

# EL ASESORAMIENTO FILOSÓFICO Y LAS EMOCIONES: APLICACIÓN DE LAS ENSEÑANZAS DE EPICTETO

Mónica Cavallé Cruz

*“Los enfermos se enfadan con el médico que no receta nada y piensan que se desentiende de ellos. ¿Por qué no mantenemos esa misma postura con el filósofo, de modo que creyéramos que se desentiende de que llegemos a ser sensatos cuando no nos dice ninguna cosa práctica?” (EPICTETO, Fragmentos, XIX)*

## 1. Introducción

La filosofía estoica es, sin lugar a dudas, una valiosa fuente de inspiración para el filósofo asesor y para todos aquellos, filósofos o no, interesados en la “ciencia de la vida”, “en el arte de saber qué proporciona a los hombres la felicidad o la infelicidad”, “en buscar de palabra y llevar a cabo de obra lo que es adecuado y conveniente”<sup>1</sup>.

El estoicismo es una escuela de filosofía fundada en Atenas en el S. IV a. C. por Zenón de Citio, cuyos antecedentes pueden encontrarse en Heráclito y en Sócrates, y que tuvo su apogeo en el mundo helénico-romano a lo largo de más de 500 años, un período que abarca el tradicionalmente denominado estoicismo antiguo, medio y posterior —a este último pertenecen sus representantes más conocidos: Epicteto, Marco Aurelio y Séneca—. El influjo del estoicismo no desapareció con la caída del Imperio Romano; lejos de ser así, subsistió durante la Edad Media, tuvo un especial florecimiento en el Renacimiento, pervivió en buena parte de la filosofía moderna y contemporánea, y sigue aún vivo en nuestros días. El estoicismo es, de hecho —un hecho que suele pasar inadvertido incluso para los estudiosos de la Filosofía—, la doctrina filosófica que más vitalidad ha tenido en la historia de Occidente, lo cual es significativo sobre su capacidad de trascender las contingencias histórico-culturales y las modas intelectuales, para concernir a la esencia y a las constantes existenciales de todo ser humano. Recalar en el estoicismo es, por ello, recalar en nosotros mismos y redescubrir una de las más importantes raíces e hilos conductores de nuestra propia tradición. Si así lo hacemos, si nos adentramos sin prejuicios en esta enseñanza, sin duda repararemos en que el difundido cliché del estoicismo, el que lo hace equivaler a una suerte de “moral de la resignación y del aguante”, está absolutamente injustificado; basta una lectura superficial de algunos de sus representantes —por cierto, accesible a todos, sin necesidad de tener conocimientos de filosofía— para advertir lo miope e injusto de esta interpretación.

Dos de las aseveraciones sobre la naturaleza de la filosofía más frecuentes entre los filósofos estoicos son, en primer lugar, la de que el estudio teórico de la filosofía no debe constituirse como un fin en sí mismo, sino como un medio para aprender a “vivir conforme a la Naturaleza”<sup>2</sup>, es decir, en armonía y correspondencia lúcida con la realidad —una armonía que es, de hecho, la esencia de la vida filosófica—; y, en segundo lugar, la de que el conocimiento

---

<sup>1</sup> Tres caracterizaciones de la filosofía aportadas por el estoico Musonio Rufo (S. I. d.C.). Cfr. Rufo, Musonio. *Disertaciones* VIII y XIV.

<sup>2</sup> En palabras del filósofo estoico Cleantes de Assos, sucesor de Zenón de Citio.

filosófico que no se encarna en un estilo de vida, en unas actitudes vitales, es completamente inútil.

*“Mostradme un estoico, si tenéis alguno. ¿Dónde o cómo? Pero que digan frasecitas estoicas, millares (...) Entonces, ¿quién es estoico? Igual que llamamos estatua fidíaca a la modelada según el arte de Fidias, así también mostradme uno modelado según las doctrinas de las que habla. Mostradme uno enfermo y contento, en peligro y contento, muriendo y contento, exiliado y contento, desprestigiado y contento”* (EPICTETO, *Disertaciones*, II, XIX).

*“Porque las ovejas no muestran a los pastores cuánto han comido trayéndoles el forraje, sino digiriendo en su interior el pasto y produciendo luego lana y leche. Así que tampoco hagas tú ostentación de los principios teóricos ante los profanos, sino de las obras que proceden de ellos una vez digeridos”* (EPICTETO, *Manual*, 46).

En el presente artículo nos centraremos en uno de los principales representantes de la doctrina estoica, Epicteto (S. I d.C.), y, en concreto, en las dos obras que recogen su pensamiento: las *Disertaciones por Arriano* y el *Manual*. Esclavo desde su nacimiento —aunque se le permitió en su juventud estudiar con el estoico Musonio Rufo—, se le concedió la libertad en su madurez probablemente a causa de su limitación física (una cojera), justo en el momento en el que se hacía público un decreto que expulsaba de Roma a los filósofos. En el destierro, en Nicópolis, creó su escuela de filosofía, a la que se dedicó plenamente y a la que acudirían numerosas personas —muchas de ellas destacadas en su estatus social y cultural— atraídas por su sabiduría y elocuencia. Epicteto no escribió nada, pero algunos de los diálogos que mantenía habitualmente con sus discípulos y visitantes fueron recogidos y transcritos por uno de sus discípulos, el historiador Flavio Arriano. Las *Disertaciones* recogen, de hecho, algunos de estos diálogos, respetando el lenguaje directo, natural y vivaz de Epicteto. El *Manual* es, a su vez, un resumen, también elaborado por Arriano, de las ideas fundamentales de las *Disertaciones*.

