

LA FILOSOFÍA ESTOICA COMO TERAPIA COGNITIVA-CONDUCTUAL

Donald Robertson, Donald Robertson

Training, learn.donaldrobertson.name

R. Trent Codd, III, Cognitive-Behavioral Therapy Center of
Western North Carolina, P.A.

SÓCRATES CONSIDERABA LA FILOSOFÍA, entre otras cosas, como una forma de terapia hablada, una especie de medicina para la mente. A las pocas generaciones de su muerte, esta idea de la filosofía como psicoterapia se había convertido en un lugar común entre las diversas escuelas de la filosofía helenística. Sin embargo, fueron los estoicos los que hicieron más hincapié en esta dimensión terapéutica de la filosofía. Por ejemplo, el maestro estoico romano Epicteto escribió: "Es más necesario curar el alma que el cuerpo, pues es mejor morir que vivir mal" (Fragmentos, 32), y afirmó sin rodeos que "la escuela del filósofo es la clínica del médico" (Discursos, 3.23.30). Sin embargo, hoy en día la mayoría de la gente desconoce hasta qué punto los antiguos griegos y romanos concebían la filosofía como un tipo de terapia psicológica.

El estoicismo sobrevivió durante 500 años, pero sus conceptos y prácticas terapéuticas fueron en gran medida ignorados hasta principios del siglo XX, cuando comenzó a surgir un enfoque racional de la psicoterapia, que sostenía que muchos problemas emocionales y psicósomáticos estaban causados por conversaciones negativas con uno mismo o por autosugestiones, que podían ser objeto de una discusión racional. Su principal exponente, el psiquiatra suizo Paul Dubois, empleaba el cuestionamiento socrático con sus pacientes y les enseñaba los principios básicos de la filosofía estoica de la vida:

Si eliminamos de los escritos antiguos algunas alusiones que les daban un color local, encontraremos las ideas de Sócrates, Epicteto, Séneca y Marco Aurelio absolutamente modernas y aplicables a nuestros tiempos. (Dubois, 1909, pp. 108-109).

Dubois también observó que, paradójicamente, los consejos estoicos que leyó en las cartas del filósofo Séneca "parecen sacados de un tratado moderno de psicoterapia", aunque estén escritos en el siglo I d.C.

Dubois hizo más hincapié que los psicoterapeutas posteriores en la distinción fundamental que hacen los estoicos entre lo que depende de nosotros y lo que no. Los estoicos creían que debíamos aprender a asumir más responsabilidad por nuestras propias acciones voluntarias y, al mismo tiempo, ser más tolerantes y aceptar las cosas que simplemente nos suceden. O como dijo Epicteto:

¿Qué hacer entonces? Aprovechar lo que está en nuestro poder, y tomar lo mejor como sucede naturalmente. (Discursos, 1.1.17).

Esta enseñanza central del estoicismo encontró quizás su expresión más conocida en la Oración de la Serenidad, escrita por Reinhold Niebuhr en los años 30, pero popularizada por Alcohólicos Anónimos: "Dios, dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar; el valor para cambiar las cosas que puedo; y la sabiduría para conocer la diferencia. "Sin embargo, a mediados del siglo XX, el estoicismo y la psicoterapia racional, basados en

principios filosóficos relativamente realistas, fueron temporalmente desplazados en popularidad por una teoría más idiosincrática que, en comparación, iba a durar muy poco: El psicoanálisis freudiano.

De hecho, los psicoterapeutas comenzaron a descubrir el estoicismo a partir de la década de 1950 a través de los escritos de Albert Ellis y de lo que se conocería como Terapia Racional Emotiva del Comportamiento (REBT). A pesar de la similitud de su enfoque con el de los primeros psicoterapeutas racionales como Dubois, Ellis inicialmente no conocía sus escritos. Sin embargo, ya en su juventud, antes de formarse como psicoterapeuta, Ellis había "leído a los últimos estoicos, Epicteto, Séneca y Marco Aurelio" (Still & Dryden, 2012, pp. xii-xiii). De hecho, Ellis se refiere a los estoicos, en particular a Epicteto, a lo largo de sus escritos. Sin embargo, incluso cuando no menciona a los estoicos por su nombre, Ellis describe a menudo conceptos y técnicas que parecen demostrar su influencia.

En la primera publicación importante de Ellis sobre la TRE, explicaba la premisa central de este emergente enfoque cognitivo de la psicoterapia: los trastornos emocionales y los síntomas asociados a ellos no se deben a sucesos externos, como la gente tiende a suponer, sino principalmente a nuestras creencias irracionales sobre dichos sucesos. Sin embargo, también admitió que estaba lejos de ser una idea nueva:

Este principio, que he deducido de muchas sesiones psicoterapéuticas con decenas de pacientes durante los últimos años, fue descubierto y enunciado originalmente por los antiguos filósofos estoicos, especialmente Zenón de Citio (el fundador de la escuela), Crisipo, Panaecio de Rodas (que introdujo el estoicismo en Roma), Cicerón [sic.], Séneca, Epicteto y Marco Aurelio. Las verdades del estoicismo fueron tal vez mejor expuestas por Epicteto, quien en el siglo I d.C. escribió en el Enchiridion: "Los hombres no son perturbados por las cosas, sino por los puntos de vista que toman de ellas". (Ellis, 1962, p. 54)¹

De hecho, Ellis enseñó esta famosa cita de Epicteto a muchos de sus clientes durante la fase inicial de socialización del tratamiento. Después de Ellis, este dicho se hizo muy conocido para las siguientes generaciones de terapeutas cognitivo-conductuales. Aunque, por alguna razón, sorprendentemente pocos de ellos eligieron explorar los escritos de Epicteto u otros estoicos.

Principalmente a través de los escritos de Ellis, el estoicismo siguió influyendo en Aaron T. Beck, el fundador de la terapia cognitiva, y en sus colegas. Beck abrió su primer libro sobre terapia cognitiva describiendo cómo su nuevo estilo de terapia se basaba en el consenso emergente entre los investigadores de que las cogniciones desempeñan un papel central en la determinación de nuestras emociones. Luego, al igual que Ellis, añadió:

No obstante, los fundamentos filosóficos se remontan a miles de años atrás, ciertamente a la época de los estoicos, que consideraban que la clave de los trastornos emocionales eran las concepciones (o las ideas erróneas) que el hombre tenía de los acontecimientos, más que los propios acontecimientos. (Beck, 1976, p. 3).

