

EL ESTOICISMO

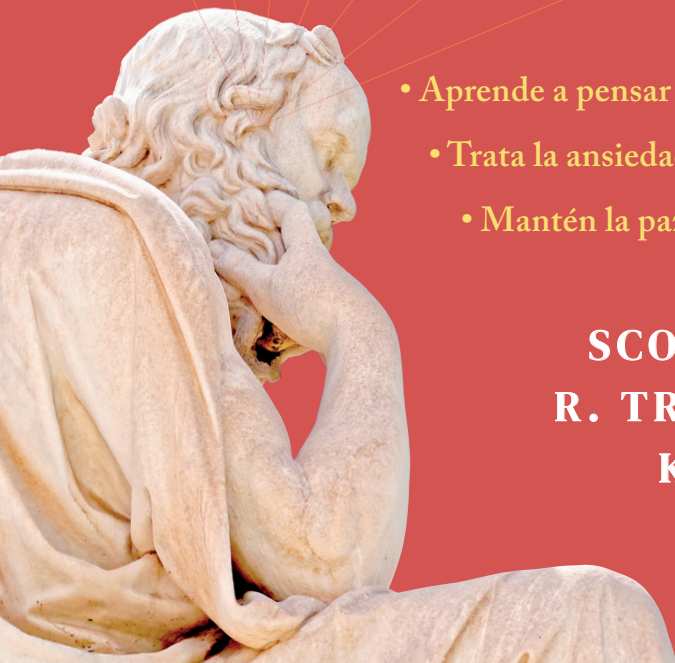
PASO A PASO

**Cómo la sabiduría de Sócrates
ayuda a desarrollar la resiliencia
y a superar los contratiempos**

- Aprende a pensar de una manera flexible
- Trata la ansiedad, la ira y la depresión
- Mantén la paz interior

**SCOTT WALTMAN
R. TRENT CODD III
KASEY PIERCE**

**PRÓLOGO DE
DONALD J. ROBERTSON**



«Este libro es una brillante síntesis de lo antiguo y lo nuevo. Los autores han actualizado la potente y positiva filosofía del estoicismo para el público de hoy en día, manteniendo sus raíces, pero impregnándolas de ideas procedentes de enfoques contemporáneos como la terapia de aceptación y compromiso (TAC). Es un libro de ejercicios excelente y fácil de usar que, entre otros beneficios, te ayudará a vivir según tus valores, a desengancharte de los pensamientos nocivos, a gestionar las emociones difíciles, a autocompadecerte, a emplear tus valores esenciales como brújula y a vivir una vida plena. ¡Muy recomendable!».

Russ Harris, médico, terapeuta y autor de *ACT Made Simple* y *The Happiness Trap*

«Un libro de ejercicios muy útil que combina la sabiduría antigua y la psicología moderna para ayudarte a adquirir más conocimiento y resiliencia. Sintetiza de una manera excelente el estoicismo y a Sócrates con los métodos de la terapia cognitivo-conductual (TCC), como la TAC y la terapia dialéctico-conductual (TDC). Un libro que recomendaré a mis clientes de terapia y a mis colegas terapeutas».

Tim LeBon, autor de *365 Ways to Be More Stoic*, acreditado terapeuta de TCC que trabaja en la sanidad pública y privada. Director de investigación de la Modern Stoicism y la Aurelius Foundation

«Miles de años antes de que existiera la psicoterapia, la sabiduría práctica de la filosofía estoica cambió vidas y moldeó civilizaciones en todo el mundo. Escrito por prestigiosos expertos internacionales en filosofía socrática y en psicoterapia basada en la evidencia, este libro saca partido de la sabiduría estoica y de lo mejor que la ciencia psicológica puede ofrecer. Es un método que te ayudará sentir en profundidad y a vivir con sabiduría. Los ejercicios, recomendaciones y prácticas de este libro ayudarán a sus lectores a afrontar mejor sus expectativas poco realistas y sus respuestas erróneas a las frustraciones inevitables de la vida cotidiana. Hay que felicitar a los autores por su importante contribución. ¡Muy recomendable!».

Dennis Tirch, PhD, doctor en Psicología, director de The Center for Compassion Focused Therapy.

«*El estoicismo paso a paso* de Waltman, Codd y Pierce es una magnífica introducción a la aplicación de las ideas clásicas de los estoicos griegos y romanos en nuestra vida diaria, enfocándose en la construcción de resiliencia, aceptación y sabiduría. Este libro, ameno y práctico, ofrece ejercicios y reflexiones que guiarán a los lectores a enfrentar de manera más efectiva sus expectativas poco realistas y a gestionar las frustraciones inevitables de la vida cotidiana. Es un verdadero placer reconocer la valiosa contribución de los autores en este campo. Sin duda, es una lectura altamente recomendable».

