pensar en ella hasta que tus sentimientos hayan amainado de forma natural, y vuelve al problema en el «momento de preocupación» específico que tú elijas.
3. Deja ir los pensamientos *sin* intentar reprimirlos activamente; en su lugar, recuérdate ignorarlos por un tiempo para volver a ellos después en una hora y lugar determinados. Las técnicas de distanciamiento cognitivo pueden ser útiles. También puedes escribir una palabra o dos en un trozo de papel para recordarte aquello que te preocupa, y entonces doblarlo y guardarlo en tu bolsillo para atenderlo después.
4. Devuelve tu atención al aquí y ahora, expandiendo tu conciencia a través de tu cuerpo y tus alrededores, e intenta notar los pequeños detalles que habías pasado por alto antes. La preocupación busca catástrofes futuras y, por lo tanto, requiere de la *inatención* al momento presente. Afiánzate en el aquí y ahora: «¡Pierde la cabeza y recupera la sensatez!».
5. Después, cuando vuelvas a la preocupación, si ya no parece importante, puedes olvidarla. De lo contrario, vi-

sualiza el peor escenario o el desenlace que más temas y que te produzca mayor ansiedad usando la técnica de exposición imaginal o premeditación de la adversidad.

6. Aplica el distanciamiento cognitivo diciéndote a ti mismo: «Lo que me altera no son las cosas, sino mis juicios respecto a ellas». También puedes descatastrofizar describiendo el evento temido en términos objetivos, sin lenguaje emotivo ni juicios de valor. Recuerda su naturaleza temporal preguntando «¿y después qué?» y considera que todo cambiará con el tiempo.

Los estoicos nos indican que prestemos constantemente atención a nuestras acciones y que busquemos impresiones perturbadoras, pensamientos automáticos o imágenes que surjan en la corriente de nuestra conciencia. En lugar de aprobarlos y dejarnos llevar hacia la preocupación, debemos decirnos que solo son impresiones y no aquello que aseguran representar. De este modo, adquirimos distancia cognitiva y podemos posponer su evaluación hasta que nos encontremos en un mejor estado mental para afrontarlo. Crisipo decía que, con el paso del tiempo, «la inflama-

ción emocional amaina», y conforme vuelve la razón y encuentra espacio para funcionar de manera apropiada, puede exponer la naturaleza irracional de nuestras pasiones.

En este capítulo hemos visto las formas en que los estoicos lidian con la preocupación y la ansiedad, con un enfoque en la cláusula de reserva estoica y la premeditación de la adversidad. Muchas de las otras técnicas expuestas en capítulos anteriores son útiles para lidiar con la ansiedad, pero Marco menciona dos en particular que nos permiten enfocarnos en la transitoriedad de eventos molestos: el distanciamiento cognitivo y la descatastrofización. También hemos visto cómo la técnica moderna basada en evidencias de la postergación de la preocupación es parecida a las estrategias de afrontamiento que describen los estoicos de la Antigüedad.

Ciertamente, el estoicismo proporciona algunas herramientas poderosas para superar el miedo y la ansiedad, las cuales con frecuencia son similares a aquellas respaldadas por investigaciones de la TCC moderna. Permanecer afianzados en el presente, notar la preocupación cuando comienza y adquirir distanciamiento cognitivo de la preo-

cupación son formas sanas y efectivas de afrontamiento. También podemos tomar ventaja de los procesos naturales de la habituación emocional al enfrentar con paciencia nuestros miedos en nuestra imaginación durante suficiente tiempo para que nuestra ansiedad amaine. Este es un beneficio inevitable de la técnica estoica conocida como «premeditación de la adversidad», pero también podemos ayudarnos al emplear la descatastrofización verbal, describiendo el evento temido con un lenguaje sereno y objetivo, suspendiendo los juicios de valor responsables de nuestro sufrimiento.

Luego de décadas de preparación en estas y otras técnicas estoicas, Marco pudo defender el Imperio con tranquilidad y confianza. La mayoría de las personas en Roma cayeron en total pánico, temían una catástrofe inminente a manos de las hordas bárbaras que invadían Italia desde el norte. Como emperador, Marco enfrentó un contratiempo tras otro, y en ocasiones debió sentirse superado. Sin embargo, perseveró con tranquilidad ante grandes adversidades. Poco a poco, con sus confiables generales Pompeyano y Pertinax a su lado, Marco comenzó a aventajar a las tribus del norte.

El rey Banadaspo de los yácigos fue reemplazado por el aún más belicoso Zanticus, pero a medida que el resultado de la guerra cambió en su contra, finalmente se rindió y pidió la paz en junio del año 175 d. C. Poco después, Marco fue proclamado emperador por octava ocasión y se le otorgó el título *Sarmaticus*, conquistador de los sármatas. Se ha reportado que 100 000 prisioneros romanos fueron liberados como resultado de la victoria. En lugar de matarlos o esclavizarlos, Marco reubicó en Italia a miles de miembros de las tribus germanas, tanto hombres como mujeres, aunque con un éxito variado. Pero esto no fue una opción con los sármatas, nómadas y belicosos. En su lugar, Marco reclutó a 8 000 de sus jinetes en el ejército romano para formar una unidad de caballería de élite auxiliar, la mayoría de los cuales fueron enviados a las guarniciones de los fuertes romanos en Bretaña. En sus notas, escribió que los hombres que se enorgullecían de capturar sármatas, como si se tratara de peces en una red, no eran mejores que ladrones o asaltantes.[13]

No obstante, Marco debió apresurar las etapas finales de la primera guerra marcomana y las subsiguientes negociaciones de paz con los sármatas

porque una amenaza aún mayor surgió repentinamente en el horizonte. Los preceptos y prácticas estoicos que Marco había pulido durante la primera guerra marcomana estaban a punto de ser puestos a prueba una vez más. Lejos, en el este, un rival reclamaba el trono imperial, y eso solo podía significar una cosa: los romanos estaban a punto de ser divididos por una guerra civil que amenazaba con destruir al Imperio.

Notas:

---

[1] Epicteto, *Discourses*, 3.20.
[2] Marco Aurelio, *Meditations*, 8.34.
[3] Marco Aurelio, *Meditations*, 11.37.
[4] Santiago, 4:13-15.
[5] Marco Aurelio, *Meditations*, 4.1; 5.20; 6.50.
[6] Marco Aurelio, *Meditations*, 8.41.
[7] Horacio, *The Satires of Horace and Persius*, sátira, 2.7.
[8] Marco Aurelio, *Meditations*, 2.1.
[9] Marco Aurelio, *Meditations*, 4.3.
[10] Marco Aurelio, *Meditations*, 10.15; 10.23.
[11] Marco Aurelio, *Meditations*, 4.3.
[12] Borkovec y Sharpless, «Generalized Anxiety Disorder: Bringing Cognitive-Behavioral Therapy into the Valued Present», pp. 209-242.
[13] Marco Aurelio, *Meditations*, 10.10.

VII

LOCURA TEMPORAL

Mayo del año 175 d. C. Un nervioso mensajero entrega una carta a Cayo Avidio Casio, comandante de las legiones sirias y gobernador general de las provincias orientales. La carta no contiene más que una única palabra griega, la cual, para su consternación, dice *emanes* («Estás loco»; has perdido la cabeza).

Casio está furioso y la rompe en pedazos. No es alguien con quien se deba jugar. De hecho, su brutalidad se ha vuelto célebre. Uno de sus castigos favoritos es encadenar hombres en grupos de 10 y arrojarlos en medio de un río para ahogarlos. Llegó a circular el rumor de que en una ocasión ató a docenas de enemigos a un poste de casi 60 metros de altura y entonces los hizo arder para que, a cientos de kilómetros a la redonda, sus compatriotas los vieran quemarse vivos. Incluso para los brutales estándares del ejército romano, aquello era considerado terriblemente cruel. Entre sus tropas

era reconocido como un disciplinario estricto, casi al punto del salvajismo. Cortaba las manos de desertores, o les rompía piernas y caderas, dejándolos lisiados. Dejarlos vivir en la miseria era su forma de advertir a otros que no desobedecieran sus órdenes. Sin embargo, Casio también era un distinguido héroe militar. Junto al emperador, él era el segundo comandante más importante en el ejército romano, quizá incluso fuera el segundo hombre más poderoso en todo el Imperio.

El control con puño de hierro de Casio sobre sus tropas era legendario y lo volvió indispensable para Roma. Él y Marco habían sido amigos desde hacía mucho tiempo, pero se rumoraba que Casio criticaba al emperador a sus espaldas, a lo que este último respondía ante sus cortesanos: «Es imposible hacer a los hombres exactamente como desearíamos que fueran; debemos aprovecharlos tal como son». Su reputación por la clemencia y el perdón era un contraste total a la severidad de Casio. No obstante, a pesar de sus caracteres opuestos, Marco confiaba plenamente en Casio como general. Durante la guerra parta, mientras Lucio Vero se permitía sus vicios, a una distancia segura de cualquier batalla real, Casio lograba una

impactante victoria tras otra, empujando implacablemente al rey Vologases de vuelta a las profundidades del territorio parto. Muy pronto se convirtió en el segundo al mando de Lucio. Sin embargo, cerca del final de la guerra permitió que sus hombres saquearan las ciudades gemelas de Ctesifonte y Seleucia, junto al río Tigris, donde, según se dice, contrajeron la peste. A su regreso, las tropas llevaron la peste a sus bases legionarias a lo largo de las provincias y, desde ahí, devastó al Imperio. Pero Casio fue recompensado por expulsar a los partos de Siria al ser nombrado legado imperial (un gobernador con comando supremo) de la provincia y responder únicamente ante los emperadores. Algunos años después, en el año 169 d. C., la muerte prematura del emperador Lucio dejó un vacío en el poder que esperaba ser llenado.

En el año 172 d. C., mientras Marco estaba ocupado con la primera guerra marcomana en la frontera norte, un grupo tribal llamado los bucólicos, o «pastores», que provenía de la región al noroeste del delta del Nilo cercana a Alejandría, instigó una revuelta contra las autoridades romanas. Esta fue una emergencia mayor que requirió la entrada de Casio a Egipto con sus dos le-

giones sirias, lo que significó que debía recibir *imperium*, es decir, autoridad militar suprema igual a la del emperador en su ausencia. Los egipcios nativos habían soportado la mayor parte de los incrementos de impuestos necesarios para costear la guerra de Marco en el norte. Como resultado, más y más de ellos habían recurrido al bandidaje y, finalmente, debido a la desesperación, formaron un ejército rebelde, dirigido por el joven y carismático sacerdote guerrero de nombre Isidoro. La historia cuenta que algunos de estos hombres se disfrazaron con ropa de mujer y se acercaron a un centurión romano, fingiendo que le pagarían el rescate en oro por sus esposos capturados. Sin embargo, lo emboscaron, y luego capturaron y sacrificaron a otro oficial, supuestamente realizando un juramento sobre sus entrañas ensangrentadas antes de devorarlas en un ritual. Las noticias de este supuesto acto de terrorismo se esparcieron por Egipto rápidamente y se desató una revuelta general.

Pronto, los bucólicos ganaron suficiente respaldo de otras tribus para rodear y atacar Alejandría. Cuando la legión egipcia confrontó a los tribales en una batalla campal, los romanos, superados en número, sufrieron una derrota

humillante. Los bucólicos y sus aliados continuaron asediando Alejandría por meses mientras la peste y el hambre devastaban la ciudad, a la cual habrían saqueado de no ser porque Casio y sus tropas fueron enviados desde Siria para relevar a la guarnición de Alejandría y sofocar la rebelión. Pero, aun con tres legiones a su mando, tuvo que enfrentar a tantos guerreros tribales que no se arriesgó a lanzar un contraataque directo. En vez de ello, eligió tomarse su tiempo, sembrando la disidencia e instigando disputas entre las tribus enemigas hasta que por fin pudo dividirlas y conquistarlas. La recompensa de Casio fue retener su *imperium* a lo largo de las provincias orientales, que le otorgaba un estatus único y un conjunto de poderes peligrosamente cercanos a los de un emperador.

A la edad de 45 años, Casio se había vuelto un héroe para sus compatriotas como resultado de sus dramáticas victorias militares. Su autoridad se reforzaba aún más por su linaje noble: su madre, Julia Casia Alexandra, fue una de las *Cassii*, una familia romana famosa por su resistencia a la antigua. Ella era una princesa, descendiente del rey Herodes el Grande de Judea por el lado paterno, y por el lado materno, de

Augusto, el primer emperador romano. También decía ser descendiente de otro rey satélite romano, Antíoco IV Epífanes de Comagene, lo que convertía a Casio en miembro de la dinastía imperial seléucida.

En resumen, Casio había nacido para gobernar. Dado su linaje noble y sus célebres victorias militares, es indudable que se viera a sí mismo como un sucesor natural del emperador Lucio Vero. Sin embargo, lejos al norte, Marco había promovido a Claudio Pompeyano, otro general sirio, pero de un linaje más humilde. Pompeyano ya se había distinguido durante la guerra parta y más adelante se casó con Lucila, la hija de Marco y viuda de Lucio Vero. Sirvió como el general de mayor rango en la frontera norte durante las guerras marcomanas y se convirtió en la mano derecha del emperador. Incluso se rumoraba que Marco había invitado a Pompeyano a convertirse en césar, pero por alguna razón rechazó el ofrecimiento. Es posible que a Casio le resultara intolerable la idea de que un *plebeyo* de su propio país fuera ascendido por encima de él.