Casi dos décadas después de que Ellis lo planteara por primera vez, Beck et al. (1979) volvieron a afirmar que las doctrinas del estoicismo constituían los "orígenes filosóficos" de la terapia cognitiva en su innovador manual de tratamiento de la depresión clínica:

Los orígenes filosóficos de la terapia cognitiva se remontan a los filósofos estoicos, especialmente Zenón de Citio (siglo IV a.C.), Crisipo, Cicerón, Séneca, Epicteto y Marco Aurelio (Beck, Rush, Shaw y Emery, 1979, p. 8).

de nuestras principales fuentes de información sobre la filosofía. Beck et al., bajo la influencia de Ellis, reproducen este error en su propio relato.

¹ Cicerón era un filósofo académico, no un estoico, aunque simpatizaba con el estoicismo y escribió extensamente sobre él, lo que le convierte en una

Al igual que Ellis, citan el famoso pasaje de Epicteto mencionado anteriormente, que consideran un precursor de la moderna teoría cognitiva de la emoción. Además, si las causas de los trastornos emocionales son principalmente cognitivas, esto implica la posibilidad de una cura cognitiva. Se dieron cuenta, por tanto, de que esta premisa compartida había llevado a los estoicos y a los terapeutas cognitivos a la misma conclusión: "El control de los sentimientos más intensos puede lograrse cambiando las ideas".

Ellis sólo exageraba un poco cuando más tarde afirmó: "Me alegra decir que en la década de 1950 conseguí sacar a Epicteto de su casi olvido y hacerlo famoso de nuevo" (Ellis & MacLaren, 2005, p. 10). De hecho, en las últimas décadas, en parte como consecuencia de la creciente popularidad de la TCC, el estoicismo ha seguido experimentando un amplio resurgimiento de su popularidad. Stockdale documentó su confianza en el estoicismo de Epicteto como medio para hacer frente a la tortura y el encarcelamiento durante la guerra de Vietnam en *Thoughts of a Philosophical Fighter Pilot* (1995). La novela de Tom Wolfe sobre el estoicismo de Epicteto, *A Man in Full* (1998), reavivó el interés popular por el estoicismo, al igual que la película *Gladiator* (2000), del director Ridley Scott, en la que Richard Harris interpretaba al emperador romano Marco Aurelio. Desde entonces, ha aparecido un número creciente de libros de autoayuda influenciados por el estoicismo, como el libro de Robertson *El estoicismo y el arte de la felicidad* (2013), influenciado por la TCC, y el libro de Ryan Holiday *El obstáculo es el camino* (2014). Sin embargo, las ideas estoicas fueron ridiculizadas por los seguidores de Freud y nunca habrían resurgido hasta este punto si la TCC no hubiera sustituido eficazmente a la tradición psicodinámica, allanando el camino para que la filosofía estoica fuera tomada en serio de nuevo.

Irónicamente, sin embargo, justo cuando el estoicismo estaba llegando a un público más amplio, a través de la literatura de autoayuda e Internet, el campo de la terapia cognitiva estaba cambiando una vez más con la aparición de la tercera ola. La terapia de la tercera ola introdujo un mayor énfasis en temas como la atención plena, la aceptación y la vida valiosa, a menudo recurriendo a la literatura y las prácticas budistas en busca de inspiración. Curiosamente, estos temas ya se destacaban en los "orígenes filosóficos" estoicos de la terapia cognitiva. Ellis, y posteriormente Beck, habían pasado por alto esos aspectos del estoicismo. Así que la siguiente generación de terapeutas permaneció en gran medida inconsciente de la medida en que la atención plena y la aceptación eran ya prácticas nativas del estoicismo antiguo. Los profesionales e investigadores comenzaron a perder el interés en la filosofía occidental y se volvieron hacia el budismo y el pensamiento oriental.

Muchos clientes y terapeutas occidentales consideran que el estoicismo es más congruente con los conceptos y valores culturales existentes. Cuando conocen a los estoicos, a menudo tienen una sensación de déjà vu al "unir los puntos" y darse cuenta de cómo se conectan innumerables temas filosóficos que ya conocen. Desde las Fábulas de Esopo hasta el "No hay nada bueno o malo, sino que el pensamiento lo hace" (también citado por Ellis), pasando por el *carpe diem* del poeta romano Horacio (que Robin Williams hizo famoso en *La sociedad de los poetas muertos*), o la tradición del *memento mori* en las artes (por ejemplo, el tiburón de Damien Hirst), los conceptos estoicos impregnan la cultura y la literatura occidentales hasta el día de hoy, como si viviéramos entre los escombros de un templo antaño magnífico, sin darnos cuenta. Es como si viviéramos entre los escombros de un templo que fue magnífico, sin darnos cuenta. Entonces, alguien nos muestra un boceto de cómo era y, de repente, el paisaje se transforma ante nuestros ojos y empezamos a entender cómo todas las piezas se organizaron hace tiempo en un sistema completo de filosofía y psicoterapia antiguas.

Desgraciadamente, la popularidad del estoicismo, la filosofía griega, entre los terapeutas también se ha visto obstaculizada por la tendencia a confundirlo con el estoicismo (con

minúsculas), el rasgo de personalidad o estilo de afrontamiento de "labios rígidos". La palabra "estoicismo" suele interpretarse como la supresión brusca de los sentimientos de angustia, algo potencialmente poco saludable. Sin embargo, la filosofía estoica enseña un enfoque mucho más matizado de la autorregulación emocional, que es más coherente con los objetivos de la psicoterapia moderna. Este artículo aborda este y otros conceptos erróneos sobre el estoicismo y defiende que puede contribuir de manera importante al campo contemporáneo de la terapia cognitivo-conductual. Comenzamos presentando a los lectores a los estoicos, describiendo sus creencias e intervenciones, y dilucidando los paralelos entre el estoicismo y la terapia cognitivo-conductual contemporánea. Por último, se ofrecen recursos para un estudio más profundo.

¿Quiénes eran los estoicos? La escuela estoica fue fundada en el año 301 a.C. por un comerciante fenicio llamado Zenón de Citio, que había naufragado cerca de Atenas. Inspirado por el ejemplo de Sócrates, Zenón se convirtió en filósofo. Se formó durante diez años en la tradición cínica y estudió en la Academia platónica y en la escuela megárica, iniciada por otro seguidor de Sócrates, antes de fundar su propia escuela filosófica combinando estas y otras influencias. Le sucedió en la dirección de la escuela Cleanthes de Assos, y luego Crisipo de Soli, uno de los intelectuales más apreciados del mundo antiguo. Entre los tres formularon las doctrinas originales del estoicismo.