Epicteto —paradójicamente, un manumiso— fue antecesor e inspirador del emperador y filósofo Marco Aurelio.

## **2. Pensamiento y emoción**

Un malentendido frecuente entre las personas que oyen hablar por primera vez del asesoramiento filosófico, es el que lleva a concluir precipitadamente que, dado que la metodología de esta actividad es específicamente filosófica, debe tratarse de un asesoramiento de naturaleza intelectual y que, por consiguiente, dejará necesariamente al margen el mundo de las emociones. Si bien, efectivamente, el enfoque de esta actividad de asesoramiento es filosófico y se centra, por ello, en las ideas y concepciones que están en el trasfondo en las situaciones vitales que se plantean al asesor, el asesoramiento filosófico —como intentaremos mostrar en estas páginas— no se ordena a clarificar sólo nuestro pensamiento, sino a clarificarnos como seres humanos, es decir, a poner orden en todos los ámbitos de nuestro ser, también en el ámbito emocional.

El malentendido señalado parte de un prejuicio muy extendido: el que separa radicalmente el pensamiento de la emoción, como si ambos constituyeran dos elementos de nuestra experiencia disociados e, incluso, dicotómicos. En estas páginas intentaremos hacer ver —al hilo de las enseñanzas del filósofo estoico Epicteto— por qué una de las consecuencias inmediatas de la dilucidación y depuración de nuestras premisas básicas de pensamiento es la clarificación emocional, y por qué carece de todo fundamento divorciar ambas vertientes de nuestra experiencia.

## 2.1. Ideas centrales de las enseñanzas de Epicteto

Resumiré en tres las ideas clave del pensamiento de Epicteto. La primera de ellas es la siguiente:

a) *No son las cosas las que nos disturban, sino nuestro juicio sobre las cosas.*

*“Los hombres se ven perturbados no por las cosas, sino por las opiniones sobre las cosas. Como la muerte, que no es nada terrible —pues entonces también se lo habría parecido a Sócrates— sino que la opinión sobre la muerte, la de que es algo terrible, eso es lo terrible. Así que cuando suframos impedimentos o nos veamos perturbados o nos entristezcamos, nunca responsabilicemos a otros, sino a nosotros mismos, es decir, a nuestras opiniones. Es propio del profano reclamar a los otros por lo que uno mismo ha hecho mal; el reclamarse a sí mismo, propio del que ha empezado a educarse; propio del instruido, el no reclamar ni a los otros ni a sí mismo” (Manual, 5)*

Epicteto entiende por “opinión” o “juicio” *el modo en que interpretamos, significamos y valoramos lo que es y sucede* —personas, cosas, hechos, experiencias, situaciones, estados externos e internos—, básicamente como bueno o malo, positivo o negativo, conveniente o inconveniente, beneficioso o perjudicial, agradable o desagradable.

Estas opiniones, que generalmente adoptan la forma de juicio de valor, van siempre acompañadas de una respuesta emocional (que será más o menos intensa en función de la mayor o menor intensidad de la evaluación) y de un impulso. Si nuestra valoración de un hecho es positiva, nos sentiremos serenos, estimulados, confiados, alegres o eufóricos; si es negativa, sentiremos desánimo, desinterés, frustración, vergüenza, culpa, desprecio o ira. A su vez, la valoración emocional provocará en nosotros un impulso: un movimiento interno de deseo o rechazo, de atracción o repulsión, y un movimiento externo ordenado hacia el acercamiento o hacia la retirada<sup>3</sup>.

En otras palabras, juicio, emoción e impulso —nos hace ver Epicteto— constituyen una unidad indisoluble. Toda emoción presupone un juicio de valor, un pensamiento o pensamientos, y todo juicio sobre la realidad conlleva emoción. Nuestras emociones no son ciegas o arbitrarias, sino el reflejo directo de nuestra forma de interpretar lo que es y sucede. Del mismo modo, tampoco somos víctimas pasivas de nuestros impulsos, deseos o aversiones, pues, como afirma Epicteto, no es posible desear algo que no se haya juzgado previamente como conveniente.

*“Nada es responsable de la alteración y de la agitación sino la opinión” (Disertaciones, III, XIX)*

Pensamientos y emociones no tienen, por tanto, lógicas diferentes ni están desconectados. Si con frecuencia parece que sí lo están es porque la dimensión cognoscitiva de la emoción y del impulso suele pasarnos desapercibida; no la advertimos debido a que las creencias y juicios que subyacen a nuestros deseos, rechazos y estados emocionales muchas veces no han sido fruto de una reflexión propia ni han sido libremente elegidos, sino que se hallan incorporados de forma casi automática en nuestro lenguaje y en nuestro diálogo interno, procedentes del entorno social, de la cultura que hemos asumido, de la visión de las cosas que se nos ha inculcado, de nuestro

---

<sup>3</sup> Epicteto distingue en su obra entre el par de opuestos deseo/rechazo y el par impulso/repulsión. El primero tiene como objeto aquello que consideramos bienes o males. El impulso y la repulsión serían la tendencia y el comportamiento que siguen al deseo y al rechazo. En este artículo incluimos todos estos movimientos internos o externos indistintamente bajo el término “impulso”.

condicionamiento psico-biográfico, etc. Ahora bien, reflexivos o irreflexivos, automáticos o no, esos juicios son siempre operativos, es decir, conforman de modo directo el modo en que nos sentimos y nos comportamos.

