

IX CONGRESO INTERNACIONAL DE BIOÉTICA

FILOSOFÍA Y SALUD MENTAL

COMUNICACIONES

18 y 19 de Octubre de 2019



Editat:



www.aporia.cat



www.spcdocent.org

Edició a cargo de Begoña Román, Josep Maria Esquirol y José Antonio Pujante.

Fecha de edición: Junio de 2021

ISBN: 978-84-09-32324-1



No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas.

ÍNDICE

PRÓLOGO

Begoña Román	4
--------------	---

COMUNICACIONES

Agustín Moreno

FILOSOFÍA Y SALUD MENTAL: PENSAR PARA VIVIR Y SANAR	7
---	---

Julián Gómez Peñalver

CUIDADO DE SÍ Y TEMATIZACIÓN DEL ENCUENTRO EN PSICOTERAPIA	15
--	----

María Ribas Siñol, Marisa Joga Elvira

ACOMPANYA'M: EL RETO DE LA ATENCIÓN INTEGRAL DEL TRASTORNO MENTAL EN POBLACIÓN INFANTO-JUVENIL VULNERABLE	25
---	----

María Belén Campero, Romina Gianfelici

JUGAR, CONTAR Y FILOSOFAR: PRÁCTICAS ORIENTADAS AL EJERCICIO DE AUTONOMÍA PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD	38
---	----

Josefina Pérez, Ismael Parrilla, Carlos García-Ribera

ÉTICA ASISTENCIAL Y CONTENCIÓN: UNA VISIÓN REALISTA DE LA SITUACIÓN	49
---	----

Sergio Ramos

SUFRIMIENTO INSOPORTABLE: UN CRITERIO CONTROVERTIDO PERO NECESARIO EN PETICIONES DE EUTANASIA DE PACIENTES CON PROBLEMAS DE SALUD MENTAL	61
--	----

Cristina Requena

LÍMITES LEGALES Y MORALES DE LA EXIMICIÓN DE RESPONSABILIDAD EN PACIENTES PSIQUIÁTRICOS	75
---	----

Filosofía y salud mental: pensar para vivir y sanar

Agustín Moreno

Resumen:

El objetivo principal de este trabajo es defender la siguiente idea. Comprender al ser humano filosóficamente nos ayuda a comprender nuestros problemas humanos y nuestra salud. Particularmente nos proponemos exponer rasgos fundamentales del pensamiento filosófico y ver qué relaciones hay con la salud mental a través de dos problemas psicológicos principales: la hiperreflexividad y la evitación experiencial, abordando también cuestiones como el sentido de la vida o la felicidad.

Abstract:

This article proposes the next idea. Understanding philosophically human being helps us to understand human problems and health in a better way. Particularly we underline some fundamental aspects of philosophical thinking related to mental health, considering two psychological big problems: hyper-reflexivity and experiential avoidance. In addition, we speak about questions as the meaning of life or happiness.

Palabras clave: filosofía, psicología, hiperreflexividad, felicidad, evitación experiencial, sentido de la vida.

Introducción

Esta comunicación comparte la motivación del IX Congreso Internacional Filosofía y Salud Mental: comprender mejor la condición humana para cuidarnos mejor. Un propósito que podemos concretar más, a través del convencimiento de que aplicar la filosofía al estudio del ser humano nos ayuda a comprender y atender mejor nuestros problemas humanos y nuestra salud. Nos detendremos en dos objetivos: 1) caracterizar rasgos fundamentales del pensamiento filosófico y 2) seleccionar dos problemas psicológicos principales, ejemplificando la aplicación de la filosofía al respecto, la hiperreflexividad y la evitación experiencial. Veremos cómo cuestiones como el sentido de la vida o la felicidad resultan relevantes tanto para la filosofía como para la psicología, no pudiendo dejar de afrontar ni su índole especulativa-existencial, ni su afectación en la salud mental, poniendo de manifiesto un ineludible planteamiento que va más allá de disciplinas particulares y que, al mismo tiempo, ha de urgirlas a reunirse y colaborar.