Para entonces, la filosofía ya había ganado popularidad entre los romanos, cuyos valores tradicionales complementaba, y continuó como una tradición importante, aunque más fragmentada, hasta la época del último estoico famoso, el emperador romano Marco Aurelio, que murió en el año 180 d.C. En otras palabras, el estoicismo sobrevivió como una tradición viva, en la antigua Grecia y Roma, durante más de cinco siglos.

Sin embargo, según una estimación aproximada, menos del 1% de los escritos estoicos antiguos sobreviven hoy en día. Tenemos alrededor de un libro de fragmentos de los primeros estoicos griegos, pero ningún texto completo de ellos. La mayor parte de nuestros conocimientos provienen de los comentaristas y de tres famosos estoicos romanos de la época imperial: Séneca el Joven, Epicteto y Marco Aurelio.

El estoicismo acabó asimilándose al neoplatonismo, pero también dejó su impronta en el cristianismo primitivo. Los estoicos aparecen incluso en el Nuevo Testamento, donde San Pablo se dirige a una audiencia de filósofos estoicos y epicúreos en el Areópago de Atenas, citando un verso del poeta estoico Arato. El estoicismo y el cristianismo comparten valores éticos similares en muchos aspectos, por lo que los seguidores modernos del estoicismo suelen describirlo como una alternativa secular al cristianismo, basada en el razonamiento filosófico más que en la fe religiosa.

Tras el Renacimiento se produjo un renacimiento del interés por los estoicos, conocido como neoestoicismo. La influencia del estoicismo antiguo puede verse en los escritos de los primeros filósofos modernos, como Justus Lipsius y Anthony Ashley-Cooper (conde de Shaftesbury), y hasta cierto punto también en los de Descartes, Spinoza, Kant y Montaigne. Además de su influencia directa en Ellis y otros, el estoicismo también influyó indirectamente en la TCC moderna a través de los escritos de estos y otros importantes pensadores occidentales. Por ejemplo, además de citar directamente a los estoicos, Beck ilustró la teoría cognitiva de la emoción citando a Spinoza: "Vi que todas las cosas que temía, y que me temían, no tenían nada de bueno ni de malo salvo en la medida en que la mente se veía afectada por ellas" (citado en Beck, 1976, p. 156). A través de los escritos de estos primeros autores modernos, las ideas estoicas volvieron a extenderse por la cultura y la literatura occidentales, aunque a menudo no se reconocen como tales.

Los estoicos rechazaban la noción popular de que el objetivo de la vida era el placer (hedonismo) y la versión más filosófica epicúrea que equiparaba el placer con la ausencia de dolor y otros sentimientos desagradables (ataraxia). Los estoicos también

rechazaron la visión platónica y aristotélica de que la meta estaba compuesta por una combinación de virtud y bienes externos que estaban parcialmente fuera de nuestro control, como la salud, la riqueza y la reputación. En su lugar, los estoicos insistieron en la línea dura de que el objetivo supremo de la vida es sinónimo de areté, que se traduce convencionalmente como "virtud", aunque la mayoría de los estudiosos consideran que la "excelencia" (del carácter) es una mejor traducción. En pocas palabras, los estoicos creían que lo más importante en la vida es cultivar el tipo de rasgos de carácter que admiraríamos justificadamente que otros poseyeran. A los que objetaron que no está al alcance de todos ser tan sabios como Sócrates, Epicteto respondió que, sin embargo, está a nuestro alcance desear ser sabios.

Los estoicos popularizaron el modelo de las cuatro virtudes mencionado por primera vez por Sócrates en los diálogos de Platón: Sabiduría, Justicia, Templanza y Fortaleza. Esta clasificación estoica de la virtud sigue siendo muy popular hoy en día y, por ejemplo, se incorporó a la clasificación de Peterson y Seligman (2004) de las fortalezas del carácter, empleada en el campo de la Psicología Positiva. Los estoicos pretendían que se tratase de grandes encabezamientos convencionales, que incluían docenas de otros rasgos de carácter positivos. Siguiendo a Sócrates, afirmaba que todas estas otras virtudes consisten en formas de sabiduría moral aplicadas a diferentes áreas de la vida. La justicia puede considerarse una virtud social en general o lo que significa tratar con sabiduría a los demás, tanto individual como colectivamente. La templanza y el coraje son las virtudes del autocontrol: la sabiduría aplicada a nuestros deseos y miedos, respectivamente. Por tanto, el objetivo del estoicismo puede entenderse también como una forma de sabiduría moral o práctica, que es sinónimo de vivir con sabiduría y racionalidad. También lo equiparan con la cordura o la salud mental.

La doctrina central del estoicismo se expresa a veces como "la virtud es el único bien verdadero", con lo que se quiere decir que la sabiduría y la excelencia del carácter deben valorarse por sí mismas y no como un medio para alcanzar otro fin. En otras palabras, la virtud es su propia recompensa. Para los terapeutas modernos, una implicación importante de la psicología estoica es su insistencia en una visión del mundo en la que hacer lo que está bajo nuestro control directo de la mejor manera posible, o vivir sabiamente, se valora más que el placer o la evitación de sentimientos desagradables, cosas que no están totalmente bajo nuestro control. Incluso el ideal hipotético del sabio estoico perfecto (el "sabio") siente el dolor y el primer brote de emociones como la ansiedad. Sin embargo, considera que estas experiencias involuntarias son, en última instancia, "indiferentes" con respecto al objetivo de vivir de acuerdo con sus principios filosóficos y valores fundamentales (las virtudes).

El Manual estoico de Epicteto ofrece un resumen conciso de las orientaciones prácticas para alcanzar este objetivo, basado en las doctrinas morales y psicológicas estoicas. Comienza con la famosa frase: "Algunas cosas dependen de nosotros y otras no". Epicteto quería decir que el fundamento de la práctica estoica era el esfuerzo por mantener una clara distinción entre lo que es voluntario y lo que no lo es, es decir, entre nuestras propias acciones y lo que simplemente nos sucede. Los estoicos modernos llaman a esto la "dicotomía del control". Como hemos visto, esta doctrina estoica fue destacada por Dubois y otros de los primeros psicoterapeutas racionales, pero no por Ellis ni por los posteriores terapeutas cognitivo-conductuales, aunque sigue siendo bien conocida, habiendo encontrado una expresión popular en la Oración de la Serenidad.