No nos perturban los hechos —nos enseña Epicteto— sino nuestras interpretaciones de los hechos. En otras palabras, cuando experimentamos sufrimiento emocional (que, como veremos más adelante, no es sinónimo, sin más, de dolor), en último término son nuestros propios pensamientos los que nos dañan.

*“Recuerda que no ofenden el que insulta o el que golpea, sino el opinar sobre ellos que son ofensivos. Cuando alguien te irrite, sábetete que es tu juicio el que te irrita. Por tanto, intenta, antes que nada, no ser arrebatado por la representación” (Manual, 20)*

Epicteto denomina a esta unidad indisoluble de juicio, emoción e impulso: *representación*.

La segunda idea clave de las enseñanzas de Epicteto es la que exponemos a continuación:

b) *Somos libres para intervenir en el ámbito de nuestras representaciones.*

Hay algo en nosotros —nos enseña Epicteto— más originario que el ámbito de nuestras representaciones, es decir, que los contenidos y el devenir de nuestra vida psíquica, compuesta básicamente de juicios, emociones e impulsos; una dimensión más originaria cuyas características son:

El *discernimiento*: la capacidad de discernir entre las representaciones, de distinguir entre las que son ajustadas a la realidad y las que no lo son, de elegir unas u otras, y de asentir o no a las representaciones automáticas. La capacidad, en definitiva, que nos permite decir: “Eres una representación y no, en absoluto, lo representado” (*Manual*, 1).

La *libertad*: esa capacidad de discernir es intrínsecamente libertad. Es la libertad interior que posibilita que no seamos necesariamente arrastrados por nuestras representaciones espontáneas, es decir, que podamos otorgarles o no nuestra aprobación. Nada ni nadie —insiste Epicteto— puede arrebatarnos esta libertad originaria, nada ni nadie puede ponerle impedimentos; ella es la única que puede obstaculizarse o ponerse impedimentos a sí misma.

*“(…) la divinidad no sólo nos concedió esas capacidades con las que podemos soportar todo lo que sucede sin vernos envilecidos o arruinados por ello, sino que, además, como correspondía a un rey bueno y a un verdadero padre, nos las concedió incoercibles, libres de impedimentos, inesclavizables, las hizo absolutamente dependientes de nosotros, sin siquiera reservarse a sí mismo ninguna fuerza capaz de obstaculizarlas o ponerles impedimentos” (Disertaciones, I, VI)*

*“La primera diferencia entre el particular y el filósofo: el uno dice: ‘¡Ay mi pobre muchachito, mi pobre hermano!’ ‘¡Ay, mi pobre padre!’, mientras que el otro, si en algún caso se ve obligado a decir ‘¡ay!’ , tras esperar un poco añade ‘¡pobre de mí!’ Y es que nada ajeno al albedrío puede poner impedimentos o perjudicar al albedrío, si no es él a sí mismo” (Disertaciones, III, XIX)*

La *identidad*: ese eje y núcleo de nuestro ser que consiste en libertad irreductible y del que procede nuestra capacidad de discernir es lo único que nos es realmente propio, lo único de lo que no podemos ser desposeídos. En él reside, por ello, el núcleo de nuestra identidad; en otras palabras, es aquello que define nuestra humanidad, lo que nos especifica como seres humanos. Eso es lo que esencialmente somos; ahí, y sólo ahí, radica nuestra dignidad.

*“Cuando te den una noticia inquietante ten a mano aquello de que no cabe noticia sobre nada del albedrío. ¿Acaso puede alguien darte la noticia de que hiciste mal una suposición o deseaste torpemente? De ningún modo. Sino que ‘alguien murió’. ‘¿Qué tiene que ver contigo?’ Que ‘alguien habla mal de ti’. ¿Qué tiene que ver contigo? Que ‘tu padre prepara tales cosas’. ¿Contra quién? ¿Verdad que contra tu albedrío no? ¿Cómo iba a poder? Sino contra el cuerpecito, contra la haciendita. Estás a salvo, no es contra ti” (Disertaciones, III, XVIII)*

Epicteto denomina a esta dimensión originaria de todo ser humano que constituye su identidad esencial y cuya naturaleza es discernimiento y libertad incoercible, indistintamente como *libertad* o *albedrío* (“proáiresis”) y como *principio rector* o *regente* (“hegemonikón”).

Podemos ser —nos viene a decir Epicteto— los señores del ámbito de nuestras representaciones. Incluso cuando lo que nos asaltan son representaciones automáticas, que surgen en nosotros como respuestas condicionadas por nuestro instinto biológico de supervivencia o por nuestro condicionamiento psico-biográfico, existe siempre en nosotros la capacidad de observarlas, de discernir acerca de su conveniencia o incorrección, de su mayor o menor adecuación con la realidad, y de asentir o no a ellas.

