

El estoicismo de Marco Aurelio como herramienta práctica en la vida del estudiante universitario

Javier González Guzmán

Bien se dice que la filosofía estoica es práctica, pues los mismos que se consideran sus representantes clásicos la aplicaron en sus propias vidas. Ciertamente, la vida de un alumno universitario difiere en responsabilidades y objetivos a la de un emperador del período de oro del Imperio Romano; sin embargo, existen ciertos aspectos que podemos aterrizar a la cotidianidad estudiantil dentro y fuera de las aulas.

Se debe mencionar desde ya que el presente no busca proponer una terapia psicológica estoica, al menos no en este trabajo, pues para fundamentar una teoría así deberíamos hacer un trabajo de investigación más centrado en un análisis clínico. Más bien se quiere llegar a brindar herramientas accesibles a todo aquel que presente problemas para continuar (o incluso empezar) sus estudios en una universidad.

Tomando entonces a Marco Aurelio, su filosofía y su ejemplo como el punto de referencia para lo que se leerá a continuación, quiero mencionar, aunque superficialmente, su vida y cómo es que llegó, no sólo a aprehender el estoicismo sino a aplicarlo tan correctamente.

Donald Robertson (2019), nos relata la estrecha relación que Marco Aurelio tiene con la muerte a lo largo de toda su vida. Desde muy pequeño la conoció, pues perdió a su padre en su infancia, suceso que lo marcaría para siempre. Tal vez sus estudios filosóficos en su adultez temprana lo ayudan a superar y entender más sobre la mortalidad. Sin embargo, no sería todo, pues durante su mandato ve morir a ocho de sus trece hijos y a su esposa Faustina.

A pesar de imaginar un emperador romano inquebrantable, frívolo y tal vez alexitímico, se sabe que fue muy afectivo. Incluso en un par de ocasiones se le vio derramar lágrimas en público.

Pues a pesar de aceptar el hecho de que suceden infortunios externos a su voluntad, también era consciente de su humanidad y aquellas cualidades que reposan en todos.

Desde temprana edad se le puso mucho peso en sus hombros, pues fue alejado de su madre para llevarlo al palacio imperial donde sería instruido para ser el futuro gobernante de Roma, precediendo a Adriano y a Antonino. Y desde su llegada, le ponen a su disposición un grupo de maestros que lo instruyen en retórica y filosofía, elementos necesarios para ser un buen emperador. Pero su interés por la filosofía del estoicismo es la que más lo atrae y que durante sus siguientes años seguiría estudiando y, sobre todo, practicando.

Pero entonces, ¿por qué hablamos de la muerte en la vida de Marco Aurelio? Parecería alejarse de nuestro tema central, mas no es así, pues aquellos sucesos fueron los que le hicieron ver una verdad muy cruel pero imparcial; existen acontecimientos que no podemos controlar, por lo tanto, no debemos preocuparnos por ellos. Tal vez ahora a alguien le venga a la mente el término de resiliencia emocional, o tal vez alguien piense que tan sólo es desinterés. Pero es algo que va más allá.

Existen cosas y momentos que dependen de nosotros. Un asunto de *potencia*,¹ aristotélicamente hablando. Pues sin nuestra influencia no se podrían mover o acontecer, por ejemplo; hacer un ensayo, levantar la mano para participar o poner una alarma para llegar a tiempo a la universidad. Pero por otro lado existen ejemplos totalmente contrarios; una huelga del profesorado, un reglamento que no te favorezca o simplemente la dificultad con la que el docente hizo un examen. Pero entonces, ¿dónde está, o no está, el estoicis-

mo en los ejemplos apenas mencionados? Veamos primero qué es el estoicismo. Recuenco y de Haro (2022), nos explican que es una corriente del pensamiento filosófico nacida en el siglo III a. C. de la mano de Zenón de Citio como innovación de las ideas de Epicuro y Diógenes.