Casio había subido con firmeza por la escalera del poder desde el día en que el emperador Lucio murió. Para el año 175 d. C. Casio tenía la autoridad de

un emperador en el este desde hacía tres años; solo le hacía falta subir un peldaño, y Marco Aurelio era la única persona que se interponía en su camino. La única palabra que sostiene en sus manos, *emanes*, fue escrita por Herodes Ático, el sofista que enseñó a Marco sobre retórica griega cuando era joven. Herodes era conocido por su elocuencia al dar discursos elaborados, pero esta carta tenía el tipo de golpe lacónico más propio de los estoicos que de los sofistas. Solo una palabra era necesaria para expresar su punto. Guiado por su sed de poder absoluto, Casio había instigado de manera precipitada una guerra civil que amenazaba con destruir todo el Imperio y sumergir las vidas de millones en un baño de sangre.

A más de 2 500 kilómetros de distancia, en el extremo más alejado del Imperio, un exhausto jinete de relevo llega al campo militar de Sirmium, la capital de la Baja Panonia (actual Serbia). Los soldados que lo reciben se dirigen a toda prisa hasta la residencia del emperador al centro del campamento. Usando el sistema de relevo de emergencia, ha tomado más de 10 días llevar las noticias desde el este, a través de Roma y hasta la frontera norte. El mensajero titubea antes de hablar. Sus noticias son tan

asombrosas que apenas puede creerlas él mismo: «Mi señor césar, el general Avidio Casio lo ha traicionado… ¡*La legión egipcia lo ha proclamado emperador*!».

El mensajero lleva consigo una carta del Senado que confirma las noticias: el 3 de mayo del año 175 d. C. Avidio Casio había sido proclamado emperador de Roma por la legión egipcia en Alejandría. «Mi señor, están diciendo a todos que usted ha muerto», explica el mensajero.

Las noticias provienen de Publio Marcio Vero, gobernador de la provincia romana de Capadocia (actual Turquía), quien había servido con gran distinción como general junto a Casio y Pompeyano en la guerra parta. De forma crucial, la alarmante noticia llega acompañada por la reafirmación de que él y las tres legiones a su mando han declarado su lealtad inquebrantable a Marco. Sin embargo, Casio había obtenido respaldo para su rebelión en la zona al sur de la cordillera del Tauro, aproximadamente la mitad del lado este del Imperio. Un número de senadores en Roma que se oponían a la campaña marcomana aprovecharon la oportunidad para hacer una petición en favor de Casio. Pero, hasta ahora, el

Senado como unidad permanece leal a Marco. No obstante, Casio es un general muy exitoso con siete legiones bajo su mando. También controla Egipto, el granero del Imperio y, por mucho, la provincia más acaudalada del este. Su capital, Alejandría, es la segunda ciudad más grande y el puerto más importante del Imperio. Si se interrumpen las exportaciones desde Egipto, con el tiempo Roma se quedará sin alimento, lo que causará disturbios y saqueos. El destino del Imperio está en la balanza.

Marco, de hecho, ha estado muy enfermo últimamente, quizá incluso cercano a la muerte. Con 54 años y ampliamente percibido como frágil y con mala salud, ha sido objeto de murmuraciones en Roma desde hace tiempo. Su esposa, Faustina, había vuelto a Roma hacía varios meses. Los rumores dicen que estaba asustada por la posibilidad del inminente fin del emperador e instó a Casio a reclamar su derecho al trono. El único hijo sobreviviente de Marco, Cómodo, tiene 13 años de edad y está bastante conciente de que si su padre muere o el trono es usurpado antes de alcanzar la adultez, su propia vida estará en grave peligro. Algunos dicen que Faustina había hecho planes para que, previendo la muerte de su esposo, Casio

pudiera aventajar a los otros aspirantes al trono y, quizá, hasta pudiera asegurar la sucesión de Cómodo al casarse con él. Otros aseguran que Casio actuó por iniciativa propia, haciendo circular de forma deliberada rumores sobre la muerte de Marco para tomar el poder. Es posible que tan solo actuara de forma prematura, sin ánimos de traición, genuinamente engañado por las falsas noticias que declaraban que el emperador había muerto o se encontraba moribundo. Pero el Senado estaba alarmado, y de inmediato declararó a Casio *hostis publicus*, un enemigo público, y confiscó sus bienes y los de su familia, lo cual solo sirvió para intensificar el conflicto. Casio debió sentir que la situación se salía de control. Ya no podía dar marcha atrás; la guerra civil se había vuelto inevitable.

Cualquiera que sea la motivación de Casio, Marco se encuentra ante una de las crisis más serias de su reinado. El emperador se ha recuperado de su último episodio de enfermedad y no pierde el tiempo para responder a la sedición. Observa los rostros de sus generales. Ellos ya saben que debe prepararse para dejar la frontera norte y llevar al ejército al este a toda prisa. Las legiones de Casio pueden marchar hacia

la misma Roma en un intento por asegurar su reclamación al trono imperial. Esta amenaza inminente ha puesto a la ciudad en un estado de pánico total y ha envalentonado a los críticos de Marco en el Senado. Sin embargo, la reputación del emperador con las poderosas legiones que le sirven en el Danubio es incuestionable.

A la mañana siguiente Marco envía a un jinete con cartas para el Senado en Roma, para su aliado Marcio Vero en Capadocia y, más importante, para Casio en Egipto. Su mensaje es claro: «El emperador confirma que está vivo, con buena salud y volverá pronto». Ahora debe hacer arreglos rápidos para la paz en el norte, de modo que sea libre de marchar al sureste, reforzar a los soldados leales en Capadocia y calmar la agitación apareciendo en persona. Sin embargo, sería prematuro dirigirse a sus tropas con respecto al incidente hasta que sepa que una guerra civil es inevitable. Aún pelean contra grupos de resistencia entre las tribus del norte y no quiere que los bárbaros a lo largo del Danubio sepan de la crisis en Roma mientras las negociaciones de paz están en curso.

En privado, continúa meditando sobre su reacción a las noticias. Lo más difí-

cil de afrontar es la *incertidumbre* de la situación. Supone que, en cierto nivel, Casio cree estar haciendo lo correcto: actúa debido a la ignorancia de lo que en verdad es correcto y lo que es incorrecto, pues, como Sócrates y los estoicos le enseñaron, *ningún hombre hace lo incorrecto a conciencia*. Desde luego, lo que Casio resiente de Marco es precisamente su actitud filosófica, porque para él el perdón no es más que un signo de debilidad. Esto llevó a una competencia entre sus personalidades, dos formas de regir y dos filosofías de vida: una dura, la otra indulgente.

Ya han pasado muchas semanas desde que Marco recibió al mensajero del Senado que le notificó sobre los eventos en Egipto. Su primera acción al recibir las noticias de la rebelión fue convocar a su hijo de 13 años, Cómodo, a Sirmium, donde tomó la *toga virilis*, con lo que se convirtió de manera oficial en un ciudadano romano adulto en preparación para ser proclamado emperador. Se le ensalza ante las legiones como el heredero natural con el fin de anular la reclamación al trono de Casio. Las noticias de que el emperador seguía vivo debieron llegar a Casio, pero no había noticias de que él dejara las armas. No obstante, el fracaso de la rebelión de Casio para

dispersarse a través de la cordillera del Tauro hacia Capadocia significa que no tiene suficientes tropas para estar seguro de retener a Siria en caso de una ofensiva mayor por parte del ejército leal al emperador. Aun así, los rumores y la agitación crecen en el campamento de Marco. Ha llegado la hora de que se dirija a sus hombres y anuncie que marcharán al sureste para unir fuerzas con Marcio Vero en Capadocia antes de enfrentar al ejército principal de Casio en Siria.

Marco se prepara para el día por delante, contemplando las acciones de Casio y de los senadores que están en su contra. Se recuerda, como siempre, que debe estar listo para aceptar intromisiones, ingratitud, violencia, traición y envidia.[1] De acuerdo con los estoicos, los individuos están destinados a cometer errores morales porque la mayoría no tienen una comprensión firme de la verdadera naturaleza del bien y del mal. Nadie nace sabio, pero debemos volvernos sabios mediante la educación y la preparación. Marco cree que la filosofía le ha enseñado a distinguir lo correcto de lo incorrecto, así como la habilidad para entender la naturaleza de hombres como Casio, quienes parecen actuar de manera injusta. También se recuerda a

sí mismo que incluso aquellos que se le oponen son familia, no necesariamente por sangre, sino porque son sus conciudadanos en la comunidad universal y comparten el potencial para la sabiduría y la virtud. Incluso si actúan de manera injusta, no pueden dañarlo de verdad, porque las acciones de ellos no manchan su propio carácter. Mientras Marco entienda esto, no puede sentir ira ni odio contra ellos. Quienes se le oponen, indica, han terminado por trabajar junto con él, tal como la fila superior de dientes trabaja con la fila inferior para masticar la comida. Responder a hombres como Casio con ira, o incluso darles la espalda, sería contrario a la razón y a la ley de la naturaleza. Además, se recuerda no pensar en la facción rebelde como enemigos, sino que debe verlos con la misma bondad que un médico ve a sus pacientes. Se toma su tiempo, en contemplación silenciosa, sabiendo lo importante que es preservar un estado mental racional ante la adversidad, especialmente dado el tremendo poder que le ha sido entregado por el pueblo romano. Tan pronto como termina estas meditaciones, se coloca la capa militar. Pompeyano y muchos otros asesores se encuentran con él fuera de su habitación. Es hora de dirigirse a las

filas de legionarios reunidas en el centro del campamento.

Marco los saluda como sus compañeros de armas. Les dice que no tiene caso quejarse o sentir amargura por la rebelión en el este. Acepta que todo lo que ocurra será la voluntad de Zeus. Les pide no sentir enojo contra los cielos y les reafirma su sincero arrepentimiento de que deban enfrentar guerra tras guerra a su servicio. Desea que Casio se hubiera acercado a él para poder presentar su caso ante el ejército y el Senado. Asombrosamente, jura que de haber sido persuadido de que se trataba de lo mejor para el bien común, habría renunciado al trono y al Imperio sin luchar. Sin embargo, ya es demasiado tarde para eso, pues la guerra se cierne sobre ellos.

Les recuerda a sus tropas que su reputación supera por mucho a la de las legiones del este, y por ello tienen razón en sentirse optimistas. Aunque Casio es uno de sus generales más estimados, pronuncia, no tienen nada que temer de «un águila al mando de grajillas»; un comentario que causa algunas risas sombrías. Después de todo, no fue en realidad Casio quien ganó esas famosas victorias, sino los mismos soldados que ahora lo respaldan. Pero más importante aún, Marcio Vero, un general no

menos exitoso que Avidio Casio, estará lado a lado con las tropas leales. Marco les anuncia que aún tiene la esperanza de que Casio se arrepienta luego de saber que el emperador vive. Debe suponer que la traición del general que alguna vez le fue leal se debe solo a la creencia errónea de que había muerto. Si no es así, y Casio persiste en su rebelión, se verá forzado a reconsiderar cuando sepa que Marco Aurelio marcha contra él a la cabeza de un ejército tan formidable de veteranos experimentados del norte. (El historiador romano Dión Casio presenta lo que, según dice él mismo, es el texto original de este extraordinario discurso).

Los legionarios reunidos ante Marco saben lo suficientemente bien que su amado soberano y comandante es un filósofo de la secta estoica. No obstante, lo que ocurriría a continuación debió dejarlos pasmados. Marco les asegura que su mayor deseo es mostrar clemencia.

> Perdonar a un hombre que ha hecho mal, continuar la amistad con alguien que la ha pisoteado bajo su pie, continuar la fidelidad con alguien que la ha roto. Lo que os digo puede parecerles increíble, pero no deben dudarlo. Pues, con seguridad, no toda la bondad

> ha perecido por completo entre los hombres, no aún, sino que todavía hay un remanente de esta antigua virtud en nosotros. Empero, si cualquiera decide no creerlo, solo fortalece mi deseo, con tal fin que los hombres vean cumplido con sus propios ojos lo que nadie creería que ha ocurrido. Pues sería este el beneficio que yo ganaría de mis presentes dificultades, si fuera capaz de llevar el asunto a una conclusión honorable y le pudiera mostrar a todo el mundo que hay una forma correcta de afrontar incluso una guerra civil.

En otras palabras, no es un infortunio, sino que es buena fortuna poder soportarlo con nobleza. Es algo que Rústico y los otros estoicos le enseñaron cuando era niño. No hay un solo rastro de ira en las palabras de Marco, aunque las noticias de la rebelión de Casio habían puesto a Roma de cabeza y habían dejado a todo el Imperio en turbulencia. Los hombres que sirven bajo su mando lo conocen lo suficientemente bien para esperar que responda con dignidad y calma, incluso ante una traición tan impactante como esta. Aun así, para el legionario promedio debió ser extraordinario estar ahí ese día, de pie sobre el lodo, escuchando al emperador Marco Aurelio perdonar no solo al usurpador, sino al resto de sus opositores.

Al terminar su discurso ante las tropas, Marco indicó a su secretario que enviara una copia al Senado. Luego se retiró de vuelta a su residencia, cerró los ojos y continuó meditando sobre cómo afrontar de la mejor manera la crisis emergente, apelando a su filosofía para guiarse.

Conquistar la ira

Marco no tenía una disposición completamente plácida por naturaleza; debió trabajar para superar su temperamento. En la primera oración de *Meditaciones* elogia a su abuelo por haber sido tan tranquilo y de modos serenos, y a lo largo del resto de sus notas continúa regresando al problema de dominar la ira.[2] Sabemos que tenía problemas con sus propios sentimientos de ira y trabajó para convertirse en un hombre más tranquilo y razonable porque él mismo así lo dice. Concluye el primer libro de *Meditaciones* agradeciendo a los dioses por nunca haber incurrido en ofensas contra sus amigos, familiares o maestros, incluso si en ocasiones se sentía inclinado a perder los estribos. Las personas que sufren de fatiga y dolor crónico, como él, a menudo tienden a la irritabilidad y la ira. No debería sorprendernos

si un hombre frágil que dormía mal y sufría de dolores de pecho y estómago severos se sintiera irritado en ocasiones debido a las incontables personas que intentaban manipularlo o engañarlo.

