



DONALD ROBERTSON, *Piensa como un emperador romano. La filosofía estoica de Marco Aurelio para dominar tus emociones y gobernar tu vida*, traducción de Carlos Jair Díaz Romero, Planeta, Barcelona, 2024, 350 pp., ISBN 9788419812230.

Si tuviera que destacar el concepto más brillante y característico del estoicismo, aunque no sin cierta duda, elegiría el de “pensamiento correcto” (*ortos logos*). La importancia de conseguir la “representación comprensiva” (*fantasia kataleptiké*), concepto indicador de la adhesión firme de Zenón y sus seguidores al intelectualismo socrático, y lo que significa respecto a la importancia de conocer la naturaleza de las cosas para poder obrar bien, se fue relativizando conforme las reflexiones de los estoicos sobre la naturaleza se fueron convirtiendo en dogma.

La necesidad del conocimiento de la realidad, y por tanto de sus causas, clave para verse libre de ilusiones que impidan tener el pensamiento correcto, fue matizándose a lo largo de los siglos. Dado que finalmente, el ámbito de este es el mundo de la acción, lo más importante es la capacidad de este pensamiento para producir la acción correcta, necesaria para evitar el sufrimiento, para conseguir un alma en paz, para mejorar la sociedad o al menos cumplir con ella. Esta fue, a grandes rasgos, la deriva que tomó la escuela después de Crisipo,¹ y si queremos añadir al moderno “neoestoicismo”, la encontraremos aún más acentuada en forma de secularización y pragmatismo.

Las conclusiones de los estoicos sobre la naturaleza constituyen hoy un “qué” claro y cristalizado que ha quedado más o menos apartado. Lo que nos falta, y que ciertamente es lo más interesante para quienes buscan en el estoicismo una guía práctica para vivir, es el cómo y el cuándo aplicar sus enseñanzas.

En la lectura del *Manual* de Epicteto no pasan inadvertidos ciertos indicios de un método: podemos intuir que hay un orden temporal en el que se ha de obrar siguiendo ciertas opiniones, así como grados crecientes de dedicación a la actividad filosófica y de compromiso con ella. Pero en autores como Séneca no vemos una estructura clara, aunque practique regularmente ejercicios como las reflexiones matutina y vespertina. Y las *Meditaciones* de Marco Aurelio, pese a ser ellas mismas producto de una actividad filosófica consistente en lo que parecen ser recuerdos, instrucciones o consejos escritos

¹ Por ejemplo, podemos ver en Epicteto cómo hay unas instrucciones saludables para todo el mundo y otras solo para aquel que quiere estudiar para ser filósofo. Véase el capítulo 12 de EPÍCTETO, *Manual*, trad. de Paloma Ortíz, Gredos, Madrid, 1995, pp. 188-189. “Perfectum officium rectum, opinor, vocemus, quoniam Graeci *katorthoma*, hoc autem commune officium *kathekon* vocant”, escribe Cicerón, dando cuenta de la separación estoica entre deberes perfectos y deberes comunes, y por lo tanto de la distinta calidad del juicio aplicado. Véase MARCUS TULLIUS CICERO, *De Officiis*, William Heinemann, Londres, 1928, p. 32 (I, iii, 8).



para ser leídos por el propio escritor tampoco presentan el orden claro de una formación pensado para otros.

Justamente, una de las tareas que ocupan al autor de *Piensa como un emperador romano*, Donald Robertson, es el intento de coser este roto a través de la comparación de los fragmentos de este supuesto método estoico con la terapia cognitivo-conductual (en adelante, TCC). Esto ayudaría tanto a una reconstrucción plausible del método como a poner de manifiesto su utilidad para la salud mental. Psicólogo de formación con inquietudes filosóficas y educativas, Robertson considera que las técnicas estoicas, al margen de otras utilidades, son una ayuda para prevenir el desequilibrio mental, asunto del cual los teóricos de la TCC no se han ocupado.

Leo Strauss consideraba que el concepto de “salud mental” era precisamente la forma más rápida, si bien tosca, de acceder a aquello que los antiguos llamaban el “estado natural” del hombre.² La tesis sería que, igual que las personas desequilibradas sufren por tener la mente perturbada por pasiones que no tienen la capacidad de controlar, todos sufrimos, en menor grado, a causa de estas pasiones. Hemos de reconocer que todos tenemos episodios de ansiedad, ira y otras pasiones que, agrandadas, constituyen patologías. Vivir en concordancia con la naturaleza implica controlarlas: la mente equilibrada es la mente sana. Tan natural es que la parte racional gobierne el alma como que un auriga gobierne su carro. Los estoicos habrían seguido este camino racionalista, considerando que guiarse por las pasiones es enfermedad o locura. Su santo grial es precisamente la imperturbabilidad del ánimo: “vivir en concordancia” con la naturaleza supone tener un orden en la mente y por tanto dar la primacía al principio ordenador, que es la razón, sede de nuestra habilidad para producir el pensamiento correcto y colocarlo como fuente de la acción sustituyendo al mandato pasional.