Para entender la cuestión central del estoicismo deberíamos dialogar a través de muchos libros con diversos pensadores a través de varios siglos; sin embargo, nos vamos a dar la libertad de resumirlo, o al menos intentar simplificarlo, diciendo que lo que se busca con el estoicismo es llegar a un vivir bien. Tal vez aquí sí debemos especificar esa expresión que tanto retumba en la actualidad; “tener una buena vida”. Cambiémosla por vida virtuosa, y aunque pensemos de inmediato en mencionar a Aristóteles, en este caso, nos iremos con Séneca el Joven, que nos dice que nos centremos más en nosotros y en aquellos elementos a desarrollar, como lo son el autoconocimiento, la autoconciencia y el autocontrol. Ya que es con éstos con los que llegaremos a la felicidad, la sabiduría y a la virtud.

Entonces hagamos un pequeño ejercicio de los tres primeros términos: conocimiento, conciencia y control. Podemos definirlos, entenderlos y aplicarlos a situaciones prácticas, pero el estoicismo nos dicta que más que aplicarlos hacia afuera, debe ser hacia nuestro interior. Y es aquí donde empieza el primer problema, pues damos por sentado que ya lo hacemos. Pero en realidad no es así, en alguna medida podemos decir que sí tenemos esos tres elementos en nuestra vida, pero no los tenemos presentes a diario, y eso es, en términos extravagantes, un mandamiento estoico.

Marco Aurelio solía meditar sobre los sucesos de su día a día. Pero, se lee entre líneas, que no es el mismo término que utilizan los budistas o los instructores de yoga, está más asociado con la cuestión de interiorizar el conocimiento de aquello que te afecta, positiva o negativamente. Pues no es bueno un estado depresivo como uno eufórico, a pesar de darle una connotación pesimista a una y optimista a otra, en ningún caso estamos teniendo autocontrol, y por ello no somos virtuosos. Cuando nos abruman los trabajos finales, los exámenes extraordinarios o las exposiciones individuales, perdemos la autoconciencia de nuestros

actos y el autoconocimiento de nuestro estado mental, pues estamos alterados.

Pareciera que el planteamiento de aplicar el estoicismo es fácil, pero no es la realidad. Jonas Salzgeber (2021) dice en su libro: “encontrar el estoicismo de una forma u otra es la parte fácil (...) entenderlo completamente y ponerlo en práctica, es la parte ambiciosa: ahí es donde se esconde el gran valor”.

Para intentar aterrizar el estoicismo al ejercicio práctico en la vida de los universitarios es fundamental mencionar el libro que nuestro mismo protagonista (Marco Aurelio) escribió. Además de su evidente relación con el trabajo que se está desarrollando, era obvio que se haría mención a las *Meditaciones* escritas entre 170 y 180 d. C. (1977), pues en esta obra están plasmadas las ideas más influyentes del autor, además será una herramienta útil para seguir conociendo más sobre su vida.

En el libro I se nos mencionan muchos nombres, algunos más conocidos que otros, algunos más importantes que otros, sin embargo, todos ellos con el peso suficiente para estar presentes. A cada uno se le enlista una serie de cualidades, virtudes, halagos e incluso anécdotas específicas, referidas como un recuerdo, y aún más allá: como una representación tangible de lo que impactó en la vida de Marco Aurelio. Incluso, pareciera que trata de agradecerles algún elemento que dejó en él una huella que lo ayudó a desarrollarse, mejorar o formar su carácter.

En la mayoría de los apartados de sus maestros, agradece algo esencial de su enseñanza; la paciencia, la gentileza, la apertura o la claridad. Les alaba su dominio de la disciplina o relata un momento que pareciera propio de ellos. Podríamos preparar un ejercicio personal con características semejantes. Sería prudente, al menos, intentarlo. Buscar en los profesores que hemos tenido en la universidad, aunque sea una relevancia (siempre positiva, claramente), y al igual que Marco Aurelio, plasmarla para nosotros como recordatorio. Probablemente habrá docentes de los cuales exprimiremos más fácilmente elementos, y habrá alguno que otro con más enumeraciones. El bien que obtendremos de esta actividad será empezar a ampliar nuestro panorama sobre

la percepción que tenemos de los demás, pues a veces se nos nubla la vista por un altercado, una discrepancia o un malentendido que logra hacernos perder nuestro autocontrol, lo cual, como ya dijimos, sería un alejamiento de la corriente estoica.