*“Por eso, cuando hay algún estruendo terrible procedente del cielo o del hundimiento de un edificio, o un anuncio repentino de no sé qué peligro, o sucede alguna otra cosa del mismo tipo, es de necesidad que se conmueva, contraiga y palidezca también un poco el alma del sabio, no por estar atrapada por la sospecha de algún mal, sino por algunos movimientos rápidos y automáticos que se adelantan al oficio de la mente y la razón. Sin embargo, un momento después, ese mismo sabio no aprueba esas representaciones terroríficas en su ánimo, sino que las aparta y las rechaza y no le parece que haya en ellas nada de temible (...) tras conmoverse en el color y en el rostro breve y rápidamente, mantiene el estado y el vigor de su opinión, la que tuvo siempre sobre las representaciones de este tipo: la de que son cosas que no hay que temer en absoluto aunque asusten con su aspecto falso y su terror ilusorio” (Fragmentos, IX)*

Por último, la tercera clave del pensamiento de Epicteto es la siguiente:

c) *La distinción entre lo que depende de nosotros y lo que no depende de nosotros.*

Epicteto establece una diferencia decisiva, implícita en todo lo dicho hasta ahora: la existente entre “lo que depende de nosotros” —aquello que está sometido al albedrío, que nunca nos puede ser arrebatado y que se resume en el uso correcto de las representaciones— y “lo que no depende de nosotros” —todo lo demás, es decir, lo ajeno al albedrío: la fama, la aprobación ajena, la salud, la riqueza, nuestra suerte y la de nuestros seres queridos, etc.—. Epicteto circunscribe dentro de “lo que depende de nosotros” sólo aquello que *siempre y en todo caso* va a depender de nosotros. Y sostiene que, si bien los hechos y situaciones de nuestra vida dependen de nosotros en grado variable (a veces mucho, a veces poco, a veces nada), lo que siempre va a estar en nuestra mano es cómo interpretemos esos hechos y situaciones y, por tanto, el tipo de relación que establezcamos con ellos, es decir, la actitud con que los afrontemos.

Según Epicteto, aquello que no depende de nosotros es, desde un punto de vista ético, “indiferente,” es decir, no es intrínsecamente “bueno” ni “malo”. Que las cosas que no dependen de nosotros (salud o enfermedad, reconocimiento externo o ausencia de él, etc.) sean indiferentes no significa, obviamente, que no constituyan bienes y males relativos y que no sean, por tanto, preferibles o indeseables; significa que no tienen la capacidad de afectar a nuestro regente. En otras palabras, son indiferentes en lo que respecta a su capacidad para hacernos mejores o peores

seres humanos. Para Epicteto, sólo aquello que puede incumbir a la parte más noble del ser humano (al albedrío o *proaíresis*) merece el calificativo de verdadero bien o de verdadero mal.

*“De lo existente, unas cosas dependen de nosotros; otras no dependen de nosotros. De nosotros dependen el juicio, el impulso, el deseo, el rechazo y, en una palabra, cuanto es asunto nuestro. Y no dependen de nosotros el cuerpo, la hacienda, la reputación, los cargos y, en una palabra, cuanto no es asunto nuestro. Y lo que depende de nosotros es por naturaleza libre, no sometido a estorbos ni impedimentos; mientras que lo que no depende de nosotros es débil, esclavo, sometido a impedimentos, ajeno. Recuerda, por tanto, que si lo que por naturaleza es esclavo lo consideras libre, y lo ajeno, propio, sufrirás impedimentos, padecerás, te verás perturbado, harás reproches a los dioses y a los hombres, mientras que si consideras que sólo lo tuyo es tuyo y lo ajeno, como es en realidad, ajeno, nunca nadie te obligará, nadie te estorbará, no harás reproches a nadie, no irás con reclamaciones a nadie, no harás ni una sola cosa contra tu voluntad, no tendrás enemigos, nadie te perjudicará ni nada perjudicial te sucederá”* (Manual, I)

*“(…) la divinidad hizo a todos los hombres para ser felices, para vivir con equilibrio. Para eso nos dio recursos, entregando a cada uno unos como propios y otros como ajenos. Los que pueden ser impedidos y arrebatados y los coercibles no son propios, y son propios los libres de impedimentos. Pero la esencia del bien y del mal, como convenía que lo hiciera quien se preocupa de nosotros y nos guarda paternalmente, reside en los propios”* (Disertaciones, III, XXIV)

Así, por ejemplo, estar sanos o enfermos no depende *totalmente* de nosotros. Podemos y debemos poner los medios necesarios para cultivar una buena salud y para prevenir la enfermedad, pero hay factores que confluyen en nuestro estado de salud, posibilitándolo u obstaculizándolo, que escapan a nuestro control, y nadie está a salvo de una enfermedad inesperada, de un accidente fortuito o de la decadencia natural de la vejez. Por eso, aunque el bienestar físico es un estado deseable, y la salud y la enfermedad pueden considerarse, respectivamente, un bien y un mal relativos, no constituyen un bien y un mal absolutos y, desde luego, no lo son en lo que concierne a nuestra humanidad. No es mejor persona la sana que la enferma. En cambio, el ser humano que acepta serenamente su padecimiento sí es mejor ser humano (más fiel a lo más elevado de sí mismo) que el que se deja arrastrar por la aprensión o el desaliento, que el que adopta aires de víctima y hace un drama de su mala salud, o bien, que aquel al que, estando sano y físicamente boyante, le carcome el temor ante la enfermedad. El primero sabe a ciencia cierta que a su esencia y verdad profunda no le afecta el hecho de que esté sano o enfermo, y que, en cambio, sí le concierne el modo en que se relacione con su estado y, en general, con todo lo que es y sucede; sabe, en definitiva, que “la enfermedad es un impedimento del cuerpo, pero no del albedrío, a menos que el propio albedrío lo consienta” (Manual, 9).

*“¿Quién es el invencible? Aquel a quien no saca de sus casillas nada ajeno al albedrío”* (Disertaciones, I, XVIII)

## **2.2 Perturbación emocional y pensamiento ilusorio**

La comprensión profunda de estos tres principios, que cimentan las enseñanzas de Epicteto, nos da nueva luz para seguir ahondando en el tema que nos ocupa: la íntima relación existente entre el pensamiento y la emoción.