1. Rasgos fundamentales del pensamiento filosófico

El llamado paso del mito al logos significado en la Historia del pensamiento no es ni mucho menos absoluto. Tampoco la ciencia moderna nos ha librado del todo de los mitos. Para muestra un botón: Nietzsche advierte del mito de la propia ciencia, que concibe una supuesta verdad desnuda a la que se llegará una vez se quiten todos los velos; o baste nombrar el mito del amor romántico hoy en día. A pesar de ello puede sernos de ayuda recordar algunos rasgos de la filosofía en oposición al pensamiento mítico.

Un mito es un discurso, relato o historia, de carácter ficticio o fabuloso, que trata de explicar fenómenos naturales o de la condición humana, a través de supuestos sucesos con protagonistas heroicos, divinos o legendarios, en su origen o como factor causal. Por contra, el discurso filosófico, en principio, y en contraste, cuestiona el relato mítico, anteponiendo la observación directa de los fenómenos, frente a la autoridad de la tradición ancestral, y privilegiando la elaboración racional y conceptual sobre lo puramente imaginativo. Estaríamos, salvando excepciones y generalizando, ante una práctica discursiva, la filosófica, de carácter eminentemente racional, argumentativo, crítico, reflexivo y, por tanto, desmitificador y con potencial emancipatorio. No es extraño que la UNESCO se haya referido a la filosofía como "escuela de libertad", haciéndose cargo de su especificidad y, en

coherencia, defendiendo y difundiendo el derecho a la filosofía que tendríamos todos los seres humanos.

Quien esté dispuesto a estudiar y practicar la filosofía, se iniciará pues en el amor a la sabiduría de su etimología. Aspirará o descubrirá no sólo una sabiduría teórica, sino también práctica (Comte-Sponville, 2012), que tiene que ver con cada persona y su realidad. Algo que no sería extraño a la propia tradición. Como destaca Foucault, el oráculo de Delfos no habría de ser mutilado. Junto al "conócete a ti mismo" tendríamos que no dejar de recordar la exhortación: "ocúpate de ti mismo".

En armonía con esta idea, aunque desde otro punto de vista, el de aquellos que se dedican profesionalmente a la filosofía, Ortega y Gasset, en un elogio fúnebre de Miguel de Unamuno, defiende que la tarea del intelectual no es lucir músculo cerebral, sino ejercer de verdadero artesano; artesano de las ideas que sirvan como útiles y herramientas para ayudar a vivir a los demás. En las sociedades híper-complejas en las que vivimos, la pluralidad ideológica en un sistema democrático y de visiones del mundo, más patente que nunca a través de Internet y los movimientos migratorios; la ineludible y constante presencia de los medios de comunicación de masas y de los discursos mercadotécnicos en soportes audiovisuales, hacen más que pertinente al menos las siguientes tres cosas. 1) Que los ciudadanos tengamos herramientas filosóficas que nos ayuden a pensar, discernir, desmitificar y ponderar con argumentos y razones. 2) Que nos acerquemos a la historia del pensamiento y de las ideas para conocer la génesis de los sistemas ideológicos y sus constantes, detrás de los diversos movimientos sociales, políticos, científicos o religiosos que los encarnan. Y, por supuesto, 3) que podamos aproximarnos al cultivo de una sabiduría teórica y práctica que nos ayude al conocimiento de nosotros mismos y a ocuparnos de nosotros mismos.