Otros sujetos que aparecen en el primer libro, son los amigos. Claro que hay unos ciertos que destacan del resto, los que llamamos cercanos y de los cuales sería muy fácil hacer un ejercicio como el anterior, incluso a ellos sería posible darles las anotaciones y hacerles ver aquello que más les reconocemos. Pero también hay otros no tan cercanos y otros más que no superan la categoría de “compañeros de clase”. En el enunciado número 12, sobre Alejandro el platónico, está una idea que puede resumir muy bien lo que ejerce un estoico: las obligaciones de las relaciones sociales. No estamos ni podemos estar solos, cada lazo con otro igual genera, de manera sobreentendida, un pacto que involucra beneficios y deudas. Aclarando lo mencionado, no se refiere a tener que atender y ayudar a todos, pues la negación a este tipo de cuestiones es válida, lo que no es válido es la soberbia, la sobreposición o la humillación, y recordemos que esto lo dice un Emperador, una persona que tenía el escenario total para ser un déspota.

Entonces, es válido manejar diferentes distancias sentimentales con las personas del salón, siempre y cuando se tenga presente mantener un acuerdo de respeto, igualdad y armonía.

De la familia alude mucho a su crianza y traumas de afecto. Sea el caso del estudiante local o del foráneo, somos, en parte, por el tipo de crianza que recibimos en el proceso de desarrollo, y eso es algo externo a nosotros e invariable, pues ya sucedió. Por lo tanto, aceptar eso y encontrar la forma de usar los elementos dados a nuestro favor es lo esencial que nos diría el estoicismo. Los reclamos o culpas ajenas nos entorpecerán el proceso de autoconocimiento.

A su padre adoptivo, Antonino Pío, le da un gran espacio debido a la influencia que ejerció sobre él, pero de entre todos los engrandecimientos destacan dos que serán muy útiles para nuestra autoconciencia. El primero está relacionado con los bienes materiales, la riqueza. Pues Pío

tenía muchos en su poder, sin embargo, nunca los anhelo con ahínco ni rechazó los que le fueron ofrecidos, y de nuevo vemos que no debemos caer en los extremos. Ni codicia ni desprecio ante la posibilidad de poseer.

Y el segundo es sobre el cuerpo. Marco Aurelio menciona que llevaba un cuidado físico que le permitió gozar de buena salud y condiciones médicas que le favorecieron en sus deberes y actividades diarias. Siempre cuidando con mesura que no le hiciera descuidar otros ámbitos. En la actualidad podríamos pensar casi de inmediato en acudir a un gimnasio o salir a correr por las mañanas, y nos sería benéfico, siempre y cuando no entorpezcan el resto de pendientes diarios y bajo la premisa de ejercitarse sí y sólo sí tenemos la capacidad de mantener ese compromiso para y con nosotros.

Finalmente, el último apartado del libro primero que estoy siguiendo es el de los dioses a quienes Marco Aurelio les atribuye muchas de sus fortunas, no sólo en el sentido material sino en el aspecto de incidencia en su vida. Pues a pesar de haber hecho un listado individual a cada persona, termina haciendo un lugar a lo divino. Pero se debe aclarar que, aunque se presupone un politeísmo, puede entenderse no como figuras a las cuales se les alaba a través de rituales o muestras de subordinación, más bien es la caracterización que Aurelio quiso hacerle a lo originario de lo real. En términos presocráticos, el *Arjé de la Physis*.

En el resto de los libros sigue manifestando y esclareciendo el estoicismo, en algunos casos más explícito que otros, pero siempre teniendo en cuenta los tres elementos que, como ya dijimos, son esenciales en una vida estoica: el autoconocimiento, el autocontrol y la autoconciencia. Y si quisiéramos llevar los tres al ámbito universitario, podríamos mencionar varios ejemplos, pero trataremos de escoger los más representativos.

Empecemos con el autoconocimiento, que podríamos definirlo como el aprendizaje que obtenemos sobre nosotros mismos y con nosotros mismos. Es decir, saber lo que soy, cómo soy y porqué lo soy. Con este criterio debería ser más fácil, por ejemplo, tener una idea más clara de porqué en algunas materias tengo más facilidad de participar o porqué hay materias que siento

que me obligan a hacer un máximo esfuerzo para responsabilizarme y asistir a la lección. Con el estoicismo debemos aprender de esas situaciones, interiorizarlas y buscar aquella respuesta que facilite la vida diaria.