Antes de proceder a examinar esta relación, considero conveniente establecer una distinción (que no está presente en la filosofía de Epicteto) entre lo que denominaré, respectivamente, *sentimiento*, *sensación*, *emoción*<sup>4</sup> y *estado de ánimo*.

Denomino *sentimiento* a un movimiento anímico activo que surge del fondo de la persona y que es independiente de sus opiniones y creencias, y más originario que ellas. Experimentar un goce estético ante un paisaje lleno de armonía, amor ante un hijo y un gran dolor ante su pérdida, el sentimiento sordo de inquietud que nos indica que no estamos llevando una vida auténtica... estos son ejemplos de sentimientos puros que, si bien conllevan cierta “evaluación” efectuada por nuestro propio ser, ésta es previa a nuestros juicios de valor y al uso que hagamos de nuestras representaciones. A su vez, hay *sensaciones* (hambre o saciedad, decaimiento o vigor...) que tienen un origen estrictamente fisiológico y que, por tanto, son también previas a nuestros juicios de valor. Sentimientos y sensaciones nos ponen en conexión directa con la realidad externa e interna.

A diferencia del sentimiento y de la sensación, la *emoción* no es activa, sino reactiva: es la reacción de nuestros esquemas interpretativos ante las situaciones de nuestra vida y ante nuestros sentimientos y sensaciones —rara vez estos últimos se expresan de forma pura, pues generalmente pasan de inmediato por el filtro de nuestras creencias conformando una reacción emocional—.

Los *estados de ánimo*, por último, son movimientos anímicos que perduran en el tiempo y que pueden tener carácter de sentimiento, sensación, emoción o de una mezcla y alternancia de ambos.

“Las emociones son juicios de valor con un fuerte componente corporal” (ELLIS, p. 45). Dicho de otro modo, las emociones constituyen un continuo que se desenvuelve entre un polo mental: el elemento cognitivo de la emoción, las interpretaciones y juicios valorativos, y un polo corporal: una conmoción somática, ciertas reacciones físicas. No cabe hablar de emoción cuando está ausente el elemento evaluativo o la conmoción corporal.

La existencia de un polo corporal en el continuo que constituye la emoción determina el que factores estrictamente físicos o fisiológicos puedan originar sensaciones psicósomáticas cuya tonalidad predispone a la instauración de un estado de ánimo específico. Pero incluso en estos casos, el estado emocional sólo se instala en nosotros a través del elemento evaluativo, es decir, requiere para ser anclado y mantenido de nuestro diálogo interno: ese por el que nos decimos a nosotros mismos que las cosas son y significan de una determinada manera —por ejemplo, y en el caso de una emoción positiva: “es estupendo que me sienta así”, o en el caso de una emoción negativa: “es injusto que me sienta así”, “pobre de mí”, o cualquier afirmación análoga —.

El diálogo interno, mediante el cual nos repetimos determinadas ideas y frases interiorizadas, precede y acompaña *siempre* a nuestros estados emocionales, y es a través de él como nos damos argumentos a nosotros mismos para sentirnos como nos sentimos. En otras palabras, no somos pasivos frente a nuestras emociones; éstas no están determinadas automáticamente por ciertos incidentes o situaciones, o por factores genéticos, fisiológicos o temperamentales. Como ya señalamos, incluso en los casos en que nuestra evaluación inicial de un hecho se pueda considerar involuntaria pues se origina en nuestro instinto de auto-defensa y supervivencia, en algún condicionamiento visceral infantil o en cualquier otro tipo de condicionamiento profundo, la emoción sólo se establece y perdura en nosotros si reiteramos *sostenida y activamente* la evaluación espontánea inicial.

Es importante comprender que las emociones requieren ser *mantenidas*. Las mantenemos y alimentamos mediante los juicios de valor e interpretaciones de los hechos que realizamos de

---

<sup>4</sup> En su uso ordinario, estos términos vienen a ser equivalentes. Otros autores y textos otorgan a dichos términos diferentes significados.

continuo, y por los que *ratificamos activamente* nuestras representaciones automáticas iniciales o nuestra predisposición somático/sentimental inicial.

*“Hemos de saber que no es fácil que una opinión acompañe al hombre a menos que uno la diga y la oiga cada día y, al tiempo, se sirva de ella en su vida” (Fragmentos, XVI).*

Cabría objetar a lo dicho que somos libres para intervenir en el ámbito de nuestras representaciones *sólo* desde el momento en que sabemos que lo somos, con lo cual, esta libertad no es algo que poseamos de entrada, más que de modo potencial<sup>5</sup>. Y así es. Pero nuestra inadvertencia al respecto no niega el carácter activo que tenemos en el sostenimiento de nuestras emociones; más aún, esto último es una clave decisiva para el logro de nuestra libertad interior, pues únicamente si el uso que hacemos de nuestras representaciones está en el origen de nuestras perturbaciones emocionales, también estará en nuestra mano el poder superarlas o el transformarlas.

Sólo nuestros propios pensamientos —decíamos— nos pueden provocar daño emocional. Nosotros mismos nos causamos ese daño con nuestro diálogo interno, con lo que nos decimos a nosotros mismos acerca de lo que es y sucede. Incluso cuando creemos positivamente no tener ningún dominio sobre nuestras emociones y negamos nuestro poder real, este poder sigue actuando; actúa —como nos explicaba Epicteto— poniéndose “libremente” obstáculos a sí mismo, en concreto, al alimentar y mantener de forma activa la creencia u opinión ilusoria según la cual estamos a merced de nuestros estados y movimientos anímicos. Como toda creencia, ésta también es operativa, es decir, configura nuestra realidad, en este caso, obstruyéndonos la posibilidad de cambiar.