2. Problemas psicológicos actuales

2.1. Hiperreflexividad

Como ha demostrado el profesor Marino Pérez, particularmente en *Las raíces de la psicopatología moderna*, la hiperreflexividad estaría en la base de la psicopatología con un origen y una naturaleza más cultural que neuronal (Pérez Álvarez, 2012). La hiperreflexividad sería un exceso de la reflexividad moderna, una "reflexividad intensificada", afirma, que resulta "más patógena que adaptativa". Las personas la padecemos cuando nos enredamos

continuamente con nuestros pensamientos (también se habla de "rumia"); cuando, asevera, "la presencia de uno se hace notar más que la presencia del mundo"; cuando "el "yo" se manifiesta a sí mismo", ocupando el lugar preeminente en medio de todo. Y esta conducta pasa de ser una estrategia adaptativa a volverse inadecuada, fracasada, ya que "tras-torna el curso de la vida", suponiendo un obstáculo generador de sufrimiento (Pérez Álvarez, 2003, pp. 28-29). Podríamos decir que estamos ante una forma de fusión cognitiva del yo del sujeto con sus pensamientos y emociones, incapaz de tomar distancia de ellos para volver a conectar con la realidad del mundo y de la vida.

En la propia descripción de Marino Pérez, a esta hiperreflexividad se le opone una "reflexividad funcional, capaz de reconducir una situación problemática". Una reflexividad que no estaría ni mucho menos exenta de dificultades, problemas y dilemas, siendo calificada, de acuerdo él con Savater, incluso en términos "trágicos", en el sentido de afrontar el ser o no-ser de alguien y quién se es. Es decir, que podríamos oponer a la hiperreflexividad una reflexividad filosófica, de concientización de la propia vida, de la que tenemos y somos, y de la que estamos llamados a edificar. Al contrario que la anterior esta nos ayudaría a volver al curso de la realidad vital.

Quizás también diferentes formulaciones y planteamientos de la filosofía del sujeto o de la metapsicología (por ejemplo: el sujeto concebido como productor de yoes en Castilla del Pino), podrían resultar útiles de cara a la defusión cognitiva, que permitiría a cada persona reconocerse reflexivamente como más que sus estados mentales, pensamientos, sentimientos y emociones; reconocerse como no condenada a estar presa de ellos. Algo que ejercicios meditativos como la atención plena en el momento presente muestran en la práctica.

2.2. Evitación experiencial

La elusión de experiencias de la vida, la falta de su afrontamiento, la huída, su represión o su negación, que estarían detrás de múltiples problemas de salud mental, también podría tener su posible prevención en el ejercicio del pensamiento filosófico, en diversas concepciones de la filosofía, y de la psicología, particularmente en aquellos enfoques más afines. Sería el caso de Carl Rogers y su invitación, recogiendo la exhortación de Píndaro, retomada por Kierkegaard o Nietzsche: "conviértete en aquel que eres" (Rogers, 2011). Una invitación que promueve el conocimiento y la aceptación de uno mismo en términos de sincera autenticidad comunicativa interpersonal.

Ciertos mitos actuales no ayudan sino que son un obstáculo para hacernos cargo de la realidad, de la vida, de sus episodios y vicisitudes, en toda su amplia y variada gama. Habida cuenta de las peculiares condiciones y particulares historias de vida de cada cual, podemos encontrar que hay personas especialmente sensibles y vulnerables a esos mitos, o lo son – o lo somos – en algún momento de la vida. Hablamos de ficciones imaginativas (la publicidad está llena de ellas) que, sin darnos cuenta, pretenden darnos orientaciones e interpretaciones que falsean la realidad. Es el caso del mito de la felicidad perpetua o el mito del amor romántico. Dado el tiempo disponible nos limitamos al primero. En este mito, desenmascarado por autores como Pascal Bruckner (Bruckner, 2001), se nos propone un estado beatífico de bienestar continuo a alcanzar como meta máxima de nuestras vidas. En nuestra sociedad, la mercadotecnia lo asocia al consumo de bienes y servicios ya poseídos y exhibidos por estrellas y modelos publicitarios, como semidioses que disfrutaban ese estado feliz y promueven que adoptemos su estilo de vida para ser como ellos. Sin embargo, todos sabemos (o no, o no extraemos las deseables consecuencias), que no es posible en la mayoría de los casos adquirir todo aquello que se nos anuncia; que incluso si lo compramos el deseo humano es inagotable. Que la vida nos muestra circunstancias de tristeza, enfermedad, padecimiento, frustración, que se dan de bruces con esa quimérica aspiración a un estado de felicidad ajeno a tales episodios. La brecha entre el ideal y la realidad, fuente de malestar, bien puede ser una inútil herida supurante de sufrimiento en la medida en que el mito no quede desacreditado. Poco ayudan las redes sociales a través de las que, muy ampliamente, se comparten imágenes y vídeos en los que se exhiben las experiencias de disfrute como supuesta participación del mito de esa felicidad.