Del autocontrol lo más importante a destacar es la importancia que tiene para ayudarnos a responder ante estímulos que vienen de fuera. Hay situaciones dentro de las aulas que, por responder a un maestro, explotar contra un compañero o descuidar las obligaciones académicas, han generado bajas calificaciones, puciones administrativas o, en extremos, la deserción escolar. Claro es que el estoicismo nos indicaría que el error está en nosotros, pues no fuimos capaces de enfocar la energía en mantener el control de la situación y en cambio caímos en uno de los momentos a evadir, frustración, ira o depresión, por mencionar algunos.

La autoconciencia va enfocada en hacer presentes nuestros límites, aceptarlos y respetarlos. Como ya se mencionó antes, hay situaciones ajenas a nosotros que serán inevitables o difíciles de cambiar por más que lo queramos, pues entonces hagamos que tenga más peso aquello que sí está bajo nuestro poder. Si la dificultad del examen es muy alta, no podemos modificarla, pues es decisión del profesor, pero sí podemos hacer más repasos, estar más atentos en clase o incluso buscar ayuda de otra persona. En este caso, tendremos marcados los limitantes de nuestra presencia y acción como estudiante y lo que nos reserva no será causante de estrés, ansiedad o frustración. Y lo que me compete estará bien desarrollado, atendido y tendrá el potencial de enfrentar lo que sea necesario.

Habría más elementos a desglosar del estoicismo, pero para hacerlo práctico será suficiente con los tres elementos ya mencionados, aunque recomendar lecturas adicionales será lo más prudente. Y esas pueden ser *Sobre la felicidad* (Séneca, 1970), *Manual de la vida estoica* (Epícteto, 2019), *Cómo ser un estoico* (Pigliucci, 2018), *El arte de vivir como un estoico* (Fiedler, 2022) y, claro, los textos que ya hemos mencionado.

Teniendo la práctica estoica en el día a día, el paso por la universidad debería ser más llevadera

en casi todos los sentidos, pues a pesar de afrontar situaciones inevitables, nosotros seremos conscientes de las limitaciones que nuestra persona tiene ante las adversidades, también aprenderemos a mantener bajo control aquellos momentos que nos pueden distraer de las actividades y compromisos que nos conciernen. Y claro, en el proceso, haremos una introspección con la cual obtendremos más autonomía e independencia del mundo externo, siempre manteniendo un equilibrio que nos será más que benéfico.

Marco Aurelio, aún siendo emperador, y teniendo una gran capacidad de adquisición, es consciente de las vicisitudes que reposan en el exterior a él; en otras palabras, lo que no controla, entonces deberíamos también poder llegar a ese nivel de tranquilidad. Ya con una vida más analítica de aquello que nos concierne y lo otro que no depende de nosotros, sería más fácil avanzar en los estudios sin necesidad de caer en momentos de infelicidad, los cuales son los que se deben evitar.

El uso de las herramientas que nos proporciona el estoicismo facilitará la felicidad, la cual nos lleva a una vida virtuosa, y aquellos que lo logren serán los estudiantes que cumplan el objetivo de concluir sus estudios universitarios, pero no solamente con los requisitos ordinarios sino con una participación activa, responsable y constante.

Bibliografía

- Marco Aurelio (2019). *Meditaciones*. Gredos. Trad. R.B. Pellicer.
- Salzgeber, J. (2021). *El pequeño libro del estoicismo: Sabiduría, resiliencia, confianza y calma de la mano de los filósofos clásicos*. Urano. Trad. R. Abadía.
- Robertson, D. (2019). *Piensa como un emperador romano*. Temas de Hoy. Trad. C. J. Díaz.
- Recuenco, J. G. y de Haro, G. (2022). *El pequeño libro de la filosofía estoica*. Alienta Editorial.
- Epícteto (2019). *Manual de la vida estoica*. Gredos.
- Séneca (2019). *Sobre la felicidad*. Gredos.
- Pigliucci, M. (2018). *Cómo ser un estoico*. Ariel. Trad. F. García.
- Fiedler, D. (2022). *El arte de vivir como un estoico*. Paidós. Trad. P. Hermida.