

Entre los cínicos y los estoicos

*Más para que te convenzas de que estas verdades son de sentido común, evidentemente dictadas por la naturaleza, se puede leer esto en un poeta cómico:
"No es feliz quien no piensa que lo es"
¿Qué te importa cuál sea, en realidad, tu situación, si a tí te parece mala?*

Séneca, epístolas morales, Liber I, Epis. IX.

Séneca fue un destacado político, literato y filósofo de la era imperial romana. Escribe sus "epístolas morales" cuando ya puede percibir el final de su carrera política, en medio de las disputas de su época. Incluso encontrará la muerte en ese escenario. Así, las "epístolas" son en cierta forma las reflexiones finales de un hombre muy activo, con una gran fortuna y un éxito muy notable en su época. Un hombre más cercano al pensamiento cínico no habría alcanzado un crecimiento tan importante. En esto radica una diferencia esencial entre las dos escuelas para el argumento que tratamos. Los cínicos reconocían la importancia de la evaluación que realizamos sobre el logro y lo que nuestra época llama éxito, pero además lo despreciaban activamente. Aunque el pensamiento estoico crece a partir de los primeros, sus cultores no siguen un camino tan radical, aunque advierten de la importancia de gestionar nuestra observación de la realidad, voluble y cambiante, como un camino esencial para lograr la libertad y la felicidad, entendida como la capacidad para gestionar nuestras emociones en medio de las dificultades cotidianas.

*Ha llegado a la perfección quien sabe qué gozar,
quien no ha dejado su felicidad al arbitrio ajeno.*

Séneca, Epístolas Morales, Liber III, Epis. XXIII

Los autores contemporáneos de inspiración estoica, así como los modelos de psicoterapia que asumen algunos postulados de esta filosofía utilizan el término "aceptación incondicional de la realidad" para describir las acciones, actitudes y procesos que conducen a gestionar el impacto cognitivo de eventos no controlables.

En esta categoría se encuentran, por ejemplo, nuestros propios actos en el pasado: no podemos modificar las decisiones que nosotros mismos asumimos antes, y concentrarnos en culparnos por eventos que ya no podemos modificar sólo conducen a la perturbación emocional y pueden entorpecer el gestionar lo que sí está es posible en el presente: mejorar el escenario o contener los daños de esas decisiones.

El estoicismo, tanto en la era de la Grecia como en sus expresiones contemporáneas asume un enfoque pragmático que puede ser problemático para algunas personas.

Por tanto, la verdadera felicidad reside en la virtud. ¿Qué te aconsejará esta virtud? Que no estimes bueno o malo lo que no acontece ni por virtud ni por malicia; en segundo lugar, que seas inmovible incluso contra el mal que procede del bien; de modo que, en cuanto es lícito, te hagas un dios.

Séneca, Lett Galión, XVI.

Los modelos culturales de creencias suelen operar mediante procesos que son llamados "distorsiones cognitivas". Estas distorsiones evalúan la realidad de forma sintética, conduciendo a juicios un poco radicales. En muchas circunstancias, es suficiente para entender un problema. Por ejemplo, si dices que "tal restaurante es malo" te sirve para tomar una decisión a la hora de recomendar o acudir a él, pero claramente es inexacto e insuficiente, porque "bueno" o "malo" suelen ser juicios morales, radicales. ¿Por qué radical? Decir que un restaurante es "malo" implicaría, además de su "maldad moral", que todos y cada uno de sus procesos, todas las partes del menú, cada una de las acciones de las personas que allí trabajan sean extremadamente incompetentes. Así, cuando las distorsiones cognitivas operan sobre los juicios sobre nosotros mismos, nuestra historia y acciones o las personas con las que nos relacionamos conducen a perturbación emocional e interferencia en la toma de decisiones.

Hay diversos catálogos de distorsiones cognitivas, que sirven tanto en las intervenciones como en la vida diaria como estrategias para reconocer la "radicalidad" de aquellos juicios que se asocian a la perturbación emocional.

Sin embargo, puede no resultar fácil manejarlos por nosotros mismos, porque en cada cultura se presentan diversas creencias construidas como distorsiones cognitivas sobre los campos emocionalmente más significativos de la vida, como la identidad, el logro, las personas significativas y la vida de relación.

El modelo de creencias sobredemandantes y construcciones de juicios de valor basado en distorsiones cognitivas es una forma contemporánea de comprender y gestionar los juicios que conducían a la perturbación emocional según proponían los cínicos y los estoicos hace 23 siglos.