En este sentido, la filosofía como pensamiento racional y desmitificador puede seguir siendo fiel a sus orígenes. De igual modo que los presocráticos, no resultándoles satisfactorias las explicaciones míticas de los fenómenos naturales o humanos, hoy podemos seguir reeditando su autonomía intelectual con estos tres ingredientes: cuestionamiento de los mitos y, en su lugar, observación de los hechos y la sociedad, y ejercicio de la propia razón. Ah, ¿resulta que no estoy obligado a ser feliz continuamente? ¿Resulta que puedo tratar de averiguar cuáles son mis prioridades y valores, más allá de aquello que me ofrecen determinados moldes sociales o los medios de comunicación; que puedo aspirar a aceptar y afrontar la vida en toda su variedad de registros; que puedo incluso intentar arrojar luz, aprendiendo de aquello negativo que me sucede; que no tengo por qué reprimir ni avergonzarme de mi malestar o mi tristeza?

3. Conclusión

Volviendo a la doble faceta de la filosofía como sabiduría teórica y práctica, al oráculo de Delfos en su versión íntegra (conocerse y ocuparse de sí mismo), una expresión filosófica contemporánea e hispánica de esta la tenemos en nuestro Ortega y Gasset. A menudo se cita su clásico: "Yo soy yo y mi circunstancia" de las *Meditaciones del Quijote*, pero no menos a menudo sin olvidar y mutilar su otra parte esencial: "Yo soy yo y mi circunstancia, y si no la salvo a ella no me salvo yo" (Ortega y Gasset, 2001).

Hablando de la evitación experiencial: ¿acaso no han sido y son con frecuencia evitadas las preguntas filosóficas? Tantas veces se trata de interrogantes enraizadas en la propia vida y sus avatares y, libres de tabúes, son pronunciadas en boca de los niños, casi al tiempo que son obliteradas o despreciadas en el mundo de los adultos, que tampoco las tienen resueltas. ¿Podría la represión y la omisión de estas cuestiones filosóficas suponer, de algún modo, un menoscabo si no de la salud mental sí de la aspiración a vivir de modo más pleno, íntegro y humano nuestras vidas?

Edgar Morin, pensador interdisciplinar, de vida casi centenaria, con una impresionante biografía intelectual y personal, en la que pensamiento, conocimiento, vida y acción, se dan la mano de manera admirable, confiesa que la filosofía le ha ayudado a sentirse vinculado a todos los ámbitos de la vida y del conocimiento. Le cito:

"Cada uno en su infancia, se ha planteado problemas primordiales e indiscutiblemente filosóficos. Estas cuestiones son, en la mayoría de los adultos, juzgadas cándidas e inútiles. Por mi parte, las fuentes de mi curiosidad infantil han permanecido vivas, y sin cesar, he vuelto, a mis cuestiones adolescentes, que son las cuestiones éticas y filosóficas primeras, de la vida, de la muerte, del "¿quiénes somos?", "¿de dónde venimos?", "¿adónde vamos?", las de los orígenes, del devenir, de lo real, del sentido y del sinsentido" (Morin, 2013, pp. 19-20)¹.