Para los estoicos, la ira plena es una pasión irracional y nociva que nunca debemos permitir. Pero, como hemos visto, es parte de la naturaleza humana tener algunos sentimientos *automáticos* de irritación en respuesta a los problemas de la vida. Los estoicos consideran que estas «protopasiones» son inevitables y aceptan su aparición con una actitud de indiferencia. Es razonable que los estoicos prefieran que alguien se comporte de forma diferente. Incluso pueden tomar acciones determinadas para detenerlo, como Marco hizo cuando movilizó a su ejército en contra de Avidio Casio. Es claro que ser un estoico no significa ser un tapete pasivo. Sin embargo, el hombre sabio no se alterará por las cosas que están más allá de su control directo, como las acciones de otras personas. Por ende, los estoicos tienen una variedad de técnicas psicológicas que pueden emplear para ayudarse a contrarrestar sentimientos de ira y reemplazarlos con una actitud más ecuánime, pero igualmente determinada.

Lidiar con los sentimientos de ira al cultivar una mayor empatía y entendimiento hacia otros es uno de los temas recurrentes más importantes en *Meditaciones*. Mientras que la psicología moderna se enfoca, por lo general, en la ansiedad y la depresión, los estoicos se preocupaban más por el problema de la ira. En efecto, un libro completo de Séneca, titulado *De la ira*, que sobrevive hasta nuestros días, describe a detalle la teoría y tratamiento estoicos de esta pasión.

Como con la mayoría de los aspectos de la vida, el modelo a seguir supremo de Marco a este respecto fue su padre adoptivo. Del emperador Antonino aprendió «gentileza» primero que nada, y suavidad de temperamento. Antonino exhibía «tolerancia paciente» con aquellos que criticaban de forma severa su manejo cauteloso de los recursos del Imperio. Marco se recuerda en específico sobre cómo, en cierta ocasión, su padre adoptivo aceptó con gracia las disculpas de un oficial de aduanas en Tusculum, y que esto era típico de su carácter amable. A diferencia de Adriano, su predecesor, Antonino nunca era grosero, prepotente ni violento con la gente y nunca perdía los estribos. Consideraba cada situación

caso por caso, de forma tranquila, metódica y consistente, como si lo hiciera a placer. En otro pasaje volvemos a saber sobre la disposición gentil de Antonino y cómo «soportaba a aquellos que lo culpaban de manera injusta, sin culparlos a ellos en respuesta» y sobre «su tolerancia hacia aquellos que se oponían abiertamente a sus percepciones y el placer que sentía cuando alguien señalaba algo mejor».[3] La paciencia y gentileza que Antonino mostraba como gobernante fueron algunas de las virtudes más importantes que Marco aprendió. Ciertamente, él era famoso por permanecer tranquilo ante las provocaciones. No obstante, debió *practicar* y entrenarse para superar sus sentimientos de ira.

Entonces, ¿qué terapia prescribían los estoicos? Ellos creían que la ira es una forma de *deseo*: «un deseo de venganza contra quienes parecen haber cometido una injusticia inapropiada», de acuerdo con Diógenes Laercio. Dicho de manera menos formal, la ira consiste comúnmente del deseo de dañar a alguien porque creemos que ha hecho mal y merece ser castigado (en ocasiones se trata más bien del deseo de que *otra persona* lo castigue, «¡espero que alguien le enseñe una lección!»). Esto es similar a

las teorías cognitivas modernas de la ira, que en general la definen como la creencia de que una regla importante para uno mismo ha sido violada de alguna manera. La ira surge de la idea de que se ha cometido una injusticia o de que alguien ha hecho algo *que no debía* haber hecho. A menudo se asocia con la impresión de que, de algún modo, la otra persona nos ha amenazado o dañado, lo que vuelve a la ira compañera cercana del miedo: «*Me* hizo algo que no debió haber hecho; ¡eso está *mal*!». No es de sorprender que el antídoto estoico para la ira se parezca a la terapia general aplicada al deseo antes descrita. Por ello, vale la pena revisar brevemente los pasos comunes para este enfoque y considerar cómo se aplicarían a esta pasión:

1. **Monitoreo propio.** Detectar las señales de alerta temprana de la ira para cortarlas de raíz antes de que escalen. Por ejemplo, quizá notes que tu voz comienza a cambiar o que frunces el ceño y tus músculos se tensan cuando comienzas a enfadarte, o es posible que pienses que las acciones de alguien son injustas o violan una regla personal. («¡Cómo se atreve a decirme eso!»).
2. **Distanciamiento cognitivo.** Recuerda

que lo que te hace enfadar no son los eventos por sí mismos, sino que tus juicios sobre ellos son los que causan la pasión. («Noto que me digo a mí mismo: "Cómo se atreve a decir eso" y es esa forma de ver las cosas lo que me hace sentir ira»).

3. **Postergación.** Espera hasta que tus sentimientos de ira amainen de forma natural antes de decidir cómo responder a la situación. Respira profundo, aléjate y vuelve a ello algunas horas después. Si aún sientes que necesitas hacer algo, entonces decide con tranquilidad la mejor respuesta; de lo contrario, déjalo ir y olvídate de ello.
4. **Modelado de virtud.** Pregúntate qué haría una persona sabia como Sócrates o Zenón. ¿Qué virtudes te ayudarían a responder sabiamente? En tu caso, podría ser más sencillo pensar en un modelo con el que estés más familiarizado, como Marco Aurelio o alguien que conozcas de tu propia vida. («Una persona más sabia intentaría empatizar, se pondría a sí mismo en los zapatos de la otra persona y entonces sería paciente al responder...»).
5. **Análisis funcional.** Imagina las consecuencias de seguir a la ira en vez de a la razón y de ejercer virtudes como la moderación. («Si dejo que mi ira me

guíe, entonces probablemente solo le grite a la persona y me meta en otra discusión, y las cosas empeorarán con el tiempo hasta que no volvamos a hablarnos. Pero si espero hasta calmarme y luego intento escuchar con paciencia, aunque sea difícil al principio y requiera de práctica para funcionar mejor, podría hacer que la otra persona se calme y quizá comenzará a ver las cosas desde mi perspectiva»).

Es probable que los estoicos aprendieran de los pitagóricos el concepto antiguo de la postergación de sus acciones hasta que la ira disminuyera. La escuela pitagórica tenía ya casi siete siglos de antigüedad para la época de Marco, y sus seguidores eran conocidos por nunca hablar con ira; preferían retirarse por un rato hasta que sus sentimientos se apagaran. Solo daban una respuesta cuando podían hacerlo con calma y de forma racional. Hoy día, los terapeutas suelen llamar a esto tomar un «tiempo fuera» de la ira con el fin de recuperar la compostura.

Además de estas estrategias básicas, Marco también describe todo un repertorio de técnicas *cognitivas* estoicas que se enfocan en abordar las creencias subyacentes que producen nuestra

ira en primer lugar. Estos son modos diferentes en que podemos pensar respecto a una situación, es decir, *perspectivas alternativas*, y pueden usarse en cualquier momento. Sin embargo, es difícil cambiar nuestro punto de vista mientras estamos sujetos por la ira. De hecho, uno de los errores más comunes que cometemos es intentar desafiar nuestros pensamientos iracundos cuando no tenemos el mejor estado mental para hacerlo. En vez de ello, podemos usar estas estrategias de pensamiento *de antemano*, adelantándonos a las situaciones que puedan provocar la ira, o *después* de haber tomado un tiempo para recuperar la compostura. Marco se recordaba contemplar algunas de estas ideas por la mañana mientras se preparaba para encontrarse con personas difíciles durante el día por delante.

En uno de los pasajes más impactantes de *Meditaciones*, presenta una lista de diez estrategias de pensamiento para usar cuando «nos ponemos en guardia para evitar enfadarnos con los demás».[4] Describe estas técnicas del manejo de la ira como *diez obsequios de Apolo* y sus nueve musas. Apolo es el dios de la medicina y la sanación —podríamos decir que es el dios de la terapia—, y estas son

prescripciones psicoterapéuticas estoicas. *Meditaciones* contiene numerosas referencias adicionales para los mismos métodos, las cuales ayudan a aclarar lo que Marco tenía en mente.

1. Somos animales sociales por naturaleza, diseñados para ayudarnos mutuamente

La primera estrategia que describe en respuesta a la ira involucra recordarse a sí mismo la doctrina estoica que dicta que todos los seres racionales son *sociales* de forma inherente, diseñados para vivir en comunidades y para ayudarse mutuamente bajo el espíritu de la buena voluntad. Como tales, tenemos el deber de vivir con sabiduría y en armonía con nuestros congéneres humanos para alcanzar nuestro potencial natural y prosperar.

En una de las citas más famosas de *Meditaciones*, el pasaje inicial del libro 2 antes mencionado, Marco describe cómo se prepara mentalmente cada mañana para lidiar con personas problemáticas. Además, dice: «Tampoco puedo enfadarme con mis congéneres ni odiarlos, pues hemos sido creados para la cooperación», y que obstruirnos entre nosotros al sentir resentimiento

o darnos la espalda va en contra de nuestra naturaleza racional y social. De hecho, indica que el bien para una criatura racional yace, en parte, en tener una actitud de fraternidad hacia los demás. También llega al punto de declarar que ignorar nuestra hermandad hacia los demás es una forma de injusticia, un vicio y una impiedad, pues va en contra de la naturaleza.[5]

La meta estoica de vivir en conformidad, o armonía, con el resto de la humanidad no significa que debamos esperar que todos actúen como nuestros amigos. Por el contrario, debemos estar preparados para encontrar en la vida a muchas personas torpes y crueles, y aceptar esto como inevitable. No debemos abordar a las personas necias y a los enemigos con ira, sino que debemos tratar su encuentro como una oportunidad para practicar nuestra propia sabiduría y virtud. Los estoicos piensan en las personas problemáticas como si fueran la prescripción de un médico, o un compañero de entrenamiento que ha sido asignado por un entrenador de lucha. Existimos uno para el otro, dice Marco, y si no podemos educar a quienes se nos oponen, al menos debemos aprender a tolerarlos.[6]

Estos retos nos ayudarán a crecer en

virtud y volvernos más resilientes. Si nadie pusiera a prueba tu paciencia, entonces carecerías de la oportunidad de exhibir virtud en tus relaciones. En *Elogio de Marco Aurelio*, un trabajo de ficción histórica del siglo XVIII basado en historias romanas, el maestro estoico Apolonio expresa: «Hay hombres malvados; ellos os serán útiles, pues sin ellos, ¿qué necesidad habría de tener virtudes?».

2. Considerar el carácter de una persona en su totalidad

La siguiente estrategia involucra imaginar a la persona con la que estás molesto de una forma más completa y global; no te enfoques únicamente en los aspectos de su carácter o comportamiento que te resultan más molestos. Marco se exhortaba a considerar con cuidado la clase de persona que por lo general le ofendía. Entonces, imaginaba pacientemente la vida diaria de esta persona: comiendo en la mesa, durmiendo en la cama, teniendo sexo, aliviando sus necesidades fisiológicas, etcétera. Considera cómo pueden llegar a ser arrogantes, prepotentes e iracundos, pero también contempla las ocasiones en que han sido esclavizados por otros

deseos.[7] La idea es que debemos ampliar nuestra conciencia, no debemos pensar únicamente en las acciones de la persona que nos ofenden, sino en esa persona como un todo, recordando que nadie es perfecto. En cuanto ampliamos nuestra perspectiva, aumenta la posibilidad de diluir nuestra ira hacia ellos. Esta actividad puede verse como una variación de la técnica de depreciación por análisis.

Marco aconseja que cuando otros te odian, culpan o calumnian, debes imaginar que miras dentro de su alma y entiendes el tipo de personas que son en realidad. Entre más los entiendes, más infundada te resultará su hostilidad y tendrá menos poder para ofenderte. Al parecer él vio a Casio de esta forma, lo que probablemente le ayudó a responder con calma a la repentina crisis de la guerra civil, mientras que el Senado le ofreció una reacción visceral.

También dice que, además de ponerte en los zapatos de la otra persona, debes analizar su carácter de tal forma que llegues directo a las preguntas importantes: ¿A qué clase de personas quieren complacer? ¿Con qué propósito? ¿Mediante qué tipo de acciones? ¿Cuáles son los principios que las guían en la vida? ¿Con qué se mantienen ocupadas?

¿Cómo pasan su tiempo? Debes imaginar su alma desnuda ante ti, con todos sus errores expuestos. Si puedes imaginarlo, al final te resultará absurdo que sus acusaciones o elogios tengan autoridad real.[8] El sabio solo presta atención a las opiniones de quienes «viven en conformidad con la naturaleza», y por ello presta atención continuamente a la clase de hombres con los que lidia; entiende quiénes son «en casa y fuera de ella, por la noche y durante el día, en los vicios en los que se regodean y con quiénes lo hacen».[9]

Los estoicos creían que las personas con vicios carecen fundamentalmente de amor propio y están alienadas de sí mismas. Debemos aprender a empatizar con ellas y verlas como las víctimas de creencias equívocas o errores de juicio, no como seres maliciosos. Marco dice que debes contemplar cómo se ciegan por sus propias opiniones erróneas y cómo estas las compelen a actuar de la forma en que lo hacen: no conocen algo mejor. Si te das cuenta de ello, será más fácil ignorar su censura, perdonarlas y también oponerse a sus acciones cuando sea necesario. Entender es perdonar, como dice el dicho.