Otra forma de acercarse a la afinidad de la TCC con las técnicas estoicas es advirtiéndole qué significa el adjetivo “cognitivo” al que se alude. Una conocida limitación de la terapia conductual es el fenómeno de la extinción: aquel comportamiento condicionado que no es reforzado acaba por desaparecer. El componente cognitivo se añade con la esperanza de que el paciente se dé cuenta de que su modificación de la conducta es buena, y sea capaz de mantenerla en el futuro. Esto es imposible con las bestias, a las que no podemos convencer, aunque, por otra parte, tampoco sufren a causa de sus opiniones. Tenemos opiniones sobre las cosas, y esas creencias pueden causarnos sufrimiento o ayudarnos a vivir mejor. Algunos psicólogos repararon, en particular, en que no podían ni mantener ni extinguir un comportamiento con efectividad si no eran capaces de cambiar el pensamiento del paciente. Cambiar las creencias sobre las cosas, bien para eliminar obsesiones, miedos o aversiones, bien para introducir hábitos saludables, es el equivalente terapéutico al uso del “pensamiento correcto” estoico. Es más, el uso del adjetivo “cognitivo” también está completamente en línea con que la opinión correcta es la que se corresponde con la realidad, y no con una ilusión benéfica o marco vital recomendado por el terapeuta. Si el sujeto piensa que su nueva forma de comportarse no es razonable, buena o útil, acabará por abandonarla de todas formas.

Poner nombre a las técnicas estoicas mediante su comparación con la terapia es la mayor utilidad que ha tenido el libro para mí, pero no es el objetivo principal de Robertson. Podríamos catalogar sin reservas *Piensa como un emperador romano* en el

² LEO STRAUSS, *Seminar in political philosophy: Cicero*, The Estate of Leo Strauss, 2016, disponible en <https://leostrausscenter.uchicago.edu/cicero-spring-1959/>, accedido por última vez el 16/07/2025.

género de la autoayuda. Es evidente ya en el título ciertamente comercial y en las promesas de la portada. Pero este género, a menudo maldito, tiene todo el sentido en el contexto del entrenamiento mental que proponen los estoicos, tanto antiguos como modernos, igual que lo tiene un programa de ejercicios para entrenar en el gimnasio. Su carácter racional, por supuesto, requiere convencer con argumentos, entre los que ocupa un lugar legítimo el uso de un modelo, en este caso el emperador Marco Aurelio. Asistimos a una exposición de cómo Marco Aurelio fue capaz de formar un juicio correcto y ponerlo en práctica para salvar las situaciones difíciles en las que lo pusieron el destino o la fortuna. La pregunta ¿qué haría Marco Aurelio en mi lugar? tiene de hecho todo el sentido tanto en el ámbito estoico como en el de la TCC.

Los elementos biográficos están bien traídos para explicar las técnicas estoicas y proponer al lector unos ejercicios basados en ella. Por ejemplo, en el capítulo II, ‘El niño más sincero de Roma’, intenta reconstruir el desarrollo mental del joven Marco a través de la influencia, más o menos documentada, recibida de sus tutores. Al hilo de esta narración, el autor explica el uso estoico del lenguaje, conocido por pretender comunicar con efectividad y concisión, y separar con claridad los hechos de las opiniones. Finalmente, propone ejercicios basados en el acervo estoico y en la TCC como entrenamiento para el lector.

Estas tres partes (biografía, tema, consejos) están presentes en todos los capítulos excepto en el último, una especulación literaria sobre los últimos razonamientos y rememoraciones que Marco Aurelio pudo hacer en su lecho de muerte. Las afirmaciones del autor están en general bien documentadas en las notas al final del libro, y provienen ante todo de fuentes primarias. El lector está informado en todo momento de lo que constituye la parte arqueológica y la parte reconstruida del pensamiento del emperador.

A veces, el libro resulta repetitivo. Vuelve varias veces sobre técnicas como el distanciamiento cognitivo, la *premeditatio malorum* o la perspectiva cenital en distintos contextos con explicaciones solo ligeramente distintas, pero es algo que se comprende considerando que pretende ser también un manual susceptible de consulta.

En resumen, es un libro interesante como entrada a las prácticas estoicas de las que tanto se habla hoy, reforzará a aquellos que ya las usen por dotarlas de una mayor base y puede ayudar a entender la cara práctica de la filosofía estoica poniéndola en relación con teorías psicológicas contemporáneas. Y en cualquier caso, es una interesante muestra del neoestoicismo actual, que se muestra aquí en ausencia de cualquier componente ontológico o religioso y en búsqueda, no de la virtud misma, sino de una de las condiciones para ella.

Manuel Vela Rodríguez