Robert L. Leahy, doctor en Psicología, autor o editor de veintinueve libros, incluido *If Only...: Finding Freedom from Regret, The Worry Cure* y *The Jealousy Cure*

«Este libro es un viaje fascinante y enriquecedor hacia los orígenes filosóficos de la TCC, concretamente, el estoicismo puesto al día. Las enseñanzas estoicas actualizadas hacen de guía de la psicoterapia moderna y facilitan los medios para reforzar la resiliencia en los pacientes. Se trata de un viaje que vale la pena emprender».

Donald Meichenbaum, doctor en Psicología, director de investigación del Melissa Institute for Violence Prevention de Miami, Florida

«Este libro es una guía perfecta para navegar por los inevitables desafíos de la vida. Sus reconocidos autores han logrado combinar de manera excelente la sabiduría del estoicismo con la de Sócrates para presentar un modelo perfecto de estabilidad y consistencia en tiempos de crisis. Si deseas aceptar la incertidumbre y aumentar tu resiliencia en tiempos de crisis global o personal, tienes que leer este libro y llevar a la práctica sus consejos».

Mehmet Sungur, profesor de Psiquiatría en la Universidad Istanbul Kent de Estambul, miembro del Beck Institute International Advisory Committee y del consejo ejecutivo de la World Confederation of Behavioural and Cognitive Therapies

«Scott Waltman, R. Trent Codd III y Kasey Pierce han elaborado un libro de ejercicios agradable, amable y reflexivo partiendo de sus extensos conocimientos sobre la filosofía estoica. *El estoicismo paso a paso* ilustra la siguiente cita de Noël Coward: “El trabajo es más divertido que la diversión”. Los ejercicios de este libro te guiarán hacia la radiante sabiduría de los estoicos. Al leer cada página, sientes que ellos mismos están contigo, guiándote. *El estoicismo paso a paso* estimula un conocimiento más profundo de esta corriente y puede motivarte a hacer un cambio radical en tu vida».

Karen Duffy, autora de *Wise Up*, *Backbone* y *Model Patient*, bestsellers del *New York Times*; defensora de pacientes con dolor y asesora espiritual certificada; miembro del consejo de Stoicares, organización que promueve el estoicismo como filosofía de cuidado y bienestar

«*El estoicismo paso a paso* es una obra de arte sobre la autoayuda. Sus autores logran presentar el estoicismo y la flexibilidad cognitiva de tal forma que guían al lector en un viaje de conocimiento y autoconciencia. No te sorprendas si al final adoptas el estoicismo como manera de pensar y vivir. Te recomiendo encarecidamente que disfrutes del viaje».

Carmem Beatriz Neufeld, doctora en Psicología, profesora adjunta de la Universidad de Sao Paulo, directora del Cognitive Behavioral Intervention and Research Laboratory y presidenta de la Latin American Federation of Cognitive and Behavioral Psychotherapies

EL
ESTOICISMO
PASO A PASO

**Cómo la sabiduría de Sócrates
ayuda a desarrollar la resiliencia
y a superar los contratiempos**

SCOTT WALTMAN
R. TRENT CODD III
KASEY PIERCE

REM*life*

The Stoicism Workbook. How the Wisdom of Socrates Can Help You Build Resilience & Overcome Anything Life Throws at You

El estoicismo paso a paso: Cómo la sabiduría de Sócrates ayuda a desarrollar la resiliencia y a superar los contratiempos

Copyright © 2024 by Scott Waltman

This edition is published by arrangement with New Harbinger Publications Inc., through International Editors & Yáñez Co' S.L.

Todos los derechos reservados, incluido el derecho de reproducción total o parcial en cualquier forma.

© Editorial Reverté, S. A., 2025

Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España
revertemanagement.com

Edición en papel

ISBN: 978-84-10121-20-1

Edición en ebook

ISBN: 978-84-291-9861-4 (ePub)

ISBN: 978-84-291-9862-1 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez / Ramón Reverté

Coordinación editorial y maquetación: Patricia Reverté

Traducción: Betty Trabal

Revisión de textos: M.^a del Carmen García Fernández

Estimado lector, con la compra de ediciones autorizadas de este libro estás promoviendo la creatividad y favoreciendo el desarrollo cultural, la diversidad de ideas y la difusión del conocimiento. Al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso estás respetando la protección del copyright y actuando como salvaguarda de las creaciones literarias y artísticas, así como de sus autores, permitiendo que Reverté Management continúe publicando libros para todos los lectores. En el caso que necesites fotocopiar o escanear algún fragmento de este libro, dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.or>). Gracias por tu colaboración.

Dedicado a quienes creían que la filosofía estaba fuera de su alcance,
pero buscaron consuelo en momentos de adversidad.
Este libro es para ti... como lo es la sabiduría antigua.

Y para Hector.