En su *Psicoanálisis de la sociedad contemporánea*, Fromm advierte uno de los riesgos de pérdida del pensamiento freudiano: "el valor para desafiar al sentido común y a la opinión pública". Algo de lo que trata de escapar cuando expone la posibilidad de que en las sociedades modernas anide la "normalidad patológica". Espoleado por estadísticas de suicidios y alcoholismo se pregunta si acaso estos no sean, en tantos casos, medios patológicos de escapar al tedio de la clase media que, aunque haya satisfecho sus necesidades

¹ La traducción es nuestra.

materiales, habría olvidado, (le cito), que "no sólo de pan vive el hombre" (Fromm, 2013, pp. 11-17). ¿No estaríamos evitando como sociedad plantearnos esta incómoda pregunta, evitando afrontar la experiencia del tedio y el problema del sentido?

De nuevo la filosofía, que es también crítica y cuestionamiento de la sociedad y la cultura, puede ser aliada nuestra. Así lo entiende Michel Onfray, en cuyo *Antimanual de Filosofía*, confiesa que ha pretendido presentar "una lectura crítica del mundo, que [nos] permita un pensamiento diferente y alternativo". Un "deseo crítico" que tendría:

"un objetivo más elevado: permitir que a partir de una comprensión más clara de lo que [nos] rodea, [podamos] encontrar un sentido para [nuestra] existencia, y un proyecto para [nuestra] vida, libre de las obsesiones modernas: el dinero, la fama, las apariencias, la superficialidad" (Onfray, 2019, p. 17).

Elocuentes discursos el del psicólogo Fromm, abordando el problema del sentido y el del filósofo Onfray, alentando la liberación de lo obsesivo. No son los únicos, son sólo una muestra, pero baste esta para ilustrar que la filosofía puede y debe ser aliada de la vida y de la salud mental. Los profesionales de la salud mental, psicólogos y psiquiatras, no pueden obviar el cuestionamiento filosófico y existencial de quienes les visitan. Más allá de lindes disciplinares, sabiendo o no que practicamos la filosofía, pensar puede ayudarnos a ser un poco más conscientes y libres. Filosofar puede ayudarnos a vivir y a sanar o, al menos, a prevenir el mal.

Bibliografía

- BRUCKNER, Pascal, 2001, *La euforia perpetua. Ensayo sobre el deber de ser feliz*, Barcelona: Tusquets.
- COMTE-SPONVILLE, André, 2012, *La filosofía. Qué es y cómo se practica*, Barcelona: Paidós.
- FROMM, Erich, 2013, *Psicoanálisis de la sociedad contemporánea*, México D.F.: FCE.
- MORIN, Edgar, 2013, *Mes philosophes*, Paris: Pluriel.
- ONFRAY, Michel, 2019, *Antimanual de Filosofía*, Madrid: Edaf.
- ORTEGA Y GASSET, José, 2001, *Meditaciones del Quijote*, Madrid: Cátedra.
- PÉREZ ÁLVAREZ, Marino, 2003, *Las cuatro causas de los trastornos psicológicos*, Madrid: Universitas.
- PÉREZ ÁLVAREZ, Marino, 2012, *Las raíces de la psicopatología moderna. La melancolía y la esquizofrenia*, Madrid: Pirámide.
- ROGERS, Karl, 2011, *El proceso de convertirse en persona*, Barcelona: Paidós.

Sobre el autor:

Agustín Moreno es doctor internacional en Filosofía por la Universidad de Granada con premio extraordinario. Acreditado como profesor contratado doctor por ANECA. Su tesis versó sobre la teoría mimética de René Girard. Obtuvo el DEA con un trabajo sobre la religión en Ortega y Gasset. Ha sido becario del Programa Nacional FPU en el Dpto. de Filosofía II de la UGR, colaborador docente y profesor asociado en la Universidad Loyola Andalucía. Postdoctorado en la École normale supérieure de Paris. Áreas de investigación: antropología filosófica, filosofía del sujeto, crisis de la modernidad y filosofía de la religión. Pertenece al grupo de investigación "Antropología y Filosofía" de la UGR y a la *Association Recherches mimétiques*. Es funcionario de carrera del cuerpo de profesores de Educación Secundaria (especialidad de Filosofía)

morenofdez@ugr.es