Toda sensación acusada de impotencia frente a nuestros estados emocionales o impulsos es, en último término, consecuencia de no haber apreciado el modo en que los sustentamos activamente, es decir, de no haber prestado atención a nuestro diálogo interno y de no haber advertido, por consiguiente, la relación causal directa existente entre la naturaleza de este último y dichos estados.

Las teorías psiquiátricas o psicoterapéuticas que han otorgado un peso imperioso a los factores somáticos o a los primeros condicionantes de la infancia (traumas emocionales, mensajes negativos sobre nosotros mismos que hemos oído insistentemente en nuestros primeros años, etc.) pasan por alto que, si esos condicionantes siguen teniendo poder sobre nosotros, es en gran medida porque llegaron a formar parte de nuestro lenguaje habitual y se mantuvieron así, estructurados bajo la forma de consignas, creencias, ideas y premisas básicas sobre la realidad. Por ejemplo, un niño que no fue amado en su infancia puede seguir sufriendo de adulto las consecuencias de esa herida psíquica en la forma de una apremiante necesidad de ser amado y un gran miedo al abandono, una necesidad y un temor desordenados que le impiden establecer relaciones armoniosas. Ahora bien, ese trauma no seguiría vivo si la persona en cuestión no hubiera seguido pensando y repitiéndose desde su infancia hasta la edad madura, de forma más o menos consciente, que —por ejemplo— “no ser aprobado incapacita para ser feliz”, que “no ser correspondido por alguien al que amamos significa que no merecemos ser amados” y/o que “el abandono emocional es algo sencillamente insoportable”. La persona que cree reaccionar una y otra vez condicionada por su trauma pasado, puede comprobar, a través de un ejercicio honesto de auto-observación atenta, cómo esas reacciones emocionales sólo tienen lugar y perduran si en su diálogo interno se repite cierto tipo de afirmaciones antes y durante la expectativa o la experiencia actual (real o imaginaria) del rechazo emocional<sup>6</sup>. Esta idea es una intuición central de la terapia racional-emotiva de Albert Ellis, quien afirma:

---

<sup>5</sup> Esta libertad potencial se actualiza, además, cuando las facultades cognitivas maduran permitiendo cierto grado de autoconciencia y de capacidad crítica. Este proceso se ve favorecido por la educación y la cultura genuinas, y de aquí la importancia de estas últimas, a la que desgraciadamente no todo el mundo tiene acceso.

*“(…) la conducta neurótica está condicionada no sólo por el exterior, o adoctrinada en los primeros momentos de la vida, sino que es también un adoctrinamiento interno o autosugestión del individuo, repetido una y otra vez, hasta llegar a ser parte integrante de la filosofía de la vida que tiene en ese momento” (ELLIS, p. 26).*

Podemos superar nuestras perturbaciones emocionales cuestionando y modificando ciertas ideas que han llegado (a veces inadvertidamente) a formar parte de nuestras filosofías de vida; en otras palabras, no alimentando ni asintiendo a aquellos pensamientos distorsionados, ilusorios o irracionales que están en la base de nuestro sufrimiento emocional. Como nos hace ver Epicteto, emociones negativas como la depresión, la ansiedad, la culpabilidad, la ira o el deseo de venganza están originadas en un mal uso de nuestras representaciones; se sustentan en juicios deficientes sobre la realidad y, por ello, son siempre manifestaciones de ignorancia.

Como se deduce de lo expuesto, denominamos “emociones negativas” (“sufrimiento psicológico”, “daño emocional”), no a sentimientos como el dolor o la tristeza, sino sólo al sufrimiento inútil e innecesario que resulta de la no aceptación de lo inevitable, de las demás personas o de nosotros mismos, y que es paralizante e impide adoptar actitudes creativas y constructivas. El dolor no una emoción negativa cuando es la respuesta coherente y proporcionada a una situación, por ejemplo, a la pérdida de un ser querido. La angustia, la desesperación o la depresión sí serían, en cambio, respuestas emocionales negativas ante dicha situación, pues no se explican directamente por el hecho en sí, sino siempre por la mediación de una determinada y cuestionable forma particular de interpretarlo.

*“Uno ha de ejercitarse sobre todo en este aspecto. Desde el alba, acercándote a quien veas, a quien oigas, examínale, responde como si te preguntasen: ¿Qué has visto? ¿Un hermoso o una hermosa? Aplícale la regla: ¿Ajeno al albedrío o sujeto al albedrío? Ajeno al albedrío: échalo fuera. ¿Qué has visto? ¿A uno de luto por su hijo? Aplícale la regla: la muerte es ajena al albedrío: apártalo de en medio. ¿Te has encontrado con un cónsul? Aplícale la regla: ¿cómo es el consulado? ¿Ajeno al albedrío o sujeto al albedrío? Ajeno al albedrío; aparta también eso, no es aceptable; échalo fuera, no tiene nada que ver contigo (...)*

*¿Qué es llorar y el gemir? Una opinión. ¿Qué es la desdicha? Una opinión. ¿Qué son la rivalidad, la disensión, el reproche, la acusación, la impiedad, la charlatanería? Todo eso son opiniones y nada más, y opiniones sobre cosas ajenas al albedrío como si se tratara de bienes y males. Que alguien lleve esa actitud a lo que depende del albedrío y yo le doy la palabra de que se mantendrá en calma, sea como sea lo que le rodee” (Disertaciones III, III)*