Contenidos

Prólogo	vii	
Introducción	1	
Capítulo 1	Estoicismo y resiliencia emocional	5
Capítulo 2	La paradoja del control y las prácticas estoicas para aceptar no tenerlo	21
Capítulo 3	Determinación de las virtudes y los valores	41
Capítulo 4	Cómo vivir como un estoico	69
Capítulo 5	De la exigencia a la aceptación	87
Capítulo 6	Tolerar el malestar y reducir el sufrimiento	105
Capítulo 7	De la crítica a la compasión: no juzgar	131
Capítulo 8	Habilidades interpersonales estoicas	147
Capítulo 9	Aprender a pensar más como Sócrates: superar la doble ignorancia	169
Capítulo 10	Un método socrático propio: poner en práctica el pensamiento socrático para salir del atolladero	185
Referencias	223	
Sobre los autores	229	

Prólogo

Hasta hace menos de veinte años, el estoicismo era un tema poco conocido en la filosofía académica. Mucha gente tenía libros de estoicos famosos como Marco Aurelio y Séneca, pero nadie consideraba el estoicismo como una *corriente* en el ámbito actual de la superación personal. No obstante, esto pronto cambió gracias a la aparición de las redes sociales, que posibilitan que personas de cualquier parte del mundo que hayan leído a los estoicos creen comunidades online. En 2008, William B. Irvine publicó *El arte de la buena vida: un camino hacia la alegría estoica*, el primer bestseller moderno sobre el estoicismo. Pocos años después, el libro *El obstáculo es el camino: el arte inmemorial de convertir las pruebas en triunfo*, de Ryan Holiday, fue también un gran éxito internacional, lo que confirmaba al estoicismo como género de la autoayuda moderna. Y ahora hemos llegado al punto en el que es casi imposible estar al día de todos los libros y artículos que se publican cada año sobre el estoicismo.

El caso es que fue Albert Ellis, uno de los pioneros de la terapia cognitivo-conductual (TCC), quien sentó las bases para este renacimiento del estoicismo, ya en la década de los cincuenta. Ellis, tras sufrir una desilusión con la terapia del psicoanálisis en la que había sido formado, decidió cambiar de rumbo y empezar de cero. Entonces desarrolló lo que en ese momento se conocería como «terapia racional» y que más tarde se denominaría «terapia de comportamiento racional-emotiva». Ellis había leído mucho sobre psicoterapia y otros temas relacionados, en concreto sobre filosofía. Recordaba haber tenido, siendo joven, su primer

encuentro con los escritos de Marco Aurelio y Epicteto. Y entonces, mientras buscaba una alternativa a la tradición psicoanalítica, estos autores le parecieron de repente más relevantes que nunca. Enseguida reconoció, feliz, que los estoicos se habían anticipado a sus ideas clave: «Muchos de los principios que he incorporado a la teoría de la psicoterapia racional-emotiva no son nuevos; de hecho, algunos los habían enunciado hace ya varios miles de años los filósofos griegos y romanos»; y cita a Epicteto y Marco Aurelio como sus influencias en este sentido (Ellis, 1962:35). (Parece que Ellis estuvo menos interesado en Séneca, el otro famoso estoico cuyos trabajos han pervivido).

No hay duda de que el estoicismo fue una de las principales inspiraciones filosóficas para el nuevo enfoque psicoterapéutico que Ellis estaba desarrollando. Cuando Aaron T. Beck publicó su influyente libro *Terapia cognitiva para los trastornos de personalidad*, dijo también que «los fundamentos filosóficos [de la terapia cognitiva] se remontan a miles de años atrás, sin duda a la época de los estoicos, que consideraban que la clave de los trastornos de personalidad del ser humano no eran los acontecimientos en sí, sino la percepción (o percepción inexacta) de los mismos» (Beck, 1976:3). En particular, la famosa cita de Epicteto que utilizaron tanto Ellis como Beck para explicar la función de la cognición en su teoría de la emoción, y en la psicopatología, se convirtió casi en un cliché entre los terapeutas: «No son los acontecimientos los que atormentan a los hombres, sino la opinión que se forman acerca de ellos». A pesar de que esta cita se encuentra en innumerables libros sobre terapia cognitivo-conductual, es casi la *única* referencia al estoicismo que hace la mayoría de ellos. Este posterior olvido del estoicismo sorprende por varias razones:

1. Ellis, pionero de la terapia cognitivo-conductual, se refiere mucho al estoicismo en sus escritos, recurriendo a los textos de Epicteto y Marco Aurelio, así como a muchos otros conceptos y prácticas propios de esta corriente de pensamiento.