Los estoicos clasifican todo lo demás como "indiferente" (adiaphora), es decir, neutro o sin importancia con respecto a la meta suprema de la vida -Epicteto tiende a resumir esto hablando de cosas

como "la salud, la riqueza y la reputación" como indiferentes. Estas cosas también se llaman "externas", con lo que los estoicos quieren decir no que son externas al cuerpo -el cuerpo mismo es un indiferente- sino externas a nuestra voluntad o esfera de control. Un error común es que los estoicos no dan ningún valor a las cosas "externas" o "indiferentes". Sin embargo, una de las doctrinas centrales del estoicismo sostiene que la sabiduría consiste precisamente en nuestra capacidad de distinguir entre las cosas indiferentes de forma racional según su valor relativo. Sin embargo, este tipo inferior de "valor" (axia), utilizado en la toma de decisiones prácticas, es completamente inconmensurable con el valor de la areté, como meta suprema de la vida. El hombre sabio prefiere la salud a la enfermedad, la riqueza a la pobreza, tener amigos a tener enemigos, dentro de ciertos límites establecidos por la razón. Sin embargo, no está demasiado apegado a nada que esté fuera de su control directo porque siempre recuerda que su fortuna puede cambiar y que tales cosas son cambiantes y transitorias.

Hay mucha confusión sobre la visión del estoicismo de la emoción, debido en parte a problemas de traducción y también a la tendencia a confundir el estoicismo, la filosofía antigua, con el estoicismo, el concepto moderno de un estilo de afrontamiento impasible o duro. Los antiguos estoicos insistieron repetidamente que su ideal no era no tener emociones, como un hombre hecho de hierro o de piedra. Una de las maneras más fáciles de disipar estos malentendidos es resaltar la distinción que la que la psicología estoica hacía entre emociones buenas, malas y las emociones indiferentes².

Las malas emociones se describen como insanas, excesivas e irracionales. Lo más importante es que están bajo nuestro control directo, al menos potencialmente. Quizá lo más fácil sea compararlas con procesos cognitivos perseverativos como la preocupación o la rumiación, o con cogniciones voluntarias (estratégicas) que implican fuertes juicios de valor positivos o negativos, de naturaleza insana e irracional. Crisipo, que era un corredor de larga distancia, comparó la diferencia entre la razón y las pasiones con la diferencia entre un hombre que camina lentamente, que puede detenerse fácilmente, y un hombre que corre tan rápido que le costaría detenerse o evitar un obstáculo, aunque en principio sus movimientos siguen estando bajo control voluntario. Las pasiones (malsanas) son irracionales y excesivas y, aunque se originan en juicios voluntarios, nos arrastran fácilmente con ellas. El sabio estoico se compara con alguien que camina descalzo: cauteloso y lento, con conciencia de sí mismo.

Las buenas emociones (eupatheiai) son, por tanto, sanas, moderadas y racionales, y también están bajo nuestro control voluntario. Los estoicos clasifican todas las emociones sanas en tres categorías: alegría racional, aversión sana a hacer el mal y buena voluntad hacia uno mismo y hacia los demás.³ El objetivo de la antigua terapia estoica no era la supresión de las emociones insanas, sino su transformación en emociones sanas mediante la modificación de las creencias subyacentes de irracionales a racionales.

La emoción "indiferente" es como podríamos describir lo que los estoicos llaman las "protopasiones" (propatheiai), o los primeros impulsos involuntarios de las pasiones en toda regla. Los estoicos dan ejemplos como el sobresalto, el rubor, la palidez, el sudor, el tartamudeo y las reacciones iniciales que preceden a las pasiones, como el miedo y la ira en general. Los estoicos subrayan que incluso un filósofo estoico perfectamente sabio experimentará este tipo de reacciones emocionales involuntarias en una situación de estrés. Sin embargo, debido a que estas reacciones emocionales primitivas son involuntarias, no son ni buenas ni malas según la estoica, sino indiferentes. Por ello, Epicteto dice que hay que aceptarlas como algo natural, como una parte inevitable de la vida.

² Los estoicos utilizaban el término "pasión" para referirse a lo que nosotros llamaríamos emociones, pero también a los deseos.

³ La palabra inglesa "compassion" resulta incómoda para los estoicos porque implica "compartir la apasión", una emoción insana, pero los estoicos se refieren a algo similar como la virtud de la bondad.

No hay que temerlas ni considerarlas malas o perjudiciales en sí mismas, sino aceptarlas con indiferencia. Se asemejan a las reacciones emocionales de los animales no humanos, que se reducen de forma natural con el tiempo; sin embargo, debemos tener cuidado de no dejarnos "arrastrar" por ellas, por ejemplo, dejándonos llevar por la preocupación o la rumiación y, por tanto, amplificándolas o perpetuándolas más allá de sus límites naturales.

¿Qué hacían los estoicos? El estoicismo antiguo contaba con un arsenal de estrategias terapéuticas más amplio y sofisticado que cualquier otra escuela de filosofía. La mayoría de ellas son bien conocidas por los estudiantes modernos de estoicismo, en gran parte gracias al trabajo académico de un historiador francés de la filosofía llamado Pierre Hadot, que identificó cuidadosamente una variedad de "ejercicios espirituales" en la filosofía antigua, en particular el estoicismo. La obra de Robertson (2010), *The Philosophy of Cognitive-Behavioural Therapy*, ofrece una visión detallada de estas técnicas, que establece amplios paralelismos entre ellas y las estrategias psicológicas empleadas en la terapia cognitiva conductual moderna. La siguiente lista no es exhaustiva, pero incluye algunas de las técnicas estoicas de mayor interés para los terapeutas cognitivos-conductuales:

1. El cuestionamiento socrático (diálogo socrático), utilizado por Sócrates para socavar las suposiciones irracionales sobre la virtud exponiendo las contradicciones en el pensamiento de la otra persona, un proceso comparado con el interrogatorio (elenchus) de un testigo en un juicio, aunque se dice que se hacía con tacto y compasión. El método socrático suele implicar estrategias como verbalizar las suposiciones, identificar las excepciones a las definiciones generales, distinguir entre las apariencias y la realidad, poner de relieve la doble moral y, por supuesto, llamar la atención sobre las contradicciones.
2. La dicotomía del control, fundamento del Manual de Epicteto, que exige mantener una clara distinción entre lo que depende de nosotros y lo que no, es decir, asumir más responsabilidad por nuestras propias acciones mientras aceptamos lo que simplemente nos sucede.
3. Separar los juicios de los acontecimientos, que Shaftesbury llamó el "principio soberano" del estoicismo, y que Ellis introdujo en el campo de la TCC a través del dicho "No son las cosas las que nos molestan, sino nuestros juicios sobre ellas" - comparable con el proceso llamado "**distanciamiento cognitivo**" en el enfoque de Beck.
4. Mindfulness estoico, o prosoche (atención), mediante el cual los estoicos mantienen una atención continua a sus propios pensamientos y acciones voluntarias y, en particular, la distinción entre éstos y los acontecimientos externos o los pensamientos automáticos, como en las dos técnicas precedentes.
5. Aceptación e indiferencia estoica, orapatheia (no apatía, sino libertad de pasiones irracionales), es decir, los acontecimientos externos se ven de forma desapasionada sin atribuirles valores o emociones fuertes.
6. Contraste de Consecuencias, a través del cual los estoicos imaginan de antemano los pasos requeridos y las consecuencias probables de diferentes cursos de acción, típicamente el contraste entre las acciones guiadas por pasiones insanas y las que están de acuerdo con la sabiduría y la virtud -comparable con la evaluación funcional o el análisis coste-beneficio en la TCC.

7. El aplazamiento de las respuestas, mediante el cual los estoicos esperaban a que las emociones fuertes, como la ira o los deseos insanos, se hubieran calmado de forma natural antes de decidir qué acción tomar en respuesta a ellas, lo que se puede comparar con el tiempo de espera en el control de la ira.
8. Contemplación del Sabio, considerando las virtudes de los modelos reales o imaginarios o cómo se comportarían en situaciones específicas -comparable con las técnicas de modelado en la TCC.
9. La Contemplación de la Muerte, que adopta diversas formas, pero que se consideraba de importancia fundamental para los estoicos, que buscaban adoptar una actitud más filosófica ante el problema existencial de su propia mortalidad, de su propia mortalidad.
10. La vista desde arriba, que también adopta diversas formas, pero que suele consistir en imaginar los acontecimientos desde lo alto o en términos incosmológicos para situarlos en un contexto más amplio en términos de espacio y tiempo, algo que los estoicos y otros filósofos consideraban valioso como forma de moderar los deseos y las emociones fuertes.
11. Contemplación de la Transitoriedad, este tema se encuentra encapsulado en la "Vista desde arriba", pero los estoicos generalmente se animaban a contemplar la naturaleza temporal de todas las cosas, incluyendo sus propias vidas y las de los demás, como una forma de regular las emociones fuertes.
12. La contemplación del aquí y el ahora, un tema particularmente enfatizado a lo largo de Las Meditaciones de Marco Aurelio, que implica la fijación de la atención en el momento presente, en parte porque esto constituye nuestro locus de control.
13. Representación objetiva, o phantasiakataleptike, la descripción o representación mental de los eventos en términos objetivos, sin juicios de valor fuertes o emotivos, similar a la descatastrofización en la TCC.
14. Premeditación de la adversidad, praemeditatio malorum, otro famoso ejercicio estoico, que consiste en imaginar (visualizar) regularmente una serie de situaciones temidas como si ya estuvieran ocurriendo, como el exilio, la pobreza, la enfermedad, la muerte, etc., para ensayar mentalmente una actitud más filosófica hacia ellas (apatheia) mediante el uso de algunas de las estrategias mencionadas anteriormente. Esto se asemeja claramente a varias estrategias de exposición imaginaria utilizadas en la TCC, pero tal vez una mejor analogía sería el ensayo encubierto de estrategias de afrontamiento cognitivo y conductual en enfoques como el Entrenamiento de Inoculación al Estrés (SIT).
15. Memorización de dichos, de los que hay muchos ejemplos en los textos estoicos, que los estoicos aprendían hasta que estaban "listos para usar" en situaciones difíciles, lo que es comparable al uso de declaraciones de afrontamiento en la TCC. Por ejemplo, Marco Aurelio resumió su filosofía de forma concisa en seis palabras griegas traducidas como "el universo es cambio; la vida es opinión", lo que significa que las cosas materiales son cambiantes y transitorias, y que nuestros juicios de valor conforman la calidad de nuestra vida.

16. Comprensión empática: intentar comprender la perspectiva, los valores y las suposiciones de los demás de forma racional y equilibrada, en lugar de sacar conclusiones precipitadas sobre ellos, ya que los estoicos estaban influidos por la famosa paradoja socrática de que "ningún hombre hace el mal de buena gana" (o a sabiendas); por ejemplo, Epicteto enseñaba a sus alumnos a decirse a sí mismos "le pareció bien" cuando se sentían ofendidos por las acciones de alguien, con el fin de moderar la ira y cultivar una actitud más filosófica hacia lo que percibían como incorrecto.
17. Contemplando el determinismo, que Dubois había asimilado originalmente en la psicoterapia racional, los estoicos se recuerdan con frecuencia para despersonalizar los acontecimientos perturbadores y verlos como una parte inevitable de la vida. Por ejemplo, hay gente que se comporta honestamente y deshonestamente en el mundo, la gente deshonesto hace cosas deshonestas, por lo tanto, el hombre sabio no se sorprende cuando a veces encuentra estas cosas en la vida.

Algunas de estas estrategias generales se superponen y no son del todo distintas desde el punto de vista conceptual. "La vista desde arriba", por ejemplo, implica inevitablemente la contemplación de la finitud y la transitoriedad de las cosas materiales, e incluso de la propia mortalidad. La mayoría de estas estrategias generales también se emplean en forma de diversas técnicas específicas, es decir, los estoicos a menudo emplean una versión abreviada de contrastar las consecuencias recordando máximas como que el miedo al dolor nos hace más daño que el propio dolor (también, la ira a menudo nos hace más daño que la cosa por la que estamos enfadados). De hecho, hay una amplia gama de técnicas de terapia cognitiva (tanto imaginal como verbal) y de comportamiento que se encuentran en la literatura estoica, que van más allá de esta lista. Muchas de ellas se encuentran en otras tradiciones filosóficas, sobre todo en el periodo helenístico, y en los escritos de poetas como Horacio y Ovidio, influidos por la filosofía. Sin embargo, son los propios esotéricos los que hacen más hincapié en estas técnicas.