---

<sup>6</sup> Ciertos acontecimientos traumáticos del pasado pueden haber dejado en nosotros una huella psíquica que se manifiesta ocasionalmente a través de movimientos anímicos de vacío, tristeza, temor, etc. Estas sensaciones pueden abordarse, en la práctica, como si fueran sentimientos o sensaciones puras (aunque no sean estrictamente fisiológicas ni provengan de nuestro fondo, sino de energías psíquicas no liberadas) pues no dependen de nosotros: son residuos emocionales, ecos de emociones negativas que nuestro psiquismo no terminó de asimilar y por eso emergen a la conciencia. Estas emergencias sólo dan lugar a sufrimiento emocional cuando se problematizan, es decir, cuando establecemos una mala relación con ellas y se acompañan —como habitualmente sucede— de un diálogo interno distorsionante. Más aún, cuando se experimentan de forma consciente sin reacción interpretativa ni valorativa, se terminan disolviendo y superando.

Un caso peculiar de emoción perturbadora lo constituyen las fobias: reacciones irracionales de temor ante ciertas situaciones y objetos. Muchas de ellas se sostienen en asociaciones pre-conceptuales (simbólicas o de otro tipo), por lo que pueden resultar insuficientes para su total superación el trabajo con el diálogo interno y los enfoques estrictamente cognitivos.

### 2.3 Los dos grupos básicos de emociones negativas y su resolución

Las emociones negativas se sostienen en juicios errados o creencias ilusorias. Al hilo de las enseñanzas de Epicteto, podemos deducir que esos juicios errados se compendian, en último término, en lo siguiente: presuponen falta de claridad acerca de lo que depende de nosotros, acerca de lo que no depende de nosotros, y acerca de que el significado de aquello que no depende de nosotros es neutro, es decir, no es intrínsecamente bueno ni malo.

a) Un espectro de nuestras emociones negativas se sustenta en la distorsión cognitiva que nos hace creer que depende de nosotros lo que en realidad no depende de nosotros, es decir, que tenemos o debemos tener capacidad de control sobre aquello sobre lo que, en último término y de forma plena, de hecho no la tenemos. Esta percepción errada suscita un afán desordenado de control y de seguridad que obstaculiza la aceptación de lo inevitable: nuestros límites, nuestras acciones pasadas, la realidad ineludible de la muerte, el dolor y la enfermedad, la impermanencia de todo lo existente, la impredecibilidad de la vida, etc. En este error del pensamiento se enmarcan estados emocionales que van desde la ansiedad, el temor crónico y la preocupación excesiva hasta el pánico. Las actitudes supersticiosas y algunas formas inmaduras de religiosidad pertenecen a esta categoría. También pertenecen a ella ciertos desarrollos del movimiento denominado “nueva era” que sostienen que somos los creadores, ya no sólo de nuestras actitudes y disposiciones interiores, sino también de la *totalidad* de nuestras circunstancias (en una actitud de ingenua omnipotencia que pretende eludir el peso que tienen en ellas los factores genéticos, físicos, ambientales, socio-culturales e históricos).

*“Pon al punto tu esfuerzo en responder siempre a toda representación áspera: ‘Eres una representación y no, en absoluto, lo representado’. Y luego examínala y ponla a prueba mediante las normas esas que tienes y, sobre todo, con la primera, la de si versa sobre lo que depende de nosotros o sobre lo que no depende de nosotros. Y si versara sobre lo que no depende de nosotros, ten a mano lo de que: ‘No tiene que ver conmigo’” (Manual, 1)*

*“¿Se te dio a ti el poder de adelantarte a elegir y decir: ‘¡Que se junten ahora éste con ésta para que nazca yo!’? No se te dio, sino que era necesario que tus padres existieran antes que tú y que luego tú fueras engendrado (...). ¿No das más bien gracias a los dioses porque te pusieron por encima de cuanto no depende de ti? No te hicieron responsable de tus padres, no te hicieron responsable de tus hermanos, no te hicieron responsable de tu cuerpo, de tu hacienda, de tu muerte, de tu vida. ¿De qué te hicieron totalmente responsable? De lo único que está en tu mano: del uso debido de las representaciones. Entonces ¿por qué te agobias a ti mismo con aquello de lo que no eres responsable?” (Disertaciones, I, XII)*

La resolución de este tipo de emociones negativas (avidez, ansiedad, preocupación excesiva, búsqueda compulsiva de seguridad, perfeccionismo, hipocondría, pánico, etc.) pasa por la comprensión de la naturaleza ilusoria de la percepción que las sustenta, una comprensión que favorecerá las actitudes que conducirán a la resolución de estas perturbaciones emocionales: la actitud de “soltar” y la aceptación. Estas actitudes alcanzan su madurez cuando dan paso a un sentimiento básico de confianza incondicional en la Realidad y, más aún, de maravilla y gratitud ante la inteligencia rectora de la vida, ante el orden natural de las cosas y sucesos.

b) Un segundo espectro de nuestras emociones negativas se sostiene en la percepción errada contraria, la que nos hace sentirnos pasivos ante situaciones sobre las que sí tenemos

capacidad de influir, la que nos impide tener una disposición dinámica y responsable frente a aquello que sí depende de nosotros, como, por ejemplo: cuando justificamos nuestras reacciones o emociones negativas diciendo que “es que somos así”, que “cómo no vamos a estar desmotivados cuando todo es tan poco estimulante”, que “cómo no vamos a estar deprimidos si el mundo es como es”; o cuando renunciamos al empeño activo por transformar las circunstancias personales y sociales injustas o insatisfactorias amparándonos en el carácter ínfimo de nuestra posible aportación o en el supuesto carácter inevitable de dichas circunstancias —cuando lo cierto es que, si bien estas últimas no dependen *siempre y totalmente* de nosotros, si depende de nosotros intentar cambiarlas *en el momento y en la medida* en que ello resulte posible y conveniente—<sup>7</sup>.