2. Puesto que el estoicismo y la terapia cognitivo-conductual comparten prácticamente la misma *premisa* sobre la función del pensamiento en los problemas emocionales, es muy probable que lleguen a *conclusiones* similares sobre cuáles son las mejores soluciones; por lo tanto, tenemos que suponer que vale la pena investigar las prácticas contemplativas estoicas para obtener ideas sobre estrategias y técnicas terapéuticas.
3. Puesto que el estoicismo no es solo una terapia, sino toda una filosofía de vida, ofrece un marco para convertir la TCC en una práctica permanente de superación personal y desarrollo de la resiliencia emocional.
4. Las personas que no se sienten atraídas por la literatura convencional sobre autoayuda o psicoterapia, pero sí por el estoicismo, encontrarán en este una ayuda psicológica muy beneficiosa, similar a la que puede ofrecerles la TCC. Por ejemplo, el estoicismo es popular entre la población reclusa y los militares, puesto que ambos colectivos evitan la autoayuda o la psicoterapia al considerarlas (de forma equivocada) un signo de debilidad.
5. Con el desarrollo de una «tercera ola» de la TCC, que incluye la atención plena y demás métodos basados en la autoaceptación, ahora se da importancia a otras estrategias, como el desarrollo de la atención plena y la clarificación de los valores personales, que guardan un sorprendente parecido con aspectos destacados del antiguo estoicismo.

Los autores de este libro son dos psicólogos expertos en terapia cognitivo-conductual y una persona no experta que ha venido aplicando el estoicismo a sus problemas cotidianos. Confío en que ayude a sus lectores a descubrir cómo se complementan la filosofía estoica y la psicoterapia

cognitiva. Al incluir también las ideas de la TCC de la reciente «tercera ola», los autores contribuyen a ampliar la comparativa entre el estoicismo y la psicoterapia moderna. Al mismo tiempo, al llamar la atención sobre el valor del estoicismo y el cuestionamiento socrático para el desarrollo de la *resiliencia emocional*, contribuyen a reducir la distancia entre la práctica clínica y la superación personal, haciendo que la combinación estoicismo-TCC sea más relevante y aplicable a un público mucho más amplio.

Donald J. Robertson

Autor de *Piensa como un emperador romano:*
la filosofía estoica de Marco Aurelio

Introducción

¿Té inquietan los asuntos externos que están fuera de tu control? Dedícate a adquirir conocimientos nuevos y beneficiosos, y deja de andar siempre dando tumbos.

Marco Aurelio, *Meditaciones* 7.2

En el año 165 de nuestra era, durante el gobierno de Marco Aurelio como emperador, una epidemia devastadora, conocida como la «peste Antonina», afectó al Imperio romano. Algunos informes cifran el número de muertos en más de cinco millones. De la misma manera que nuestra reciente pandemia ha provocado numerosos trastornos sociales, aquella peste que cayó sobre Roma generó inseguridad económica, inestabilidad política y malestar social. Marco estaba estudiando filosofía estoica y eso fue lo que le ayudó a mantener su ecuanimidad para centrarse en lo que podía controlar. No se rindió, sino que lideró a una nación y a sus casi treinta legiones recurriendo a su cultivada sabiduría, su coraje y, en última instancia, su resiliencia. En ese periodo fue testigo de la muerte de algunos de sus hijos, así como de su mujer, Faustina. A pesar de estas pérdidas, cumplió con sus obligaciones como emperador, asumiendo la carga del liderazgo y proporcionando estabilidad en tiempos de crisis. Aquella pérdida masiva de vidas estaba fuera de su control, no así lo que podía hacer por el bien de Roma.

Hoy en día, además de estar recuperándonos de la pérdida de vidas humanas y puestos de trabajo, y de la división que ha provocado la polarización política, nos encontramos también luchando por salir adelante a pesar de los problemas cotidianos y el caos. Como miembros de comunidades, familias, relaciones, equipos y demás, se espera de nosotros que proporcionemos estabilidad en tiempos de crisis. Pero ¿qué pasa con nuestra estabilidad interna? ¿Se mantendrá firme para que tengamos el valor de afrontar la adversidad? ¿Seremos capaces de florecer y prosperar en medio del caos que nos rodea y de los problemas a los que nos enfrentamos? La respuesta es *sí*.

Este libro es la guía que te ayudará a afrontar estos retos. Ofrece una serie de herramientas que te guiarán para forjar una mentalidad estoica, la cual te proporcionará la flexibilidad psicológica que necesitas para

absorber cualquier golpe inesperado con sabiduría, e incluso para superarlo siendo más fuerte. En esto consiste la resiliencia. *Este libro es para todas las personas que necesitan resiliencia estoica*: para la madre que lucha con desesperación tras perder su trabajo por la pandemia, para el padre recién divorciado que se enfrenta a un futuro incierto, para el estudiante que necesita la claridad de ver sus contratiempos como oportunidades, y para el enfermo terminal que requiere valor para afrontar su destino en paz.