También podríamos preguntarnos dónde y con quiénes utilizaron los estoicos estas técnicas. Convenientemente, las tres principales fuentes supervivientes de la literatura estoica proporcionan algunos buenos ejemplos:

- Los Discursos de Epicteto son transcripciones de sus discusiones con grupos de estudiantes en su escuela filosófica, donde se le puede ver respondiendo a preguntas y empleando el cuestionamiento socrático, de una manera que podría compararse con una terapia de grupo o un taller de autoayuda. Como hemos visto, el propio Epicteto comparó la escuela de filósofos con la clínica de un médico, aunque para tratar la mente o el alma.
- Las Meditaciones de Marco Aurelio son un registro privado de sus propias prácticas contemplativas, como un diario estoico de autoayuda o de terapia.
- Las cartas de Séneca le muestran ofreciendo consejos y apoyo a otros. Muchas de ellas están dirigidas a un estoico novato (Lucilio), y en ellas Séneca actúa de forma comparable a un terapeuta individual o tal vez a un entrenador de vida.

Unas seis cartas de Séneca pertenecen a un género conocido como *consolatio* o literatura filosófica de consolación. Se trata de cartas dirigidas a personas que se encuentran en dificultades tras un duelo o alguna otra desgracia. Constituyen un ejemplo especialmente claro del modo en que la filosofía estoica se administraba como una forma de consejo psicoterapéutico. Además, Epicteto describió a un estoico llamado Paconio Agripino que escribió cartas de consolación similares para sí mismo, en las que describe las oportunidades potenciales o positivas que se pueden

encontrar en situaciones catastróficas como la enfermedad o el exilio. Esto podría compararse con la práctica de escribir "guiones decatastrofizantes", defendida por Beck en el tratamiento de ciertas formas de ansiedad (Clark & Beck, 2011).

Por ejemplo, Marco Aurelio menciona que su tutor estoico, Junius Rusticus, le convenció de que se sometiera a la *therapeia* para mejorar su carácter, tal vez para tratar en particular los sentimientos de ira que le producían. Los primeros estoicos griegos escribieron varios libros sobre terapia psicológica, que lamentablemente se han perdido, como la *Terapia de Crisipo*, la tercera cabeza de la escuela estoica. Sin embargo, tenemos un libro superviviente llamado *Sobre el diagnóstico y la cura de las pasiones del alma*, de Galeno, el médico de la corte de Marco Aurelio. Galeno no era un estoico, era algo así como un ecléctico. Sin embargo, había estudiado estoicismo y este libro parece estar influenciado por los escritos estoicos anteriores sobre psicoterapia más sabio y experimentado que pueda cuestionar sobre nuestro carácter y acciones, tal vez el papel que Rusticus jugó para Marco Aurelio.

REBT y estoicismo El grado de deuda de la REBT con el estoicismo antiguo, tanto en términos de teoría como de práctica, ha sido el centro de dos libros recientes (Robertson, 2010; Still & Dryden, 2012). Dado que la TEB es la forma de psicoterapia más estrechamente relacionada con el estoicismo, vale la pena destacar algunas de las similitudes entre ellas:

1. Como hemos visto, los profesionales de la REBT a menudo orientan a los clientes sobre su papel en la terapia enseñándoles la cita de Epicteto mencionada anteriormente ("Los hombres no se perturban por las cosas..."); esta era una estrategia citada con frecuencia en el estoicismo antiguo, que implicaba ganar distancia cognitiva recordándonos que nuestras emociones angustiosas se deben principalmente a nuestras propias creencias.
2. Por lo tanto, tanto la TRE como el estoicismo están de acuerdo en que nuestras emociones están determinadas principalmente por nuestras creencias o pensamiento (cognición) y que las creencias y las emociones pueden ser dos aspectos de un único proceso y no, como creía Platón, dos procesos psicológicos fundamentalmente separados.
3. La REBT entrena a los clientes para que vigilen de cerca la relación entre sus pensamientos, acciones y sentimientos, cuando se sientan molestos, lo que es similar al énfasis estoico en la atención continua (*prosoche*) a la facultad de juicio de uno.
4. La técnica principal de REBT es la disputa racional o "socrática" de las demandas irracionales, a veces referidas como la "filosofía" de vida subyacente del cliente; esto es comparable a la disputa filosófica de nuestros juicios de valor fundamentales en el estoicismo.
5. La afirmación central de la REBT, de que las exigencias irracionales y absolutistas (afirmaciones rígidas de "debe") están en la raíz de los trastornos emocionales, se asemeja al énfasis estoico en la centralidad de los juicios de valor irracionales sobre lo que es incondicionalmente "bueno" o "malo" en la vida.
6. La TEB fomenta una triple actitud de tolerancia y aceptación de las imperfecciones hacia uno mismo, hacia los demás y hacia el mundo, comparable al triple énfasis en la aceptación de nuestro propio cuerpo, de los demás y de los acontecimientos externos como "indiferentes" en el estoicismo.

7. La noción de Ellis de que hay emociones racionales y sanas, que deberíamos tratar de cultivar en lugar de las irracionales, se asemeja claramente a la noción estoica de "pasiones sanas" (eupatheiai).
8. El concepto de REBT de sustituir las demandas absolutistas por "deseos" o "preferencias" flexibles se asemeja al concepto estoico de la "cláusula de reserva", que atribuye un "valor selectivo" a los acontecimientos externos, con el fin de hacer planes, aceptando que pueden no resultar como nos gustaría; los estoicos también distinguen entre "preferencias" ligeras, que se adaptan a los contratiempos, y deseos rígidos que son irracionales, excesivos y de naturaleza exigente.
9. La oposición de la REBT a "horrorizar", o a juzgar los acontecimientos como absolutamente catastróficos, se asemeja a la oposición estoica a juzgar los acontecimientos externos como incondicionalmente "malos" o "malvados" de forma irracional y excesiva.
10. Los ejercicios de exposición de "ataque a la vergüenza", que Ellis calificó como una técnica de REBT "marca registrada", se asemejan claramente a la práctica cílica y estoica de la desvergüenza (anaideia), que incluso se nos dice que incluía caminar por las calles del distrito de los alfareros en Atenas arrastrando una botella por una cuerda, como si se tratara de pasear a un perro con una correa, muy parecido al ejercicio del "plátano en una cuerda" utilizado en REBT.
11. La principal técnica de imaginación empleada en la TRE, denominada "imaginación racional emotiva" (REI), se asemeja claramente a la práctica esotérica de la praemeditatio malorum; ambas implican imaginar repetidamente futuros contratiempos o pérdidas, como si estuvieran ocurriendo ahora, con el fin de reducir la ansiedad y desarrollar la resiliencia psicológica ante posibles situaciones de estrés.

