

Dos enfoques clásicos sobre la felicidad: entre la Eudaimonía y la Apatheia

Aristóteles fue prácticamente contemporáneo con los principales filósofos cínicos y estoicos, así que en ese periodo brillante de la historia coinciden estas tres formas de afrontar la vida y sus vicisitudes.

Aristóteles consideraba que todas las realidades de la naturaleza tenían virtudes que les eran propias, y que podíamos desarrollar a lo largo de nuestra existencia. El crecimiento que podíamos producir intencionalmente en esa forma de "habilidades propias" conducía a un disfrute superior a la felicidad: la *eudaimonía*. Así se vivía la vida de la excelencia, según la virtud. El conocimiento humano permitía el conocimiento de estas capacidades personales y las disposiciones para conducir nuestra vida así orientada. Esta visión la muestra en un texto clásico de la Ética a Nicómaco:

Primeramente, pues, habremos de decir que estas virtudes de necesidad han de ser por su propio valor escogidas ypreciadas. Porque siendo las unas y las otras virtudes de las partes del alma, en cada una de la suya, aunque no sirviesen de nada, todas o cualesquiera de ellas son dignas de preciar. Cuanto más que sirven de algo, no tanto cuanto la medicina para alcanzar la salud, sino como la salud es parte para alcanzar buen hábito de cuerpo, así también la sabiduría para alcanzar la felicidad, porque siendo parte de la general virtud, con su posesión y obrar hace dichoso al que la alcanza¹.

Tomando varias licencias retóricas, *podríamos decir que la felicidad se alcanzaba en la medida en que reconocíamos para qué situaciones estamos más dotados*: podríamos usar el término "talentos" para contemporizar un poco. Esas habilidades que reconocemos en nosotros y a las que nos agrada dedicar tiempo. Puede ser más evidente si presentamos una "caricatura" del otro extremo: seguramente sufriremos si dedicamos la mayor parte de nuestro tiempo a tareas que no nos ataren, para las que nos reconocemos menos capaces y por tanto nos generan más esfuerzo y perturbación.

¹ Aristóteles, Ética a Nicómaco



Foto de Acuarela creado por Wayhomestudio. Recuperado de: <https://www.freepik.es/fotos/acuarela>

Los cínicos parecerían menos optimistas con las posibilidades reales de una x|de señales de logro y éxito nos conducen a la frustración, a orientar nuestra vida a la búsqueda del reconocimiento voluble de otras personas y llenarnos de preocupaciones sobre el cumplimiento o no de esas metas a las que damos importancia. Estos filósofos usaban métodos provocadores para enseñar, y se han recogido algunas historias que muestran de forma muy gráfica su postura.

La *apatheia* es una noción que pertenece más a la corriente de los estoicos. Suele traducirse como "imperturbabilidad". Responde a un planteamiento básico del estoicismo: la interpretación que le otorgamos a lo que nos ocurre es determinante para las emociones que experimentamos y la conducta que asumimos. Si calificamos un evento como "terrible e insoportable" nuestras emociones corresponderán a esa evaluación y nos comportaremos para responder a ese evento tan dramáticamente como asumamos que la situación es. Así, el trabajo sobre la gestión de nuestras emociones, lograr que no nos perturbe una situación que no podemos controlar completamente, será sobre las ideas que desarrollemos ante esa situación.

Esta visión de los estoicos está presente en la teoría cognitiva conductual contemporánea, en métodos de terapia narrativa y en modelo de comprensión de acciones en psicología cultural. Los métodos de terapia suelen establecer formas prácticas para evaluar los juicios que establecemos de forma poco consciente, pero activa.

En el método REBT por ejemplo, la observación de las emociones conduce a evaluar las creencias rígidas y sobredemandantes, que precisamente por su carencia de realismo reconoce como ideas irracionales. Un ejemplo práctico puede ayudar a entender con mucha claridad:

En la cultura que nos rodea existen creencias sobre realidades cotidianas que son asumidas como verdades. Muchas veces no somos conscientes expresamente de estas sentencias, pero en situaciones específicas aparecen. Por ejemplo, hay frases que cuando las decimos en voz alta podemos entender que no son sanas si las asumimos como deberes. Por ejemplo: "una mujer debería trabajar en su relación de pareja cuando hay problemas". Tiene un cierto tono machista, y si se aplica como un deber de "siempre y en todas las circunstancias" una persona que asuma esta idea sin debatírsela con cuidado, podría asumir que ha fracasado porque "de hecho" asume que el fracaso de su relación está vinculado a que no se "comprometió lo suficiente".



Foto de Mujer creado por freepik. Recuperado de: <https://www.freepik.es/fotos/mujer>

Lo característico de una idea irracional es precisamente eso: una sentencia compartida culturalmente y que quizá puede ser aplicable en circunstancias muy concretas. En el caso de la frase que he mencionado, por ejemplo, aplicaría si él también se compromete, si no hay circunstancias de maltrato, si han acudido además a ayuda profesional cuando lo han requerido.

Sin embargo, esta idea sería irracional en el modelo REBT si se expresa y acepta de forma sobredemandante: "todas las mujeres deberían actuar así" y rígida "en todas las circunstancias". Así, si usamos un nombre propio para ejemplificar, Camila sentiría un dolor profundo y muy perturbador con la finalización de su relación de pareja y toma decisiones contrarias a sus mejores intereses. En este caso, el impacto no es necesariamente por la situación: no todas las mujeres ni en todas las circunstancias reaccionarían igual y ella misma ha superado sin problemas situaciones similares. En esta ocasión, algunos factores la han llevado a asumir que esta relación es absolutamente crítica y que no podrá soportar seguir adelante sin esta relación. Por supuesto hay una mayor sofisticación en la aplicación psicoterapéutica y la evaluación incluye otros elementos técnicos.