3. Nadie hace el mal con deliberación

Esto sigue al punto anterior. Es el enunciado de una de las paradojas centrales en la filosofía de Sócrates y fue asimilado por los estoicos: ningún hombre hace el mal *a sabiendas*, lo que implica que ningún hombre lo hace *con deliberación*. Marco dio a Casio el beneficio de la duda al suponer que, en cierto nivel, el usurpador creía estar haciendo lo correcto y solo estaba equivocado. En *Meditaciones*, expone que debes ver las acciones de los demás en términos de una dicotomía simple: o están haciendo lo correcto o están haciendo lo incorrecto. Si hacen lo correcto, debemos aceptarlo y dejar de molestarnos con ellos, deja ir tu ira y aprende de ellos; sin embargo, si hacen lo incorrecto, entonces debes suponer que es porque no conocen algo mejor. Como Sócrates señalaba, nadie quiere cometer errores o ser engañado; todas las criaturas que razonan desean de forma inherente la verdad. Por tanto, si alguien está genuinamente equivocado respecto a lo que es correcto, no debemos sino sentir pesar por ellos.

Todos resienten ser llamados viciosos o deshonorables. En cierto sentido, esas personas creen que lo que hacen es correcto, o al menos aceptable. Sin importar lo perversa que pueda parecer esa conclusión, en su mente está

justificada. Si constantemente piensas que están equivocadas en vez de ser simplemente maliciosas, como si estuvieran privadas de sabiduría contrario a sus deseos, es inevitable que las afrontes con mayor gentileza. Por ello, Marco aconseja que siempre que creas que alguien te ha hecho mal, primero consideres qué opiniones subyacentes tiene respecto a lo correcto y lo incorrecto. Una vez que de verdad entiendas su pensamiento, no tendrás excusa para *sorprenderte* por sus acciones, lo que debilitará de manera natural tus sentimientos de ira.[10] Los errores de juicio compelen a las personas tanto como la enfermedad o la locura, y con base en ello aprendemos a hacerles concesiones y a perdonarlas. Del mismo modo, no juzgamos con dureza a los niños que cometen errores porque no conocen algo mejor. Sin embargo, los adultos aún cometen los mismos errores morales que los niños. No desean ser ignorantes, pero actúan de tal modo sin premeditación ni intención.

Marco piensa que el resto de la humanidad merece nuestro amor en la medida en que son nuestros congéneres. Pero también merecen nuestra compasión en la medida en que son ignorantes del bien y del mal, una dis-

capacidad tan severa como la ceguera visual. Nuestros errores morales nos llevan a pasiones como la ira, las cuales se salen fácilmente de control. Debemos decirnos a nosotros mismos que otras personas son compelidas por su ignorancia para actuar como lo hacen y renunciar a nuestra ira. Por ello, Epicteto recomendaba a sus estudiantes que, cuando enfrentaran a alguien cuyo comportamiento pareciera objetable, se repitieran esta máxima: «A él le parecía correcto».[11]

4. Nadie es perfecto; eso te incluye a ti

Recordar que los demás son humanos y falibles puede ayudarte a recibir sus críticas (o elogios) de una manera más equilibrada y menos emocional. De igual modo, recordarte que tú mismo tampoco eres perfecto —nadie lo es— puede ayudarte a moderar tus sentimientos de ira. Es un doble estándar criticar a los demás sin reconocer nuestras propias imperfecciones. Por ello, Marco se recordaba a sí mismo que también él hacía muchas cosas equivocadas, y a ese respecto, era como todos los demás. De hecho, recomienda que siempre que nos ofendan las faltas de los demás, lo tomemos como una señal para hacer una

pausa y prestar atención de inmediato a nuestro carácter y reflexionar sobre las formas similares en que nos equivocamos.[12] Hace la honesta observación psicológica de que, con frecuencia, solo evitaba contrariar a los demás por temor a las consecuencias o preocupación respecto a su reputación. A menudo, todo lo que evita que incurramos en un vicio es otro vicio, dice (otra idea proveniente de Sócrates). Por ejemplo, muchas personas evitan cometer un crimen por temor a ser atrapadas, no porque sean virtuosas. De modo que, incluso si no cometemos las mismas infracciones que los demás, la inclinación perversa también puede estar en nosotros. Marco estaba dispuesto a escuchar a Casio porque, a pesar de ser el emperador, no se consideraba libre de culpa.

En el estoicismo no hay gurús. Incluso los fundadores de la escuela —Zenón, Cleantes y Crisipo— no se proclamaron perfectamente sabios. Los estoicos creen que todos tenemos torpeza, vicios y, en cierta medida, estamos esclavizados por nuestras pasiones. El sabio ideal es perfecto por definición, pero es un ideal *hipotético*, como la noción de una sociedad utópica. Irónicamente, la misma ira que sentimos hacia quienes nos ofenden puede ser vista *por sí*

misma como evidencia de nuestra falibilidad. Nuestra ira prueba que también somos capaces de hacer lo incorrecto bajo la influencia de emociones fuertes. Recordar que la falibilidad es lo común entre la humanidad —incluyéndote— puede ayudarte a disminuir los sentimientos de ira. Recuerda que cuando apuntas el dedo con ira hacia alguien más, tres dedos de la misma mano apuntan en tu propia dirección.

5. Nunca puedes estar seguro de los motivos de los demás

No podemos leer la mente de otras personas, y por ello no debemos saltar a conclusiones respecto a cuáles son sus intenciones. Sin embargo, sin conocer las intenciones de alguien, nunca podemos estar seguros de que estén haciendo lo incorrecto. Las personas pueden hacer cosas que parecen malas por razones que consideran buenas. Marco era, de hecho, un juez experimentado en la corte de ley romana, así como un buen juez de carácter. Se recordaba que es necesario aprender muchas cosas sobre alguien más antes de poder dar una opinión firme respecto a su personalidad y sus motivos; e incluso entonces, estaríamos basando nuestras con-

clusiones en probabilidades. Del mismo modo, tratándose de la guerra civil, Marco dio por sentado que nunca sabría con *certeza* qué ocurría en el corazón de Casio.

En contraste, la ira supone una *certidumbre* injustificada sobre los motivos de los demás. Los terapeutas cognitivos le llaman falacia de «lectura de mente»: saltar a conclusiones sobre los motivos de otros pese a que siempre nos están velados de alguna manera. Siempre debes permanecer abierto a la *posibilidad* de que las intenciones de otras personas no están en el mal.[13] Considera que existen otras interpretaciones posibles de sus acciones. Mantener la mente abierta te ayudará a diluir los sentimientos de ira.

6. Recuerda que todos moriremos

Marco se recordaba enfocarse en la transitoriedad de los eventos en el esquema superior de las cosas. Se sugería contemplar el hecho de que, al final, tanto él como la persona con la que se sentía molesto morirían y serían olvidados. Desde esta perspectiva, no parece valer la pena agitarnos por el comportamiento de los demás. Nada dura para siempre. Si en el futuro los

eventos parecerán triviales al verlos en retrospectiva, ¿por qué darles tanta importancia ahora? Esto no significa que no debamos hacer algo. Ciertamente, al permanecer tranquilos, podemos planear mejor nuestra respuesta y tomar acción. Marco no se quedó cruzado de brazos cuando Casio instigó la guerra civil, sino que movilizó en su contra y a toda prisa un enorme ejército. Pero al hacerlo no permitió que el miedo o la ira nublaran su juicio.

Es probable que escribiera *Meditaciones* antes de la guerra civil, pero cuando esta ocurrió es casi seguro que adoptara la misma actitud filosófica con respecto a la rebelión de Casio. Recuerda que este momento pasará pronto, dice, y que es inevitable que las cosas cambien.

Como veremos, la guerra civil fue muy corta. No sobreviven estatuas de Avidio Casio. Muy pocas personas hoy reconocen su nombre pese a haber sido, *técnicamente*, un emperador romano, aunque lo fuera por tan solo unos meses. Sin embargo, Marco Aurelio también será olvidado algún día. Siempre tuvo en mente esa idea al tomar decisiones. Se recordó no preocuparse por cómo lo juzgarían las generaciones futuras y hacer solo lo que la razón recomendaba como el curso de acción correcto.

Cuando recordamos que nada dura para siempre, ya no parece valer la pena enfadarse con los demás.

7. Nuestros propios juicios son lo que nos altera

No es de sorprender que Marco incluya la técnica estoica mejor conocida de todas, y a la que hemos llamado distanciamiento cognitivo. Cuando estés molesto, recuerda que lo que te altera no son las cosas o lo que hacen los demás, sino tus juicios al respecto. Si puedes suprimir tus juicios de valor y dejas de llamar «terribles» las acciones de los otros, tu ira disminuirá. Desde luego, como Séneca indicó, hay sentimientos iniciales de ira que no podemos controlar —los estoicos los llaman protopasiones (*propatheiai*)—. En cierto nivel, compartimos estas reacciones emocionales con otros animales y por ello son naturales e inevitables, como la ansiedad del maestro estoico a quien Gelio describió atrapado en una tormenta. Pero Marco expresa que depende de ti persistir con la ira. Quizá no controlemos nuestras reacciones iniciales, pero podemos controlar cómo respondemos ante ella: *lo que importa no es lo que ocurre al principio, sino lo que haces después*.

¿Cómo puedes aprender a hacer una pausa y adquirir distancia cognitiva de tus sentimientos de ira iniciales en vez de dejarte arrastrar por ellos? Reconociendo que las acciones de la otra persona no pueden dañarte, dice Marco. Lo que realmente importa en la vida es si eres una persona buena o una persona mala, y eso depende únicamente de ti. Los demás pueden dañar tu propiedad o incluso tu cuerpo, pero no pueden dañar tu carácter a menos que lo permitas. Según Marco, si no te aferras a la opinión «he sido herido», el sentimiento de haber sido herido desaparecerá, y cuando el sentimiento se vaya, también lo hará cualquier daño real.[14] Pero con frecuencia, recordar que lo que te hace enfadar no son los eventos, sino tus juicios respecto a ellos, será suficiente para debilitar la influencia de la ira sobre ti.

8. La ira nos daña más de lo que nos beneficia

Marco relacionaba el distanciamiento cognitivo con la siguiente técnica, a la que hemos llamado análisis funcional. Piensa en las consecuencias de responder con ira y compáralas con las consecuencias de responder con calma, de

forma racional y hasta empática y amable. Alternativamente, recuerda que la ira te daña más de lo que te beneficia. Los estoicos pensaban en lo desagradable y poco natural que luce la ira: fruncir el ceño, gesticular, adquirir un color morado por la ira como alguien que agoniza por una horrible enfermedad.[15] Marco ve la profunda fealdad de la ira como una señal de que es antinatural y está en contra de la razón.

Además, ¿a dónde nos conduce la ira? A menudo es por completo *impotente*. Ten en cuenta, dice Marco, que los hombres continuarán haciendo lo mismo de todos modos, incluso si te provocan un ataque de ira.[16] Peor aún, nuestra ira no solo es fútil, también es *contraproducente*. Él observa que a menudo lidiar con las consecuencias de perder los estribos requiere de un mayor esfuerzo que simplemente tolerar los actos que nos hacen enfadar. Los estoicos creen que nos ofendemos porque suponemos que las acciones de otras personas amenazan de algún modo nuestros intereses; sin embargo, una vez que consideramos que nuestra propia ira es una amenaza *mayor* para nosotros que aquello que nos hace sentirla, inevitablemente su influencia se debilita.

La ira por desaires percibidos nos daña

más que los desaires mismos en un sentido todavía más fundamental. Las acciones de los demás son externas para nosotros y no pueden tocar nuestro carácter, pero nuestra propia ira nos transforma en una clase de persona diferente, casi como un animal, y para los estoicos ese es el daño superior. Por ello, Marco afirma que el vicio de otro hombre no puede penetrar tu carácter a menos que tú mismo lo permitas. Irónicamente, la ira le hace más daño a la persona que la experimenta, aunque tenga el poder de detenerla.[17] Tu primera prioridad en la mayoría de los casos debe ser, por tanto, hacer algo respecto a tu propia ira antes de intentar hacer cualquier cosa respecto a los eventos que la desencadenaron.

A lo largo de *Meditaciones*, Marco lo expresa, con frecuencia, de otro modo, recordándose dejar el mal con el malhechor: «¿Alguien me ha hecho mal? Eso es asunto suyo, no mío». Quien hace el mal lo hace contra sí mismo; quien es injusto es injusto consigo mismo porque solo se daña a sí mismo. El malhechor daña su propio carácter; no debes unírtele en su miseria al hacer el juicio de valor de que también te ha ofendido o dañado.[18]

De nuevo, es tentador imaginar que

Marco pensaba en adversarios como Casio cuando se advertía no sentirse respecto a sus enemigos como ellos se sentían respecto a él. Asimismo, tú no debes albergar la clase de opiniones que los malvados tienen o desean que tengas. En resumen, el mejor modo de vengarte es no descender a su nivel al permitirte sentir ira contra ellos.[19] Si alguien te odia, dice Marco, ese es su problema. Tu única preocupación es evitar hacer algo por lo que *merezcas* ser odiado.

9. La naturaleza nos da las virtudes para afrontar la ira

Marco también recomienda aplicar otra técnica estoica familiar contra la ira, a la que hemos llamado contemplación de la virtud. Debes preguntarte qué virtud o capacidad te ha dado la naturaleza para lidiar con la situación que enfrentas. Hay muchas preguntas íntimamente relacionadas que puedes hacer: ¿Cómo afrontan los demás la ira? ¿Cuáles serían tus modelos a seguir? ¿Qué acciones *admiras* en ciertas personas cuando enfrentan las situaciones que harían perder los estribos a otros? Marco dice que debes aceptar que el mal existe de manera inevitable en el

mundo y que entonces debes preguntar: «¿Qué virtud ha dado al hombre la naturaleza como respuesta al mal en cuestión?». Y explica lo anterior comparando las virtudes con medicamentos prescritos por la naturaleza como «antídotos» contra el vicio.[20]

El antídoto principal contra la ira, para él, es la virtud estoica de la *bondad*, que de la mano con la *equidad* conforman la virtud social cardinal de la *justicia*. Mientras los estoicos veían a la ira como el deseo de *dañar* a otros, la bondad es en esencia lo opuesto: buena voluntad hacia otros y deseo de *ayudarlos*. Sin embargo, lo que los demás hagan no depende estrictamente de nosotros, por lo que debemos ejercer amabilidad y buena voluntad hacia otros con la cláusula de reserva en mente, agregando la reserva «si el destino lo permite». Como el arquero de Catón, un estoico debe apuntar al objetivo (de beneficiar a los demás) a la vez que se siente satisfecho si actuó con bondad y está dispuesto a aceptar tanto el éxito como el fracaso con ecuanimidad.