De hecho, en general, Ellis describió la TEB como un enfoque "filosófico" de la terapia, y su objetivo fundamental como la "vida racional", que podríamos comparar con el objetivo estoico de vivir "de acuerdo con la razón", o con prudencia y sabiduría (Diógenes Laercio, *Vidas*, 7.86). Al "inducir al paciente a interiorizar una filosofía de vida racional", en otras palabras, la TEB pretende desarraigar y contrarrestar directamente las creencias irracionales centrales desarrolladas desde la infancia (Ellis, 1962, p. 65).

Por lo tanto, los pensadores modernos tienden a reconocer el hecho de que la lógica y la razón pueden, y en cierto sentido deben, desempeñar un papel muy importante en la superación de la neurosis humana. Con el tiempo, podrán alcanzar a Epicteto en este aspecto, quien [sic., las palabras de Epicteto fueron en realidad transcritas y editadas por un estudiante llamado Arriano] escribió - hace unos diecinueve siglos- que "la principal preocupación de un hombre sabio y bueno es su propia razón". (Ellis, 1962, p. 109).

Algunos de estos paralelismos entre la REBT y el estoicismo se deben probablemente a la influencia directa de los escritos estoicos leídos por Ellis en su pensamiento, otros son quizás más indirectos, y otros se deben probablemente a que Ellis y los estoicos llegan a conclusiones similares sobre la base de su premisa compartida de que no son las cosas las que nos molestan sino nuestras creencias sobre ellas.

El estoicismo también influyó en Beck y sus colegas, como hemos visto, aunque en este caso la influencia parece ser principalmente indirecta a través de su exposición a los escritos de Ellis sobre la TEB. Sin embargo, la distinción que hace Beck entre

procesos de pensamiento estratégicos (voluntarios) y automáticos en su modelo cognitivo revisado de la ansiedad es paralela a una distinción que también hacían los estoicos. Distinguían entre juicios u opiniones que dependen de nosotros (dogmata) y pensamientos o impresiones automáticas que no lo son (phantasiai). Como se ha señalado anteriormente, los primeros debemos aprender a cambiarlos, ya que están potencialmente bajo nuestro control, mientras que los segundos debemos aprender a aceptarlos con una actitud relativamente neutral o indiferente.

TCC de Tercera Ola

En cierto modo, la TCC de la tercera ola tiene aún más en común con el estoicismo que los enfoques anteriores de Ellis y Beck. Sin embargo, básicamente ya no hay ninguna referencia explícita al estoicismo, ya que la conexión se ha perdido, irónicamente, justo cuando el estoicismo está experimentando un resurgimiento. Los terapeutas conductuales de la tercera ola se inspiraron principalmente en el budismo para introducir la atención plena en la TCC, aunque ya existían ideas similares en el estoicismo; se podían encontrar paralelos tanto en la filosofía oriental como en la occidental. De hecho, estos fueron los principales aspectos del estoicismo que pasaron por alto Ellis, Beck y otros de los primeros terapeutas cognitivos. Los profesionales de la tercera ola aún podrían profundizar en el estoicismo y encontrar una psicoterapia occidental antigua basada en la atención plena en la que tanto ellos como sus clientes podrían inspirarse.

El enfoque en la clarificación de valores y en vivir de acuerdo con nuestros valores fundamentales que se encuentra en enfoques como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la Activación Conductual (BA) tiene paralelos obvios con el estoicismo antiguo (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2011). Los estoicos hacían una distinción fundamental distinción fundamental entre el tipo de valor intrínseco que pertenece a nuestro propio carácter y las acciones voluntarias, que virtud (arete), y el tipo de valor extrínseco que pertenece a los acontecimientos los eventos externos, incluyendo los resultados de nuestras acciones, que llamaban "valor" selectivo (axia). Como hemos visto, la noción estoica de virtud también puede compararse con el concepto de valores y "fortalezas de carácter" en la Psicología Positiva (Peterson & Seligman, 2004).

Los estoicos creían que deberíamos aceptar que los resultados externos no están totalmente bajo nuestro control y centrarnos más en el valor intrínseco de nuestros propios rasgos de carácter, como ejercer una mayor bondad, amistad y sabiduría en la vida. También lo interpretan en términos de desempeñar nuestros diversos papeles en la vida de manera más admirable, en la medida en que esto está dentro de nuestra esfera de control, como ser un buen padre o maestro. La práctica de cuestionar y aclarar nuestros valores forma parte del antiguo método socrático y de la filosofía estoica, así como el esfuerzo por vivir de forma más coherente de acuerdo con ellos, de momento a momento, a lo largo de cada día. Los estoicos creían que esto conducía a un gran sentido de realización en la vida, y a la prosperidad personal, mientras que el apego excesivo a los acontecimientos externos y al resultado de nuestras acciones tendía a conducir a deseos y emociones de naturaleza excesiva o irracional, que dañaban nuestra salud mental.

En cuanto a la atención plena, los estoicos hacían mucho hincapié en la práctica de centrar la atención en el momento presente. Mientras que las prácticas de atención plena derivadas del budismo a veces implican una mayor atención al cuerpo o a la respiración, la atención plena estoica se centra específicamente en la actividad de nuestra función ejecutiva o "facultad de gobernar" (hegemonikon). Para los estoicos, la atención debe centrarse en la sede de nuestra esfera de control: nuestra actividad cognitiva voluntaria en el momento presente. El principio básico aplicado en el mindfulness estoico es, pues, distinguir claramente entre nuestra cognición voluntaria (prohairesis, "volición" o "elección moral") y los pensamientos e impresiones automáticos (phantasiai), asumiendo más propiedad de los primeros y adoptando una actitud

de mayor desapego e indiferencia hacia los segundos. Los estoicos, como ya hemos mencionado, también describen este proceso como la "separación" de nuestros pensamientos y creencias de sus objetos, en lugar de permitir que se mezclen o fusionen, una estrategia que podríamos comparar con el "distanciamiento cognitivo" de la terapia cognitiva de Beck o la "defusión cognitiva" de la ACT. Por ejemplo, Epicteto enseñó a sus estudiantes de esotérica que cuando un pensamiento angustioso apareciera en su mente, debían hablarle (apostrofar), diciendo: "Eres sólo una impresión y no eres en absoluto lo que dices ser". Técnicas similares, que implican hablar a los pensamientos como si se tratara de otra persona, se emplean en ACT para ayudar a la defusión.

