

# La Inteligencia Emocional y la Causa de la Infelicidad

De acuerdo con Espíndola (2005), las virtudes son buenos hábitos que nos llevan a ser más libres, autónomos y justos; nos ayudan a disfrutar más de la vida y a realizar nuestros proyectos. Sin embargo, para adquirir esos hábitos necesitamos de los demás. Al respecto, Aristóteles afirma que los hombres son “zoon politikón”; es decir, animales sociales.

Especialmente requerimos de la educación, tanto de la informal como de la formal. La informal la adquirimos de la familia y de la gente con la que nos relacionamos; la formal, de la escuela.

Durante muchos años la formación de buenos hábitos fue en gran parte obnubilada por la creencia de que los valores no se podían enseñar o que solo se podían enseñar con el ejemplo. Otro prejuicio fue que la formación de los valores o virtudes era asunto exclusivo de la familia y de sus creencias particulares. En la actualidad debemos reconocer que la enseñanza de los valores es responsabilidad de todos: estudiantes, políticos, directivos, funcionarios, líderes y maestros; para ello, la educación de la voluntad y de las emociones es fundamental.

Recientemente se ha acuñado el término de “inteligencia emocional” para significar aquellas habilidades mentales que nos ayudan a controlar nuestras emociones y utilizarlas en nuestro beneficio.

La tesis de la inteligencia emocional es que los sentimientos y los instintos asociados a ellas pueden educarse y, curiosamente, coinciden con lo que recomienda la filosofía práctica, en especial, el cultivo de las virtudes y el hecho de desear de manera adecuada. Esta última idea proviene principalmente de los estoicos a los cuales nos referiremos.

# La Inteligencia Emocional y la Causa de la Infelicidad

Aristóteles, un gran optimista, ya nos advierte que hay que tener una dosis de suerte para ser feliz. Pero ¿qué pasa si no se tiene esa suerte?, ¿cómo enfrentar las calamidades del mundo? Los estoicos ven en general el problema a la inversa: ¿Qué es lo que nos hace ser infelices? Y en este sentido son más realistas que Aristóteles, pues son las emociones negativas las que, por lo regular, rompen nuestra paz y armonía aun cuando nos esforcemos mucho en conquistar bienes y luchar por lo que consideramos nos va a hacer más felices.

El pensamiento estoico complementa de esta forma el pensamiento aristotélico y, en más de un sentido, es más práctico y didáctico. A los estoicos debemos los conceptos de igualdad, fraternidad y solidaridad humana, así como un ideal de cosmopolitismo; veían también como algo absurdo la esclavitud que existía en su tiempo. Su humanismo, la búsqueda de la virtud y su compasión por el ser humano, prepararon el terreno en el cual floreció el Derecho Romano que hemos heredado y que tantos beneficios trajo a la civilización; los romanos, con buen sentido, impregnaron la República con esta filosofía fresca y civilizadora.

En la época actual, ahora que se habla de la inteligencia y las emociones, han florecido otra vez los planteamientos de estos filósofos y, así, lo que mucha gente ve como una novedad psicológica, tiene más de dos mil años de antigüedad. Veamos algunas de sus ideas.

El universo obedece a un logos u orden cósmico que rige todas las cosas y nada sucede al azar. Este logos —orden o leyes universales— se manifiesta en animales y plantas; en sus leyes de crecimiento y maduración. En el hombre se manifiesta como la razón madura que todos tenemos o podemos alcanzar. Por lo tanto nuestra naturaleza, como afirma Aristóteles, es vivir en la razón. Si viviéramos siempre conforme a ella no tendríamos sufrimiento porque viviríamos en armonía con el cosmos. Sin embargo, nuestra razón está contaminada, por así decirlo, con nuestras emociones y pasiones y, por otro lado, con nuestra ignorancia. Estos dos aspectos con frecuencia se unen, lo cual es más grave. Por lo tanto, lo más importante para el hombre es controlar las pasiones y emociones a través de la sabiduría: ni tornarse eufóricos con las buenas noticias ni deprimirse con las malas.

# La Inteligencia Emocional y la Causa de la Infelicidad

Un poco como decía el escritor Rudyard Kipling, tratar al éxito y al fracaso como dos impostores: la felicidad debe surgir fundamentalmente de lo interior.

Podemos decir que para ser sabios hay que vencer la ignorancia y, sobre todo, comprender las leyes que rigen al universo y al ser humano. Esto constituye lo que es un hombre virtuoso. También podríamos decir que al ser sabio se pueden controlar las pasiones (aunque no basta con desearlo).

La idea central es que el hombre debe controlar su propia vida, ser autónomo: lo bueno es lo voluntario; pero las pasiones y las emociones no controladas nos hacen juguetes de los eventos externos, de las costumbres sociales y de los azares de la fortuna.

Los teóricos de sistemas como Varela y Maturana sostienen, con razón, que el grado y el modo como reaccionamos a los estímulos del medio ambiente dependen exclusivamente de nuestra estructura psíquica y no de esos estímulos. Por ello dicen los estoicos: "Quien lo comprende todo lo perdona todo". Esto significa que la envidia, el resentimiento y el odio, todas ellas emociones destructivas, son productos de la ignorancia y de la debilidad de nuestra estructura mental.

Ser bueno, para Séneca, es liberarse de la esclavitud. Especialmente debemos liberarnos de los temores, del miedo a la muerte y del temor a la pobreza. Pero esto no podemos lograrlo si no hay un esfuerzo por comprender.

# La Inteligencia Emocional y la Causa de la Infelicidad

**Formación del carácter.** Desde luego nos preguntamos cómo podemos lograr ser autónomos: humildes, resignados, austeros e imperturbables, sobre todo en un mundo que nos reclama comprar, divertirnos y trabajar hasta la enajenación en pos de bienes materiales. En general, esto que demandan los estoicos lleva consigo la educación de las emociones.

**Comprender algo.** Además de la formación de un carácter recio, los estoicos piensan que las personas no cambian si no comprenden. Así por ejemplo, existen personas que después de sufrir un accidente revaloran.

## Referencia:

Espíndola, J. (2005). *Análisis de problemas y toma de decisiones*. México: Pearson Educación.

Maturana, Humberto R. *De Máquinas y Seres Vivos, autopoiesis de la organización de lo vivo*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria.

Varela, Francisco J. [Autopoiesis y una Biología de la Intencionalidad](#). Enlazado en enero de 2005.