De hecho, Marco da un ejemplo específico de lo que trata de decir, al describir un encuentro imaginario con alguien que pone a prueba su paciencia con hostilidad. Él imagina que

alienta con amabilidad a la persona en la dirección correcta al responder algo como: «No, hijo, hemos sido hechos para otras cosas; no seré lastimado en forma alguna, pero tú te lastimas a ti mismo». Marco dice que debemos hablarles de forma delicada, recordando a estas personas que los seres humanos fueron hechos para vivir juntos en sociedad, como abejas u otros animales comunitarios, no para enfrentarse entre ellos. No debemos hablar con sarcasmo ni incluir réplicas duras, sino que debemos responder con bondad afectiva en nuestro corazón. Debemos ser simples y honestos y no sermonear como si estuviéramos en la silla de un profesor de escuela o como si tratáramos de impresionar a algún observador. Una vez más, es tentador preguntarse si Marco pensaba en cómo hablar con hombres como Casio, o incluso con su propio hijo, Cómodo.

Para los estoicos, la bondad significa, antes que nada, educar a los demás o desear que adquieran sabiduría y que estén libres de vicios y pasiones. Es el deseo de convertir a los enemigos en amigos, si el destino lo permite. El ejemplo de Marco de actuar con bondad implica, de hecho, educar a la otra persona en dos de las estrategias más importan-

tes ya mencionadas:

1. La ira nos daña más a nosotros que a la persona con la que nos sentimos molestos.
2. Los humanos son, en esencia, criaturas sociales; nuestra naturaleza no es pelear, sino ayudarnos mutuamente.

Además, ve esto como otra dicotomía: podemos educar a la otra persona y cambiar sus opiniones o no podemos. Si nos es posible enseñarles un mejor camino, entonces debemos hacerlo; si no es posible, debemos aceptar ese hecho sin ira. Por tanto, Marco muestra gran consideración por la persona con quien se siente molesto y piensa en modos diplomáticos en que pueden reconciliarse. ¿Lo habrá aprendido del modo en que Rústico y otros hablaban con él, corrigiendo su comportamiento, cuando era un hombre joven?

10. Es una locura esperar que los demás sean perfectos

Marco describe las primeras nueve estrategias como obsequios de las musas de Apolo, y dice que debemos tomarlas con seriedad. También agrega un consejo más del líder de las musas en persona: *esperar que las personas malas no*

hagan cosas malas es una locura, pues es desear lo imposible. Más aún, aceptar sus malas acciones hacia otros mientras esperamos que nunca nos hagan mal a nosotros es desconsiderado y tonto.

La estrategia final se relaciona con el determinismo estoico: nada en la vida toma por sorpresa al sabio que mira al mundo de manera racional. Es otro tipo estándar de argumento estoico. Ya sabemos que en el mundo hay hombres buenos y hombres malos; los hombres malos harán cosas malas. Por tanto, sería irracional esperar lo contrario. «Anhelar imposibilidades es una locura, pero es imposible para los malvados actuar de otro modo». Desear que los hombres malos nunca hagan algo incorrecto es tan tonto como desear que los bebés no lloren o enojarse con ellos cuando lo hacen.[21] Podemos imaginar fácilmente que Marco se había preparado de este modo para la traición de Casio. El Senado estaba impactado y con la guardia baja, y su reacción apresurada solo aumentó la probabilidad de una guerra civil. Marco, en contraste, respondió de forma tranquila y confiada, como si esperara que algo así ocurriera.

Las personas dicen: «¡No puedo creerlo!» cuando están alteradas, pero

es usual que describan cosas muy comunes, como la traición, el engaño o los insultos. Los estoicos se dieron cuenta de que, en este sentido, la sorpresa no es del todo auténtica y exagera sin necesidad nuestra reacción emocional. En contraste, alguien con una actitud más filosófica diría: «No es de sorprender, estas cosas pasan; *c'est la vie*». Marco se dice a sí mismo: «Todo lo que ocurre es tan usual y familiar como la rosa en primavera y el fruto en verano», y ello incluye a la calumnia y la traición. Cuando nos sorprendemos porque una persona mala actúa con malicia, entonces la culpa es nuestra por esperar lo imposible.[22] Podemos anticipar con facilidad el tipo de males que la gente comete, al menos en términos generales, pero cuando ocurren de verdad, nos comportamos como si fuera algo impactante. Debes aprender a formularte de inmediato esta pregunta retórica cuando te ofende el comportamiento desvergonzado de alguien: «¿Acaso no existe gente aborrecible en el mundo?». Desde luego, existe. Debes recordar no demandar lo imposible y aplicar esta técnica a todas las formas de actos indebidos. Marco cree que serás capaz de mostrar bondad hacia los demás si haces a un lado la sorpresa fingida y

adoptas una actitud más filosófica respecto al vicio.

Marco usó estos diez obsequios de Apolo para afrontar la ira. A lo largo de *Meditaciones*, vuelve una y otra vez a esta lista:

> Es peculiar al hombre amar incluso a quienes hacen lo indebido. Y esto ocurre si cuando hacen el mal te das cuenta de que son congéneres, y de que hacen el mal por ignorancia y sin intención, y de que pronto ambos morirán; y, sobre todo, de que el malhechor no te ha hecho daño, pues no ha hecho [el carácter de tu mente] peor de lo que era antes.[23]

Es claro que se trata de una táctica derivada de los diez obsequios de Apolo, al igual que la siguiente:

> ¿Con qué te sientes disgustado? ¿Con la maldad de los hombres? Toma esta conclusión con seriedad, que las criaturas racionales han sido hechas las una para la otras; que la tolerancia es parte de la justicia; que los actos indebidos son involuntarios; piensa en cuántos antes de hoy, luego de pasar su vida con hostilidad, sospecha y odio implacables, con dagas empuñadas en contra de otros, han sido sepultados y se han convertido en polvo; piensa en esto, y pon fin a tu preocupación de una vez.[24]

Sin embargo, la estrategia en la que más se apoya cuando afronta la ira es el primer obsequio de Apolo y sus musas: se recuerda ver a los demás como sus congéneres, hermanos o hermanas, y que la naturaleza de las personas es trabajar juntas. Debemos ver a nuestros enemigos como parte de nuestra familia. Es nuestro deber aprender a vivir en armonía con ellos de modo que nuestra vida avance sin problemas, incluso si alguien intenta oponérsenos.

Pero, luego de listar los diez obsequios de Apolo, Marco también se recuerda tener este precepto a la mano cuando siente que podría perder los estribos: «Enfadarse no es masculino, pero una disposición más bien amable y gentil es más masculina porque es más humana». Esto es impactante porque, como hemos visto, Casio lo insultó al llamarlo «anciana filósofa». Su intención era insinuar que Marco era débil. Sin embargo, Marco creía que, en realidad, alguien que es capaz de practicar gentileza y generosidad ante la provocación es más fuerte y más valeroso que quien se permite la ira, como Casio tendía a hacer. Mientras las personas como Casio confunden a menudo esta ira apasionada con la fuerza, los estoicos la veían como una señal clara de *debilidad*.

Esto nos trae de vuelta a nuestra historia: ¿Cuál fue el desenlace de la guerra civil entre el halcón Casio y la paloma Marco?

La marcha al sureste y muerte de Casio

Mediante meditaciones diarias como estas, Marco ha mantenido su famosa compostura ante la rebelión de Casio. La filosofía le ha enseñado a anticipar con calma eventos como la aparición de un potencial usurpador. Ahora, como un estoico, es hora de *reconciliar* la aceptación con la acción conforme marcha hacia otra guerra lejos de casa. Con el tiempo, las tropas lo han llegado a ver como bendecido y divino. Sienten humildad genuina por el comportamiento sereno con el que enfrenta la adversidad; incluso ante esta, la peor en una serie de traiciones.

Roma está en un estado de histeria luego de las noticias de la sedición de Casio, empeorada por la respuesta irreflexiva del Senado. El pueblo está aterrado de que Casio invada la ciudad en ausencia de Marco y la saquee por completo en venganza. Uno de los oficiales de más alto rango de Marco en la frontera norte, Marco Valerio Maximiano, ha sido enviado a toda prisa

para enfrentar a las legiones de Casio en Siria con un regimiento de caballería de 20 000 hombres. El emperador también ha enviado al distinguido comandante militar Vetio Sabiniano con un destacamento de Panonia para proteger la ciudad de Roma en caso de que las legiones enemigas avancen por Italia.

Al principio, parece que Casio tiene una fuerte posición. Con las legiones sirias bajo su mando y Egipto, el granero del Imperio, uniéndose a su causa, otros han comenzado a brindarle su apoyo. Sin embargo, falla en ganar respaldo al norte de Siria. Las legiones de Capadocia y Bitinia permanecen ferozmente leales a Marco Aurelio, quien también retiene el respaldo general del Senado romano. Casio comanda siete legiones: tres en Siria, dos en la Judea romana, una en Arabia y una en Egipto. Sin embargo, en total son apenas menos de un tercio de las tropas que aún son fieles a Marco a lo largo de todo el Imperio. Más aún, las legiones del norte que este último comanda se componen de veteranos formidables y bien disciplinados, mientras que las legiones de Casio todavía son notoriamente débiles a pesar de sus intentos draconianos por imponer disciplina.

Ahora, precisamente tres meses y seis

días luego de que Casio fuera proclamado emperador, conforme el ejército principal de Marco marcha hacia Siria, otro mensajero llega con noticias sobrecogedoras: mientras caminaba por su campamento, Casio fue atacado por un centurión llamado Antonio, quien lo embistió a caballo y lo apuñaló con una espada. Casio quedó muy malherido, pero logró escapar. Sin embargo, un oficial de caballería joven se unió a la emboscada y, juntos, los dos oficiales cortaron la cabeza de su recién proclamado emperador y están de camino para entregarla a Marco en una bolsa.

La revuelta de Casio llegó a este repentino final luego de que sus legiones descubrieran que Marco estaba vivo y marchaba para enfrentarlos. Luego del paso de varios días, Antonio y su compañero llegaron con la espeluznante evidencia del fin del usurpador. Marco los aparta, negándose a mirar la cabeza cercenada de un hombre que alguna vez fue su amigo y aliado. Les ordena enterrarla. Aunque sus tropas están eufóricas, él no celebra. Sin darse cuenta, al perdonar a las legiones rebeldes había firmado la pena de muerte de Casio. Los hombres del usurpador ya no tenían motivos para luchar contra el ejército superior que se aproximaba desde el

norte. Lo único que se interponía entre ellos y su perdón era Casio, quien se negó a deponer las armas, sellando así su destino.

De nuevo y a lo largo de todo el Imperio, Marco fue reconocido como único emperador en julio del año 175 d. C. Casio se había ganado la reputación de ser cruel, voluble y poco fiable; al final, sus propios hombres le dieron el mismo trato cruel que él les había mostrado durante años. La historia probó que su enfoque autoritario fue contraproducente. En contraste, Marco fue conocido por su constancia y sinceridad, y cuando sus legiones en Capadocia fueron recíprocas con su firme lealtad, se aseguró la victoria. Recompensó a la Decimosegunda Legión, conocida como Legión del Trueno, con el título *Certa Constans* («verdadera constante») y a la Decimoquinta, la Legión de Apolo, con el título *Pia Fidelis* («fiel y leal»). Casio, en contraste, había intentado aterrorizar y coaccionar a sus propios hombres para que arriesgaran su vida por él. A la primera señal de peligro, se pondrían en su contra.

Luego de que terminara la guerra civil en Siria, Marco no tomó medidas severas en contra de los familiares o aliados de Casio. Solo ejecutó a un puñado

de hombres involucrados en el complot: aquellos que habían cometido crímenes adicionales. Como se acordó, no castigó a los legionarios bajo el mando del usurpador, sino que los envió de vuelta a sus estaciones usuales. También perdonó a las ciudades que se habían aliado en su contra. Marco escribió una carta a los «Padres conscriptos» del Senado rogándoles actuar con clemencia hacia los involucrados en la rebelión. Pidió que no se castigara a ningún senador, que no se ejecutara a ningún hombre de nacimiento noble, que se les permitiera a los exiliados volver a casa y que los bienes incautados se devolvieran a sus dueños. Los cómplices de Casio debían ser protegidos de cualquier tipo de castigo o daño. «Si pudiera, también devolvería de la tumba a los condenados», dijo. Los hijos de Casio, así como su yerno y esposa, también debían ser perdonados, pues no habían hecho mal alguno. Incluso fue más allá y ordenó que vivieran bajo su protección, libres de viajar como les placiera, y que la riqueza de Casio se repartiera entre ellos de forma justa. Deseaba poder decir que solo los caídos *durante* la rebelión habían muerto como resultado de ella; después no habría cacerías de brujas ni actos de venganza. Cómodo lo acompañó a Siria y

Egipto, donde fue reconocido como su heredero oficial antes de volver por fin a Roma.

Sin duda, Marco quería restaurar la paz en Roma con rapidez para poder volver a la frontera norte, donde aún había mucho trabajo por hacer, y por ello, sabiamente, mostró clemencia hacia los senadores que habían respaldado a Casio. Pero primero consideró necesario viajar por las provincias orientales para restaurar el orden. Ciertamente, su popularidad en el este creció de manera considerable como resultado, y se dice que las personas se inspiraron para adoptar aspectos de su filosofía estoica.