Este espectro emocional comprende desde la desmotivación y la sensación de pérdida de control y de autodominio hasta el desamparo, la depresión profunda y la falta absoluta de esperanza.

La resolución de este tipo de emociones requiere desenmascarar las creencias ilusorias que están detrás de nuestra sensación de impotencia y pasividad, es decir, pasa por adoptar una actitud activa, por reconocer y recobrar nuestro poder esencial. Para los estoicos, incluso en las situaciones objetivamente más difíciles, causadas bien por factores externos o internos, exógenos o endógenos, siempre podemos hallar en nosotros al menos un resquicio interno de libertad incoercible que nos permite ser dueños de la actitud que adoptamos ante esas situaciones y que nos permite dar ante las mismas una respuesta positiva y creadora.

En ambos espectros de emociones negativas está implícito que se ha otorgado un valor absoluto, positivo o negativo, a lo que en sí mismo es neutro, o, lo que viene a ser lo mismo, que se ha cifrado el sentido de la propia identidad en algo que no es nuestro principio rector: lo único realmente inalienable en nosotros.

*“En donde uno ponga el ‘yo’ y ‘lo mío’, a ello es fuerza que se incline el ser vivo. Si en la carne, allí estará lo dominante; si en el albedrío, allí estará; si en lo exterior, allí”*  
(Disertaciones, II, XXII)

### 3. Apéndice

Epicteto es uno de los inspiradores de la *terapia racional-emotiva* o *terapia racional* de Albert Ellis, una aproximación cognitiva a la psicoterapia cercana a los planteamientos del asesoramiento filosófico.

También el pensamiento de Epicteto está en la base del procedimiento filosófico que denomino “reinterpretación” o “resignificación” —y que está basado en el supuesto de que los hechos que no dependen de nosotros no son intrínsecamente buenos o malos, sino lo que decidamos hacer de ellos—, así como de una técnica común a ciertos desarrollos psicoterapéuticos contemporáneos denominada “reencuadre”, un término que alude a la posibilidad que tenemos en todo momento de cambiar nuestro marco de referencia, es decir, a la capacidad creativa que nos permite adoptar nuevos puntos de vista y ver las mismas cosas bajo una nueva luz.

Epicteto nos enseña que siempre está en nuestra mano la capacidad de resignificar toda situación, y nos enseña también cuál es la resignificación óptima: la que convierte toda

---

<sup>7</sup> En ocasiones, esta pasividad ante nuestras circunstancias se origina en la confusión entre la *aceptación* y la *resignación*. Aceptar equivale a asumir lo inexorable y a no estar en lucha con nuestra experiencia pasada y actual. La resignación —a diferencia de la aceptación— implica la renuncia a intentar mejorar las situaciones con el fin de que el futuro pueda ser distinto del presente. La aceptación no supone resignación porque incumbe al pasado y al *ahora*, a lo ya inevitable, y no lo que habrá de suceder inmediatamente después.

circunstancia en ocasión de crecimiento interior, en una oportunidad para expresar lo que esencialmente somos —dueños del ámbito de nuestras representaciones—, confirmando así nuestra libertad e invulnerabilidad esencial y nuestro señorío sobre las situaciones.

Ante la mayoría de nuestros estados conflictivos, una de las cosas que es preciso comprender es de qué modo nos hemos sugestionado con una determinada interpretación de la realidad, una interpretación ilusoria que obstaculiza la actitud creativa y activa y que nos hace olvidar que absolutamente todo puede convertirse en un bien interior, que, *para aquello que esencialmente somos, no existen los obstáculos.*

*“¿Se puede, entonces, sacar provecho de esto? De todo. ¿Y también del que insulta? Sí. ¿Cuánto aprovecha el entrenador al atleta? Muchísimo. Pues el que me insulta se vuelve entrenador mío; entrena mi capacidad de aguante, mi docilidad, mi mansedumbre. (...) Si alguien me entrena en la docilidad, ¿no me aprovecha? (...) ¿Un mal vecino? Para sí mismo, pero para mí bueno. Entrena mis buenos sentimientos, mi ecuanimidad. ¿Un mal padre? Para sí, pero para mí bueno. Esto es la varita de Hermes: ‘Toca lo que quieres —dice— y se convertirá en oro’. No, sino: ‘Venga lo que quieras y yo lo convertiré en un bien’” (Disertaciones, III, XX)*

## **Bibliografía**

EPICTETO. *Disertaciones por Arriano*, Gredos, Madrid, 1993.

EPICTETO. *Manual. Fragmentos* [de la obra: *Tabla de Cebes — Musonio Rufo: Disertaciones. Fragmentos menores — Epicteto: Manual. Fragmentos*], Gredos, Madrid, 1995.

ELLIS, ALBERT. *Razón y emoción en psicoterapia*, Desclée De Brouwer, Bilbao, 2003<sup>6</sup>.