Se podrían hacer comparaciones más detalladas con los enfoques de la tercera ola. Sin embargo, un mayor diálogo entre los estoicos y los terapeutas de la tercera ola está seguramente justificado por las concepciones estoicas del valor y la atención plena, y su énfasis en la aceptación neutral de los sentimientos o acontecimientos desagradables que están fuera de nuestro control directo. En las últimas décadas, un número cada vez mayor de personas se han sentido atraídas por el estoicismo como una forma de autoayuda, así como una filosofía de vida capaz de proporcionarles un sentido de dirección y propósito. La gente suele decir que se sintió atraída por el estoicismo precisamente porque lo ve como una "alternativa occidental al budismo". Sucede que ni Ellis ni Beck lo presentaron de esa manera, por lo que las generaciones posteriores de terapeutas cognitivos buscaron inspiración en otra parte cuando se trataba de prácticas de mindfulness, y el estoicismo fue injustamente ignorado.

Beneficios del Estoicismo para la TCC

El estoicismo tiene cosas en común con los enfoques de segunda y tercera ola de la TCC. Tal vez incluso pueda ayudar a unir a los practicantes de esos enfoques ampliando su terreno común.

Además, algunos clientes, y terapeutas, encuentran el estoicismo más congruente que el budismo con sus propios conceptos y valores culturales. La naturaleza clásica de la literatura estoica es también una ventaja importante. Por ejemplo, Séneca fue uno de los mejores escritores de la antigüedad. Por lo tanto, muchas personas encuentran estos textos antiguos más significativos, atractivos y memorables que la literatura moderna de autoayuda. La gente tiene citas de Marco Aurelio tatuadas en sus cuerpos, pero nadie tiene un tatuaje de Albert Ellis. Algunos de los escritos estoicos que se conservan son muy hermosos y contienen enseñanzas con las que la gente puede identificarse a un nivel muy profundo, como una filosofía de vida completa.

Aunque el estoicismo se utilizó como terapia, en general tiene una orientación más preventiva que la TCC y, en ese sentido, puede ser especialmente prometedor como forma de entrenamiento en resiliencia emocional. La TCC es una terapia, mientras que el estoicismo es una filosofía de vida, lo que introduce limitaciones porque algunos clientes pueden no estar de acuerdo con los conceptos y valores fundamentales del estoicismo. Los terapeutas, por supuesto, no deberían adoctrinar a sus clientes en ninguna religión o filosofía de vida en particular. Dicho esto, la meta-ética de la filosofía estoica no está tan alejada de algunos de los conceptos relacionados con los valores que se enseñan en enfoques como el ACT. Además, enseñar a los clientes sobre el estoicismo no es más problemático en este sentido que enseñarles sobre el budismo; de hecho, es evidente que ya hay muchas personas que encuentran el estoicismo atractivo como filosofía y que están de acuerdo con sus valores éticos.

El mismo hecho de que el estoicismo sea más grande y profundo que la TCC en su objetivo de proporcionar una filosofía de vida, quizás nos da razones para creer que sus beneficios pueden ser más duraderos que los de los programas existentes de entrenamiento en resiliencia basados en la TCC. Las personas que estudian el estoicismo lo adoptan como parte de su vida en lugar de considerarlo simplemente como un conjunto de técnicas de afrontamiento, que

más tarde podrían olvidar si no repiten su formación inicial. El estoicismo ofrece a las personas una alternativa permanente a su visión del mundo existente, una alineada con la TCC en muchos aspectos, que podría proporcionar un marco para los cambios que podrían perdurar mucho después de la exposición inicial a ellos a través de libros y cursos. Nuestra esperanza, por lo tanto, es que en el futuro se puedan llevar a cabo investigaciones sobre las aplicaciones potenciales de los cursos de formación combinados de estoicismo y TCC como una forma de construcción de resiliencia emocional a largo plazo.

Recursos para profundizar en el estudio

- Modern Stoicism: <https://modernstoicism.com/>
- Donald Robertson: <https://learn.donaldrobertson.name/>
- Robertson, D. J. (in press). Teach yourself stoicism and the art of happiness. London: Hodder.
- Robertson, D.J. (in press). How to think like a Roman Emperor: The Stoic philosophy of Marcus Aurelius. New York: St. Martin's Press.
- Robertson, D. J. (2010). The philosophy of cognitive-behavioural therapy: Stoic philosophy as rational and cognitive psychotherapy. London: Karnac.
- Robertson, D. J. (2012). Build your resilience. London: Hodder.

Referencias

- Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International University Press.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. (2005). Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective (20th Anniversary Edition). Cambridge, MA: Basic Books.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. & Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. New York: Guilford Press.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2011). Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice. New York: Guilford Press.
- Diogenes, L., & Hicks, R. D. (1959). Lives of eminent philosophers (English translation, R.D. Hicks). Cambridge: Harvard University Press.
- Dubois, P. (1909). Self-control and how to secure it. New York: Funk and Wagnalls.
- Dubois, P., & Gallatin, L. (1908). The influence of the mind on the body. New York: Funk and Wagnalls.
- Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. Secaucus, NJ: Citadel.
- Ellis, A., & MacLaren, C., (2005). Rational emotive behavior therapy: A therapist's guide (2nd ed.). Atascadero, CA: Impact.
- Epictetus. (1995). The Discourses, The Handbook, Fragments. London: Everyman.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.). New York: Guilford.
- Holiday, R. (2014). The obstacle is the way: The timeless art of turning trials into triumph. New York: Penguin.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Washington, DC: American Psychological Association.
- Robertson, D. J. (2010). The philosophy of cognitive-behavioural therapy (CBT): Stoic philosophy as rational and cognitive psychotherapy. London: Karnac.
- Robertson, D. (2013). Stoicism and the art of happiness: Teach yourself ancient tips for modern challenges. New York: McGraw-Hill.
- Still, A., & Dryden, W (2012). The historical and philosophical context of rational psychotherapy: The legacy of Epictetus. London: Karnac.
- Stockdale, J. B. (1995). Thoughts of a philosophical fighter pilot (Vol. 431). Stanford, CA: Hoover Institution Press.
- Wolfe, T. (1998). A man in full: A novel. New York: Dial Press.