La emperatriz Faustina murió en la primavera del año 176 d. C., poco menos de seis meses luego de la extinción de la revuelta. Corrieron rumores de que cometió suicidio debido a su asociación con Avidio Casio. Marco la tenía en alta estima, no obstante, y ordenó su deificación luego de su muerte. A pesar de las habladurías sobre sus supuestas conspiraciones, continuó siendo una figura inmensamente popular. Poco después de la muerte de Faustina, Cómodo fue nombrado cónsul y, en el año 177 d. C., coemperador junto a Marco. Luego de la muerte de su padre, e ignorando sus órdenes de clemencia, Có-

modo daría caza a los descendientes de Casio y los quemaría vivos por traición.

Notas:

---

[1] Marco Aurelio, *Meditations*, 2.1.
[2] Marco Aurelio, *Meditations*, 1.1.
[3] Marco Aurelio, *Meditations*, 1.16; 6.30.
[4] Marco Aurelio, *Meditations*, 11.18.
[5] Marco Aurelio, *Meditations*, 2.1; 5.16; 9.1.
[6] Marco Aurelio, *Meditations*, 8.59.
[7] Marco Aurelio, *Meditations*, 10.19.
[8] Marco Aurelio, *Meditations*, 9.27; 7.62; 6.59; 9.34.
[9] Marco Aurelio, *Meditations*, 3.4.
[10] Marco Aurelio, *Meditations*, 7.63; 7.26.
[11] Marco Aurelio, *Meditations*, 2.13; 10.30; Epicteto, *Handbook*, p. 42.
[12] Marco Aurelio, *Meditations*, 10.30.
[13] Marco Aurelio, *Meditations*, 9.33.
[14] Marco Aurelio, *Meditations*, 4.7.
[15] Marco Aurelio, *Meditations*, 7.24.
[16] Marco Aurelio, *Meditations*, 8.4.
[17] Marco Aurelio, *Meditations*, 8.55; 7.71.
[18] Marco Aurelio, *Meditations*, 5.25; 9.4; 9.20.
[19] Marco Aurelio, *Meditations*, 7.65; 4.11; 6.6.
[20] Marco Aurelio, *Meditations*, 9.42.
[21] Marco Aurelio, *Meditations*, 5.15; 12.16.
[22] Marco Aurelio, *Meditations*, 4.44; 9.42.
[23] Marco Aurelio, *Meditations*, 7.22.
[24] Marco Aurelio, *Meditations*, 4.3.

VIII

MUERTE Y VISTA CENITAL

Vindobona, 17 de marzo del año 180 d. C. El emperador pide a su guardia que se acerque y le susurra: «Vayan al sol naciente, pues yo ya anochezco». Apenas tiene fuerza suficiente para pronunciar estas palabras. Marco ve un atisbo de miedo en los ojos del joven oficial. El guardia duda por un momento antes de asentir con extrañeza y vuelve a su puesto en la entrada de los aposentos imperiales. Marco jala la sábana sobre su cabeza y se gira incómodamente, como si fuera a dormir por última vez. Puede sentir que la muerte lo llama desde todos lados. Qué fácil sería deslizarse hacia el olvido y liberarse del dolor y el malestar de una vez por todas. La pestilencia devora desde dentro su cuerpo, viejo y frágil. No ha comido en días y se debilita por el ayuno. Ahora, mientras el sol desciende, todo está muy callado. Sus párpados se entrecierran, aunque el dolor lo mantiene despierto. El emperador pierde la conciencia por momentos,

pero no muere.

Piensa para sí mismo: «Tus ojos se sienten tan cansados ahora; es momento de dejarlos cerrarse». La dulce sensación de la conciencia disolviéndose comienza a deslizarse sobre él…

Debo haberme quedado dormido o perdí la conciencia otra vez. No puedo decir si mis ojos están abiertos o cerrados. Todo está oscuro. Pronto amanecerá y los gorriones cantarán su canción matutina. La primavera ha comenzado y los arroyos se han descongelado. Sus aguas fluyen hacia el poderoso río que pasa por las afueras del campamento.

Los soldados imaginan el espíritu del Danubio como un antiguo dios fluvial, quien nos ofrece a todos una lección si tan solo hacemos una pausa para escuchar: *todas las cosas cambian, y pronto desaparecerán*. No puedes entrar al mismo río dos veces, dijo una vez Heráclito, porque nuevas aguas fluyen constantemente por él. La naturaleza misma es un torrente turbulento, tal como el Danubio, que barre con todo en su corriente. Tan pronto como algo existe, el gran río se lo lleva de nuevo, solo para traer consigo algo más. El pasado, hace mucho olvidado, yace corriente arriba, y corriente abajo aguarda la inconmen-

surable oscuridad del futuro, desvaneciéndose de la vista.

No volveré a necesitar ni mis medicinas ni a mis médicos. Me siento aliviado de que el alboroto haya terminado. Ha llegado la hora de permitir que el río me arrastre también. El cambio es vida y es muerte. Podemos intentar retrasar lo inevitable, pero nunca podemos escapar de ello. Es un juego de tontos,

Con carne, bebida y hechizos mágicos
Para desviar la corriente y mantener alejada a la muerte.[1]

En retrospectiva, me parece más claro que nunca antes que la vida de la mayoría de los hombres son tragedias autoinfligidas. Los hombres se permiten engreírse por el orgullo o atormentarse por los agravios. Todo por cuanto se preocupan es frágil, trivial y efímero. No nos queda lugar para afianzarnos. En medio de la corriente de cosas que pasan a toda velocidad no hay nada seguro en lo que podamos poner nuestras esperanzas.

Bien podrías perder el corazón por uno de los pequeños gorriones que anidan en la ribera; eso solía decir. Tan pronto como te ha encantado, se alejará volando y se perderá de vista. Alguna vez puse mi corazón en mis propios

gorrioncillos. Les llamaba mis polluelos en su nido: 13 niños y niñas que Faustina me dio. Ahora solo quedan Cómodo y cuatro de las niñas, con rostros solemnes que lloran por mí. Los demás se fueron antes de su hora, hace mucho. Al principio me afligí terriblemente, pero los estoicos me enseñaron cómo amar a mis hijos y soportar cuando la naturaleza los reclamara. Cuando estaba de luto por mis pequeños gemelos, Apolonio me consoló con paciencia y me ayudó a recuperar mi compostura de a poco. Es natural afligirse; incluso algunos animales se afligen por la pérdida de sus crías. Pero hay quienes van más allá de los límites naturales de la aflicción y se dejan arrastrar completamente por pensamientos de melancolía y pasiones. El hombre sabio acepta su dolor, lo soporta, pero no le suma.

La naturaleza también reclamó a mi amado hijo Marco Annio Vero, poco después de que mi hermano Lucio muriera. Le di el mismo nombre que yo llevaba cuando era niño y que pasó por mi familia de generación en generación. Mi pequeño Marco se desangró hasta morir en la mesa del doctor mientras removían un tumor detrás de su oreja. Apenas pude llorarlo cinco días antes de tener que dejar Roma debido a la guerra

en Panonia. Más tarde, el gentil Apolonio me recordó un dicho de Epicteto: «Solo un loco busca higos en invierno». Tal es el hombre que languidece por su hijo cuando su préstamo ha sido devuelto a la naturaleza. Los amé, de toda forma posible, pero también aprendí a aceptar que eran mortales.

Hojas que el viento esparce por el suelo,
Así son las generaciones de los hombres.[2]

¿Y qué eran mis hijos sino tales hojas? Llegaron con la primavera y cayeron por el frío del invierno; entonces otras crecieron y tomaron su lugar. Quería retenerlos para siempre, aunque siempre supe que eran mortales. Pero el corazón que grita: «¡Oh! ¡Que mis hijos estén a salvo!» es como un ojo que solo quiere mirar vistas placenteras, negándose a aceptar que todo cambia, nos guste o no.

El sabio ve la vida y la muerte como dos lados de una misma moneda. Cuando Jenofonte, uno de los estudiantes más nobles de Sócrates, recibió la noticia de que su hijo había caído en batalla, ¿qué dijo?: «Sabía que mi hijo era mortal». Comprendió con firmeza el precepto de que es seguro que perezca

todo lo que nace. Yo tuve evidencia de ello desde temprana edad al perder a mi padre, Annio Vero, cuando apenas era un niño. Apenas lo conocí, salvo por su reputación como hombre bueno y humilde. Mi madre, Lucila, lo enterró, y como era debido, yo tuve que enterrarla a ella. El emperador Antonino, mi padre adoptivo, enterró a su emperatriz, y entonces llegó el momento en que Lucio y yo, sus hijos, lo colocamos en su tumba y le lloramos. Entonces mi hermano, el emperador Lucio, murió de forma inesperada y también lo enterré. Por último, sepulté a mi amada emperatriz, Faustina. Pronto me reuniré con ella, cuando Cómodo ponga mis restos en el gran mausoleo de Adriano a orillas del Tíber. Mis amigos exclamarán elogios para mí en Roma y recordarán a las personas que Marco Aurelio no ha muerto, sino que ha vuelto a la naturaleza. El sol desciende esta noche y me lleva con él; mañana será otro quien se eleve para tomar mi lugar.

Así pues, al fin estás aquí, Muerte, mi vieja amiga, pues con certeza puedo llamarte amiga. Has sido mi invitada muchas veces, después de todo, bienvenida a pasar las puertas de mi imaginación. ¿Cuán a menudo me has acompañado mientras imagino los reinados

de emperadores de antaño en las profundidades de mis meditaciones? Todo es diferente, pero por debajo todo es igual: individuos anónimos se casan, crían a sus hijos, enferman y mueren. Algunos pelean en guerras, se dan festines, labran la tierra y comercian sus mercancías. Algunos adulan a otros o buscan ser adulados, sospechan que sus símiles hacen complots en su contra o planean sus propios complots. Incontables cantidades de ellos se involucran en intrigas, rezan por la muerte de otros, se quejan, se enamoran, apilan fortunas o sueñan con grandes puestos o incluso con una corona. ¿Cuántos individuos cuyos nombres jamás sabremos, ya extinta su vida, yacen olvidados, como si nunca hubieran nacido? Y al volver nuestros pensamientos hacia los poderosos, ¿qué diferencia hay? La muerte toca las puertas del palacio del rey y de la choza del mendigo por igual. Augusto, el fundador del Imperio, su familia, ancestros, sacerdotes, consejeros y todo su séquito; ¿*dónde están ahora*? En ningún lugar en el que se les pueda ver. Alejandro Magno y el jinete de su mula, ambos reducidos a polvo, igualados por la muerte.

¿Y qué hay de las grandes dinastías, ahora totalmente extintas? Piensa

en los esfuerzos que sus ancestros realizaron para dejar atrás un heredero, solo para que todo su linaje terminara abruptamente con el epitafio: «Último de su línea» grabado sobre alguna tumba. ¿Y cuántas ciudades han muerto también? Ciudades completas borradas de la historia. Al preguntarle por qué no se regocijaba por la aniquilación de Cartago, el gran Escipión lloró y profetizó que algún día incluso la misma Roma caería. Todas las eras de la historia nos enseñan la misma lección: *nada dura para siempre*. Desde la corte de Alejandro, antaño desaparecida, hasta las de Adriano y Antonino, entre las que yo caminé alguna vez, todas son conocidas únicamente por monumentos e historias. Incluso los nombres *Adriano* y *Antonino* han adquirido un aura arcaica, al igual que los nombres Escipión Africano y Catón de Útica, inscritos en los libros de historia. Mañana mi propio nombre sonará viejo para los demás, como la descripción de una era pasada: «el reinado de Marco Aurelio».

Me les uniré: Augusto, Vespasiano, Trajano y el resto. Pero me es indiferente cómo o siquiera si seré recordado. ¿Cuántos de aquellos cuyas alabanzas fueron cantadas alguna vez han sido

ya olvidados? Y también lo han sido quienes cantaban dichas alabanzas. Es vanidad preocuparse por cómo recordará nuestras acciones la historia. Aún ahora, me rodean personas que están demasiado preocupadas por lo que pensarán de ellas las generaciones futuras. Bien podrían lamentarse por el hecho de que hace siglos, antes de su nacimiento, sus nombres eran por completo desconocidos. Los labios de la humanidad no pueden otorgar ni fama ni gloria que valga la pena perseguir. Lo que importa es cómo enfrentamos este momento, que se irá pronto, pues ya puedo sentirme a mí mismo evaporarme, desvaneciéndome gradualmente, como si cayera en un sueño, hacia la extinción.

Muerte, cuando cabalgué triunfante por las calles de Roma junto a Lucio, ¿estabas entonces conmigo? Los esclavos se encontraban de pie con nosotros en las carrozas, sujetando guirnaldas doradas sobre nuestra cabeza, susurrando a nuestras espaldas: «Recuerda que también morirás». Incluso mientras Lucio paseaba su carga de oro, tesoros e hileras de partos capturados y encadenados, sus legionarios traían consigo algo mucho más siniestro proveniente del este: la pestilencia que los seguiría a Roma. Se han requerido 14

años, pero la enfermedad que vio pilas de romanos muertos sobre carretas por fin ha reclamado a otro césar. Los estoicos me enseñaron a mirar a la muerte directo a los ojos, a decirme todos los días con honestidad inclemente: «Soy mortal», todo mientras permanecía de buen ánimo. Dicen que una vez, cuando Zenón, el fundador de nuestra escuela, era viejo, tropezó y cayó. Se golpeó contra el suelo y dijo: «Vengo por cuenta propia; ¿por qué, entonces, me llamas?». Ahora también soy un anciano y, aunque me llamas, vengo a tu encuentro de buena gana, Muerte.

Pero aún hay muchos temerosos incluso de mencionar tu nombre en voz alta. Los estoicos me enseñaron que no hay palabras de mal agüero. Sócrates fue el primero en mencionar que la muerte es una máscara terrible para asustar a los niños pequeños. Él dijo: «Amigos, si alguna parte infantil de ustedes aún teme a la muerte, deben pronunciar un encantamiento todos los días hasta curarse». Si considero a la muerte por lo que es, analizándola de forma racional, quitando todas las suposiciones enquistadas a su alrededor, se revela como un simple proceso de la naturaleza. Mira lo que hay detrás de la máscara, estúdialo, y verás que no

muerde. Aun así, este miedo infantil a la muerte es, quizá, nuestro más grande azote en la vida. El miedo a la muerte nos daña más que la muerte misma porque nos convierte en cobardes, mientras que la muerte simplemente nos devuelve a la naturaleza. Los buenos y los sabios disfrutan la vida, sin dudas, pero no temen morir. ¿No es verdad que nunca estamos del todo vivos mientras temamos al final? Es cierto que aprender a morir es desaprender a ser un esclavo.

Debo morir, pero ¿debo morir quejándome? Pues lo que nos altera no es la muerte, sino nuestros juicios respecto a ella. Sócrates no temía a la muerte; él vio que no era ni buena ni mala. En la mañana de su ejecución informó casualmente a sus amigos que la filosofía es una meditación que dura toda la vida sobre nuestra propia mortalidad. Los verdaderos filósofos, indicó, son los hombres que menos temen a su propio fin. Pues aquellos que aman la sabiduría por sobre todo lo demás se preparan continuamente para el final. Practicar la muerte por adelantado es practicar la libertad y prepararse para soltar la vida de forma grácil.

Ciertamente, he viajado por el camino hacia la muerte desde el mismo día en

que vine a este mundo. Desde una uva verde, pasando por un racimo maduro, hasta llegar a una pasa marchita, todo en la naturaleza tiene un comienzo, un medio y un final. Cada etapa del hombre tiene su propio fin: niñez, adolescencia, madurez y vejez. Es seguro que este cuerpo no es el que mi madre dio a luz. Ciertamente he cambiado y he muerto cada día desde que nací. Si no hay nada que temer en ello, entonces, ¿por qué debería temer al paso final? Y si la muerte es una pérdida de conciencia, entonces ¿por qué debería preocuparme? Pues solo aquello que es algo puede ser bueno o malo, pero la muerte es nada, la mera ausencia de experiencia. No es peor que el sueño. Más aún, la muerte es una liberación de todo dolor, un límite más allá del que nuestros sufrimientos no pueden pasar. Nos devuelve a ese estado de paz en el que yacemos antes de siquiera nacer. Estuve muerto por incontables eones antes de mi nacimiento, y entonces no me contrarió. *No era; fui; no soy; no me importa*; como dirían los epicúreos.

Pues si no me preocupa en absoluto que mi cuerpo solo ocupe una pequeña porción del espacio, entonces, ¿por qué debo temer que solo ocupe una pequeña extensión de tiempo? En cual-

quier caso, desde otro punto de vista, no desaparecemos hacia la nada, sino que nos dispersamos de vuelta a la naturaleza. Seré devuelto a la tierra de la que mi padre extrajo su semilla; mi madre, su sangre; mi matrona, su leche; y de la que yo he tomado mi comida y bebida diarias. Pues todo proviene de una fuente máxima y todo vuelve a ella en otra forma. Es como si de cera ablandada pudieras moldear un pequeño caballo, y luego un pequeño árbol, y luego una forma humana. Nada es destruido en realidad, solo vuelve a los brazos de la naturaleza y se convierte en algo más, una y otra vez; una cosa se convierte en otra.

Hoy, una gota de semen; mañana, una pila de cenizas y huesos. No eterno, sino mortal; una parte del todo, como una hora lo es al día. Como una hora, debo llegar y como una hora pasaré. Entre más comprende nuestra mente que somos partes de un todo, más nos damos cuenta de la fragilidad de nuestro propio cuerpo. Siempre me recordé que no estaba destinado a vivir mil años y que la muerte llegaría pronto por mí. Viví cada día como si fuera el último, preparándome para este mismo instante. Ahora que por fin ha llegado, me doy cuenta de que es igual a cual-

quier otro momento. Tengo la elección de morir bien o morir mal. La filosofía me ha preparado bien. ¿Supones que la vida humana puede parecer asunto importante, decía Sócrates, para el individuo de gran alma que ha abrazado la totalidad del tiempo y la totalidad de la realidad en sus pensamientos? No. Para tal persona, ni siquiera la muerte parecerá terrible.

Mi alma se dispersa por un tiempo, en ensueños soporíferos, tambaleándose al borde de la insensibilidad. Qué poder tan milagroso tiene el pensamiento de viajar velozmente por el mundo, de consumir grandes vistas, de envolver cada vez más dentro de su alcance. Vagando entre sueños por todo el amplio mundo y despidiéndome, me doy cuenta de que he tomado vuelo. Como el Zeus de Homero, contemplando el mundo desde el Monte Olimpo, observando las tierras de los tracios, amantes de los caballos; y ahora Grecia, Persia, India, y, rodeándolo todo, el mar oscuro como el vino. O como nuestro Escipión Emiliano, quien, al dormir en Numidia, soñó que era transportado por los aires, permitiéndosele brevemente, entre las estrellas, mirar el mundo de los hombres.

Desde hace mucho he preparado mi

mente para abrazar el panorama más completo mediante la práctica diaria de la filosofía. Platón dijo que cualquiera que busque entender los asuntos humanos debe mirar a todas las cosas terrenas de este modo, como si se vieran desde lo alto de una atalaya. Cada día ensayé, como mis maestros lo hicieron, imaginándome de pronto elevado y mirando el complejo entramado de la vida humana desde las alturas. Ahora, conforme la vida se desvanece de mi cuerpo, mis sueños diurnos se transforman en visiones lo suficientemente reales como para tocarlas. Qué insignificantes parecen desde este alto mirador las incontables cosas por las que los hombres riñen. Pero, como niños que solo piensan en las baratijas que forman parte de sus juegos, los hombres, cuya mente cautiva temores y deseos estrechos, están alienados de la naturaleza como un todo.

Puedo verlos ahora debajo de mí, los grandiosos rebaños de animales humanos; numerosos trabajadores labrando los campos, mercaderes de todas las naciones que viajan muy lejos y enormes ejércitos concentrados para la batalla: todos parecen hormigas corriendo por la tierra. Siempre ocupados en algo, una enjambrada masa anónima, vagando

sin rumbo por incontables caminos laberínticos que se extienden ante ellos. Hombres, mujeres y niños, esclavos y nobles, aquellos que nacen y aquellos que mueren, casándose y separándose, celebrando festivales y llorando sus pérdidas; el incansable repique de lenguas en las cortes de leyes; veo cien mil caras de amigos y extraños que pasan junto a mí. Veo grandes ciudades creciendo a partir de humildes asentamientos, prosperando por un rato, y entonces, un día, derrumbándose como ruinas desiertas. Razas bárbaras en su infancia luchando por civilizarse y volviendo a caer en el barbarismo; luego de la oscuridad y la ignorancia vienen las artes y las ciencias, y, entonces, el descenso inevitable hacia la oscuridad y la ignorancia una vez más. Veo razas exóticas y desconocidas, ocultas en las esquinas más alejadas del mundo. Los muchos y diversos rituales, lenguajes e historias de los hombres. Las incontables vidas de otros hace mucho tiempo y las vidas que serán vividas muchos años después de mi muerte. Y aunque fue mi destino ser proclamado emperador de Roma, cuán pocos hay en el vasto mundo que siquiera hayan escuchado mi nombre, mucho menos que me conozcan por quien realmente soy. Y aquellos que

me conocen también morirán pronto y serán olvidados.

Una vez más me maravillo por la capacidad del alma para deshacerse de la miríada de problemas innecesarios de este modo. Expandiéndose, asimilando al universo entero y reflexionando sobre la finitud y la transitoriedad de todas las cosas, la brevedad de toda nuestra vida y de la vida de otros en comparación con la eternidad del tiempo. Nos volvemos *magnánimos*, de almas grandiosas, al expandir nuestra mente y elevarnos por encima de las cosas triviales, que permanecen por debajo de nosotros. El alma vuela libre cuando no la retiene el peso de miedos y deseos terrenales y vuelve a su hogar, ciudadana del cosmos entero, haciendo de la inconmensurable vastedad de la naturaleza universal su hogar.

Agradezco a los dioses por haber sido alentado a tener el hábito de imaginar todo el cosmos y contemplar la inmensidad de tiempo y espacio. Aprendí a comparar con el ojo de mi mente cada particularidad de la vida con la sustancia total del universo, a verla como si fuera mucho menos que una semilla de higo y a medirla contra la totalidad del tiempo como si no fuera más que el giro de un tornillo. Pues aquello que es

imposible de ver con ojos mortales es, no obstante, posible de asir con el intelecto.

Ante mí se forma ahora una imagen mental: la representación de una esfera resplandeciente que envuelve toda la creación, cada parte distinta, pero como una unidad, reunida como una sola visión. Todas las estrellas de los cielos, el Sol, la Luna, nuestro mundo, tierra y mar, y todas las criaturas vivientes, como si fueran vistas dentro de un globo transparente, el cual casi puedo imaginar que sostengo con la palma de mi mano. Desde esta perspectiva cósmica, en verdad, luchar con furia contra el universo por todos los problemas de la historia sería como llorar por un corte en mi dedo más pequeño.

Mi vida ha terminado, nada queda: ni miedos ni deseos que me separen del resto de la naturaleza. Veo ante mí la totalidad del cosmos, su vasto diseño y las poderosas revoluciones realizadas por los orbes celestiales. Y me sumerjo en las profundidades de esta imaginación, atravesando los cielos sobre mí, conforme la fuerza abandona mis extremidades.

En este vasto océano del ser nuestro mundo parece un diminuto punto. Asia y Europa en su totalidad no son sino

motas de polvo; los grandes océanos, gotas de lluvia; y la montaña más alta, un mero grano de arena.

Solo puedo admirar la gracia y majestad de las estrellas a medida que mi mente recibe la bendición de su compañía y me maravillo aún más por la visión del cosmos completo ante mí. Ojalá yo mismo sea transformado por la proximidad de la muerte en algo digno de la naturaleza y el cosmos, ya no más un extranjero en mi propia patria. Al viajar por la extensión de la naturaleza mi mente se expande hacia la inmensidad que envuelve eventos individuales, tragándolos y haciéndolos parecer una cabeza de alfiler en comparación. ¿Dónde está la tragedia en estos insignificantes incidentes? ¿Dónde está la sorpresa o el asombro?

Ahora veo en todas partes lo que pasé mi vida entera aprendiendo: cuando dirijo mi atención de una cosa a otra, en todos lados veo la misma visión. El universo es un único ser viviente, con un único cuerpo y una única conciencia. Toda mente individual es una pequeña partícula de una mente mayor. Cada criatura viviente es un miembro u órgano de un gran cuerpo trabajando en conjunto —se den cuenta o no— para llevar a cabo eventos en conformidad

con un gran impulso. Todo en el universo está tejido de manera tan intrincada, formando una sola tela y una sola cadena de eventos. Mientras que alguna vez vi cada parte fragmentaria y con cierto esfuerzo imaginé el todo, mi vista ahora se ha transformado. Al dejar ir para siempre el miedo y el deseo solo puedo ver el todo al que cada parte pertenece, y me resulta más real que todo lo demás. Lo que sabía antes, mi vida y opiniones, no es sino humo a través del cual eché un oscurecido vistazo a la naturaleza.

Regocijado en esta visión completa, mi yo se diluye hasta volverse uno con la infinita naturaleza universal. Cuán minúscula es la fracción de tiempo cósmico que ha sido asignada a cada una de nuestras vidas. Cuán pequeño el terrón de tierra sobre el que nos arrastramos. Entre más confiado me siento sobre mi comprensión de esta visión, más claramente entiendo que nada tiene mayor importancia en la vida, excepto que debemos hacer dos cosas simples: primero, debemos seguir la guía de nuestra naturaleza mayor, sometiéndonos a los dictados de la razón. Segundo, debemos afrontar sabia e imparcialmente todo lo que la naturaleza universal determina como nuestro destino, sea dolor o pla-

cer, halagos o censura, vida o muerte.

Mi alma asciende más alto a medida que la vida restante en mis extremidades mengua. La diferencia entre conocer y observar ha desaparecido de cierto modo. Ante mi vista, las constelaciones me rodean, como aquellas que adornan los muros en los templos de Mitra. Planeo sin esfuerzo a su lado, como un barco que navega por las aguas más tranquilas. A mi alrededor está una multitud de estrellas, una aglomeración de entidades compuestas de luz pura. Desnudas y perfectas, siguen gráciles su curso por los cielos sin desviarse. Qué diferentes de los hombres abajo en el mundo. Poseemos la misma chispa divina, pero yace enterrada en nuestras profundidades, y vivimos como prisioneros, anclados en el lodo de nuestra propia insensatez y avaricia.

La mente del sabio es como una estrella o nuestro propio sol, desde la cual brillan la pureza y la simplicidad. He tenido la fortuna suficiente de observar estas características en otros. Hombres como Apolonio, Junio Rústico y Claudio Máximo, a través de su ejemplo, me mostraron cómo vivir con sabiduría y virtud y en concordancia con la naturaleza. Libre de apegos terrenos ahora, siento mi alma transformarse y

limpiarse, revelando dentro de mí cierto brillo de la profunda sabiduría que alguna vez atisbé en las palabras y acciones de mis queridos maestros. Mientras dejo que la vida se me vaya, satisfecho por nuestra separación, mi mente por fin se libera para seguir su verdadera naturaleza sin obstrucción. Veo las cosas con más claridad que antes. El sol no hace el trabajo de la lluvia o el viento.

El sol mismo y cada estrella en el cielo me dicen: «Nací para hacer lo que hago». Y yo también nací para seguir mi propia naturaleza de aspirar a la sabiduría. Innumerables estrellas marcan el cielo nocturno. Cada una es diferente de las demás, pero todas trabajan en conjunto, formando la panoplia total del cielo. El hombre fue hecho para ser así: para esforzarse toda su vida con paciencia para cultivar la luz pura de la sabiduría dentro de sí mismo y permitirse brillar para beneficio de los demás. Solo y al mismo tiempo en comunidad con sus congéneres a su alrededor, viviendo con sabiduría y en concordancia con ellos. Los pitagóricos de la Antigüedad tenían razón. Contemplar la pureza inquebrantable y la simplicidad de las estrellas de este modo es limpiar nuestra mente de la escoria terrenal y liberarla.

Los rayos de Apolo caen en todas

direcciones, pero no se agotan. Extendiéndose, la luz toca los objetos y los ilumina sin debilitarse ni corromperse. Descansa donde cae, acariciando los objetos y exponiendo sus rasgos, no es desviada como el viento ni absorbida como la lluvia. Es cierto, la mente del sabio es en sí misma como una esfera celestial irradiando la luz más pura. Cae con gracia sobre las cosas, iluminándolas sin enredarse ni degradarse por ellas, porque aquello que no acepta de buena fe la luz se condena a la oscuridad. Pero en la mente de quien ha sido purificado nada está velado ni oculto.

La sabiduría pura, como el fuego abrasador de un sol, consume todo lo que se le arroja y brilla con más fuerza. La razón se adapta a cualquier obstáculo si se le permite y encuentra la virtud adecuada para responder. Se nos ha dado el deber de cuidar de este cuerpo insignificante con sus indómitos sentimientos, pero solo nuestro intelecto es en verdad nuestro. Soltamos nuestro apego a todo lo externo, purificándonos y separándonos de las cosas, cuando asimos con firmeza la comprensión de que es algo transitorio y, en última instancia, indiferente. Cuando cortamos nuestros lazos con el pasado y el futuro y nos centramos en el momento presente, li-

beramos nuestra alma de lo externo y le permitimos involucrarse de lleno en el cumplimiento de su propia naturaleza.

Aquello que es externo a nuestro carácter, como la salud, la riqueza y la reputación no es ni bueno ni malo. Tan solo presenta oportunidades, que el sabio usa bien y el tonto usa mal. Aunque el hombre desea riqueza y otras cosas, estas no mejoran su alma, como una brida de oro no mejora un caballo. Nos contaminamos con estas cosas externas, mezclándonos y fundiéndonos con ellas cuando las confundimos con el bien natural de nuestra alma. Al elevarse por encima de las cosas indiferentes, la mente del sabio se convierte en una esfera perfecta, como Empédocles solía decir. No va más allá de sí misma, no se mezcla con las cosas externas ni se le aleja de ellas. Su luz se esparce de manera uniforme por el mundo a su alrededor. Completa en sí misma, lisa y perfecta, brillante y reluciente. Nada se aferra a su superficie ni puede tocarla daño alguno.

Aún puedo sentir el dolor allá, en mi cuerpo. Esa parte de mí que aún yace sangrante y temblorosa bajo las sábanas. Ahora parece tan lejana. No me molesta en lo más mínimo. Pronto me volveré a deslizar hacia la inconsciencia.

Pienso que será por última vez. Y así, me despido de mí mismo, de buen ánimo, sin resentir la pérdida. Doy un último paso al frente para alcanzar a la Muerte no como una enemiga, sino como una vieja amiga y compañera de prácticas. Apretando los puños con suavidad y arrojándome hacia lo desconocido y lo imprevisto, me armo una vez más con los preceptos de mi filosofía:

La duración de la vida de un hombre es apenas un pequeño punto en el tiempo; su sustancia siempre fluye; el sentido se eclipsa; y toda la composición del cuerpo tiende a descomponerse.

Su alma es un vórtice incansable, la buena fortuna es incierta y la fama no es de fiar; en pocas palabras, como una corriente que fluye es todo aquello que pertenece al cuerpo; como un sueño o un vapor, todo aquello que pertenece al alma.

La vida es guerra y una estadía en tierras extranjeras. Nuestra reputación luego de la vida no es sino olvido. ¿Entonces qué será lo que guíe al hombre? Solo una cosa: la filosofía, el amor por la sabiduría.

Y la filosofía consiste en esto: en que un hombre conserve ese genio interno o esa chispa divina dentro de él, alejada de la violencia y las injurias, en especial, de dolores y placeres nocivos; en nunca hacer nada sin

propósito, con falsedad o hipocresía, independientemente de las acciones o inacciones de los demás; en abrazar con satisfacción lo que le ocurra, como si viniera de la misma fuente de la que él mismo proviene; y, sobre todo, con humildad y alegría apacible, en anticipar que la muerte no es nada más que la disolución de aquellos elementos de los que se compone cada ser viviente.

> Y si los elementos mismos no sufren por nada de esto, por su conversión perpetua de uno a otro, por esa disolución y alteración que les es tan común, ¿por qué debería temerle cualquier hombre? ¿Acaso no ocurre en concordancia con la naturaleza? Y nada que ocurra en conformidad con la naturaleza puede ser malvado.[3]

Debe estar amaneciendo afuera, pero ya no puedo estar seguro. Mis ojos se sienten tan débiles, rodeados de oscuridad por todos lados. No viviré para ver otro amanecer. No importa.

Notas:

---

[1] Eurípides, *The Suppliants*.
[2] Homero, *The Iliad*.
[3] Marco Aurelio, *Meditations*, 2.17.

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría agradecer a Stephen Hanselman y a Tim Bartlett por su apoyo y consejos respecto a este libro. También me gustaría agradecer a mis colegas en la organización Estoicismo Moderno por compartir conmigo sus ideas a lo largo de los años y por ayudarme a alcanzar mi interpretación del estoicismo.

NOTAS*

En general he usado citas de la traducción de Robin Hard de *Meditations*, pero en algunos casos las modifiqué o sustituí por mis propias traducciones del griego.

* Nota del editor: En esta edición, cada nota aparece a pie de página para facilitar la búsqueda de cada fuente.

BIBLIOGRAFÍA

Adams, G. W. (2013). *Marcus Aurelius in the Historia Augusta and Beyond.* Nueva York: Lexington Books.

Alford, B. A., y A. T. Beck (1997). *The Integrative Power of Cognitive Therapy.* Nueva York: Guilford.

Baudouin, C., y A. Lestchinsky (1924). *The Inner Discipline.* Londres: Allen & Unwin.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders.* Middlesex: Penguin.

Beck, A. T., J. A. Rush, B. F. Shaw y G. Emery (1979). *Cognitive Therapy of Depression.* Nueva York: Guilford.

Birley, A. R. (2002). *Marcus Aurelius: A Biography.* Londres: Routledge.

Borkovec, T., y B. Sharpless (2004). «Generalized Anxiety Disorder: Bringing Cognitive-Behavioral Therapy into the Valued Present», en *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition*, editado por S. C. Hayes, V. M. Follette y M. M. Linehan. Nueva York: Guilford Press, pp. 209-242.

Brunt, P. (2013). *Studies in Stoicism*. Oxford: Universidad de Oxford.

Diógenes Laercio, 7.1.4.

Dión Casio, 72.34.

Dubois, P. (1904). *The Psychic Treatment of Nervous Disorders: The Psychoneuroses and Their Moral Treatment*. Nueva York: Funk & Wagnalls.

_____ (1909). *Self-Control and How to Secure It*, traducido por H. Boyd. Nueva York: Funk & Wagnalls.

Epicteto (1925). *Discourses*, libros 1-2, traducido por W. A. Oldfather. Loeb Classical Library 131. Cambridge, MA: Universidad de Harvard.

_____ (1928). *Discourses*, libros 3-4: *Fragments, Handbook*, traducido por W. A. Oldfather. Loeb Classical Library 218. Cambridge, MA: Universidad de Harvard.

Eurípides, *The Suppliants*.

Farquharson, A. (1952). *Marcus Aurelius: His Life and His World*. Oxford: Blackwell.

Galeno, *Diagnosis and Cure of the Soul's Passions*.

Gill, C. (2010). *Naturalistic Psychology in Galen and Stoicism*. Oxford: Universidad de Oxford.

_____ (2013). *Marcus Aurelius: Meditations*, libros 1-6. Oxford: Universidad de Oxford.

Grant, M. (1996). *The Antonines: The Roman Empire in Transition.* Nueva York: Routledge.

Guthrie, K., T. Taylor, D. Fideler, A. Fairbanks y J. Godwin (1988). *The Pythagorean Sourcebook and Library.* Grand Rapids, MI: Phanes Press.

Hadot, P. (1995). *Philosophy as a Way of Life,* editado por A. I. Davidson. Malden, MA: Blackwell.

_____ (2001). *The Inner Citadel: The Meditations of Marcus Aurelius,* traducido por M. Chase. Cambridge, MA: Universidad de Harvard.

_____ (2004). *What Is Ancient Philosophy?*, traducido por M. Chase. Cambridge, MA: Belknap Press.

Holiday, R. (2015). *The Obstacle Is the Way.* Londres: Profile Books.

Holiday, R., y S. Hanselman (2016). *The Daily Stoic: 366 Meditations on Wisdom, Perseverance, and the Art of Living.* Londres: Profile Books.

Homero, *The Iliad.*

Long, A. A. (2002). *Epictetus: A Stoic and Socratic Guide to Life.* Oxford: Universidad de Oxford.

Marco Aurelio (1916). *Marcus Aurelius,* traducido por C. Haines. Loeb Classical Library 58. Cambridge, MA: Universidad de Harvard.

_____ (2003). *Meditations: A New*

Translation, traducido por G. Hays. Nueva York: Random House.

_____ (2011). *Meditations: Selected Correspondence*, traducido por R. Hard. Oxford: Universidad de Oxford.

McLynn, F. (2010). *Marcus Aurelius: A Life*. Londres: Vintage Books.

Friedrich Nietzsche, *Twilight of the Idols*, «Maxims and Arrows», p. 12.

Platón (1979). *Apology*, en *Plato: Collected Works*, editado por J. M. Cooper, traducido por G. M. A. Grube. Indianapolis: Kackett,

Rand, B. (2005). *The Life, Unpublished Letters, and Philosophical Regimen of Antony, Earl of Shaftesbury*. Londres: Adamant Media.

Robertson, D. J. (julio de 2005). «Stoicism: A Lurking Presence». *Counselling & Psychotherapy Journal*.

Robertson, D. J. (2010). *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy: Stoic Philosophy as Rational and Cognitive Psychotherapy*. Londres: Karnac.

Robertson, D. J. (2012). *Build Your Resilience*. Londres: Hodder & Stoughton.

_____ (2013). *Stoicism and the Art of Happiness*. Londres: Hodder & Stoughton.

_____ (2016). «The Stoic Influence on Modern Psychotherapy», en *The Routledge Handbook of the Stoic Tradi-*

tion, editado por J. Sellar, pp. 374-388. Nueva York: Routledge.

Sedgwick, H. D. (1921). *Marcus Aurelius: A Biography Told as Much as May Be by Letters.* New Haven, CT: Universidad de Yale.

Sellars, J. (2003). *The Art of Living: The Stoics on the Nature and Function of Philosophy.* Burlington, VT: Ashgate.

_____ (2014). *Stoicism.* Hoboken, NJ: Taylor & Francis.

_____ (2016). *The Routledge Handbook of the Stoic Tradition.* Nueva York: Routledge.

Séneca (1928). *Moral Essays*, vol. I, traducido por J. W. Basore. Loeb Classical Library 214. Cambridge, MA: Universidad de Harvard.

H. Kirschenbaum (1972). *Values Clarification: A Practical, Action Directed Workbook.* Nueva York: Warner.

Spinoza, B. (1955). *On the Improvement of the Understanding; The Ethics; Correspondence*, traducido por R. Elwes. Nueva York: Dover.

Stephens, W. O. (2012). *Marcus Aurelius: A Guide for the Perplexed.* Londres: Continuum.

Teles de Megara (2012), *On Self-Sufficiency*, en Diógenes el Cínico. *Sayings and Anecdotes with Other Popular Moralists*, traducido por R. Hard. Oxford:

Universidad de Oxford.
Temistio (2000). «In Reply to Those Who Found Fault with Him for Accepting Public Office», en *The Private Orations of Themiastius*, editado por R. J. Penella. Berkeley, CA: Universidad de California.
Thomas, A. L. (1808). *Eulogium on Marcus Aurelius.* Nueva York: Bernard Dornin.
Ussher, P. (ed.). (2014). *Stoicism Today: Selected Writings.* Modern Stoicism. Scotts Valley, CA: CreateSpace Publishing.
_____ (2016). *Stoicism Today: Selected Writings*, vol. 2. Modern Stoicism. Scotts Valley, CA: CreateSpace Publishing.
Watson, P. B. (1884). *Marcus Aurelius Antoninus.* Nueva York: Harper & Brothers.
Yourcenar, M. (1974). *Memoirs of Hadrian.* Nueva York: Farrar, Straus and Giroux.

Acerca del autor

DONALD ROBERTSON. Es un reconocido terapeuta escocés, famoso por su interpretación fresca y actual del estoicismo y de las enseñanzas prácticas de Marco Aurelio. Además de su trabajo como académico, ha desarrollado cursos en línea, es conferencista con amplia experiencia y ha formado

Parte de la mesa directiva del Departamento de Salud de Reino Unido, para el que estableció terapias que se aplican actualmente entre la población británica.

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

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

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).

TE DAMOS LAS GRACIAS POR ADQUIRIR ESTE EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

Regístrate y sé parte de la comunidad de Planetadelibros México, donde podrás:

- Acceder a contenido exclusivo para usuarios registrados.
- Enterarte de próximos lanzamientos, eventos, presentaciones y encuentros frente a frente con autores.
- Concursos y promociones exclusivas de Planetadelibros México.
- Votar, calificar y comentar todos los libros.
- Compartir los libros que te gustan en tus redes sociales con un sólo click

Planetadelibros.com

Planeta