

TESIS DOCTORAL

Universidad de Granada
Programa de Doctorado en Filosofía



FILOSOFÍA COMO TERAPIA

LA ACTITUD VITAL ESTOICA FRENTE
AL MALESTAR EXISTENCIAL



Universidad de Granada
Escuela Internacional de Posgrado

Omar Linares Huertas

Dirección | Leopoldo La Rubia de Prado

Editor: Universidad de Granada. Tesis Doctorales
Autor: Omar Linares Huertas
ISBN: 978-84-1306-054-5
URI: <http://hdl.handle.net/10481/54521>



Universidad de Granada

Escuela Internacional de Posgrado

Filosofía como terapia

La actitud vital estoica frente al malestar existencial

Tesis doctoral
Programa de Doctorado en Filosofía

Doctorando: Omar Linares Huertas
Director: Leopoldo La Rubia de Prado

A Javier y Rosa, mis padres.

Por ser mis mecenas, mis coachs, mis guías.

Por creer en mí más que yo mismo y no dudar nunca.

Porque con una vida no tengo suficiente para agradeceros todo lo que me habéis dado.

Porque todo lo que soy, lo soy gracias a vosotros.

Por eso y por mucho más, esta tesis es vuestra.

Os quiero.

Índice

Introducción general

Introducción (2-3)

Resumen (3-7)

Objetivos (7)

Metodología (7)

Capítulo I

El malestar existencial: Estructura, operatividad y vías de superación

1.1 Introducción (10)

1.2 ¿Qué es el malestar existencial? (10-12)

1.3 No es enfermizo todo lo que duele. Sobre la ilegitimidad de una caracterización psicopatológica del malestar existencial (12-21)

1.4 La angustia existencial como estado afectivo fundamental (21-24)

1.5 Los cuatro ejes del malestar existencial (24-40)

1.5.1 La carencia de sentido vital como ausencia de un *para-qué* (24-27)

1.5.2 La muerte como consciencia del fin de la propia existencia (27-33)

1.5.2.1 El sujeto como ser-para-la-muerte (27-29)

1.5.2.2 Sobre la evasión experiencial de la muerte (29-31)

1.5.2.3 La aceptación de la muerte (31-33)

1.5.3 El problema de la libertad humana como autoría del propio ser (33-37)

1.5.4 El aislamiento existencial como encuentro de sí y desconexión con la alteridad (37-40)

1.6 El retorno a la vida: condiciones para el desarrollo sapiencial frente al malestar existencial (40-52)

1.6.1 Voluntad, decisión, acción y cambio (41-43)

1.6.2 El valor de(l) ser y la valoración del existir (43-46)

1.6.3 De la búsqueda de sentido a la creación de sentido (46-52)

1.6.3.1 Sobre la fe en un sentido dado como vía de superación del malestar existencial. Una crítica a la Logoterapia de Viktor Frankl (46-48)

1.6.3.2 La creación de sentido como acto de vida (48-52)

1.7 Conclusiones (52-53)

Capítulo II

El asesoramiento filosófico como práctica de transformación sapiencial

2.1 Introducción (56)

2.2 ¿Qué es el asesoramiento filosófico? (56-57)

2.3 Nociones básicas (57-59)

2.4 La comprensión de lo que es como eje de transformación (59-60)

2.5 La especificidad de la práctica filosófica individual frente al paradigma psicoterapéutico (60-64)

2.6 El carácter filosófico de la metodología del asesoramiento filosófico (64-65)

2.7 Algunos procedimientos y técnicas filosóficas (65-71)

2.7.1 Escucha hermenéutica (66-67)

2.7.2 Reinterpretación o resignificación (67-68)

2.7.3 Diálogo socrático (68-69)

2.7.4 Clarificación de valores y objetivos (69)

2.7.5 Clarificación de creencias (70)

2.7.6 Eléctica y reelaboración hermenéutica (71)

2.8 El valor de la palabra como núcleo de sentido (71-76)

2.8.1 Los obstáculos del discurso interno son los obstáculos del pensamiento (72-73)

2.8.2 Claves para la reforma del discurso personal (73-76)

2.9 Asesoramiento filosófico e historia de la filosofía (76-77)

2.10 Conclusiones (77-78)

Capítulo III

Las emociones como juicios evaluadores de la realidad

3.1 Introducción (81)

3.2 Breve introducción a la concepción emocional estoica (81-83)

3.3 Hacia una teoría de la emoción (83-85)

3.4 Fisiología de la emoción (85-88)

3.5 Desmontando el proyecto reduccionista: la ontología de la emoción va más allá de su fisiología (88-92)

3.6 Un primer vistazo a la complejidad emocional (92-94)

3.7 Las emociones frente a otros fenómenos anímicos (94-98)

3.7.1 Las emociones no son sentimientos (95-96)

3.7.2 Las emociones no son apetitos corporales (96-97)

3.7.3 Las emociones no son estados de ánimo (97-98)

3.8 Sobre emociones culturales y el carácter cultural de la emoción (98-99)

3.9 Sobre el lenguaje emocional: el carácter lingüístico de la emoción (99-101)

3.10 Sobre la intencionalidad emocional y la intención eudaimónica de las emociones (101-103)

3.11 La consciencia emocional: referencia e identidad del yo a través del fenómeno emocional (103-106)

3.12 La racionalidad de las emociones (106-108)

3.13 Emoción y creencia: una relación constitutiva de co-dependencia (108-111)

3.14 La lógica emocional (111-112)

3.15 En el núcleo de la emoción: las emociones como juicios evaluadores (112-119)

3.15.1 Sobre la condición moral del juicio emocional (118-119)

3.16 La inteligencia de las emociones (119-121)

3.17 Reformulando la valencia emocional (121-122)

3.18 Algunos ejemplos de fenomenología emocional (122-127)

3.18.1 Sobre aflicción y sufrimiento (123-125)

3.18.2 El concepto de felicidad (126-127)

3.19 Responsabilidad emocional (127-131)

3.20 Ensayo sobre la profundidad emocional (131-135)

3.21 La integridad emocional como objetivo de la terapéutica filosófica (135-136)

3.22 Conclusiones (136-137)

Capítulo IV

El pensamiento estoico como arte de vida

4.1 Introducción (140)

4.2 El pensamiento helenístico como la tradición sapiencial de occidente (140-158)

4.2.1 Características de las escuelas de filosofía helenística (142-143)

4.2.2 La filosofía entendida como terapia (144-147)

4.2.3 Del discurso teórico al diálogo terapéutico (148-150)

4.2.4 Ejercicios espirituales (150-155)

4.2.5 El concepto de sabiduría (155-158)

4.3 Claves del pensamiento estoico (158-171)

4.3.1 Nociones básicas (158-161)

4.3.2 Las tres disciplinas de la terapia estoica (161-169)

4.3.2.1 La disciplina del asentimiento (161-164)

4.3.2.2 La disciplina del deseo (164-165)

4.3.2.3 La disciplina de la acción (165-169)

4.3.3 El placer inherente a la virtud (169-171)

4.4 Análisis de la terapéutica estoica (171-180)

4.4.1 La estrategia terapéutica estoica (171-175)

4.4.2 La extirpación de las pasiones (175-178)

4.4.3 Una terapia vital (178-180)

4.5 Conclusiones (180-181)

Capítulo V

Teoría y práctica de la actitud estoica en el *Enquiridion* de Epicteto

5.1 Introducción (184)

5.2 Filosofía para la vida (184-185)

5.3 El retorno al yo (186)

5.4 La ascética estoica (187-190)

5.5 La gestión estoica del sufrimiento (190-194)

5.6 La gestión estoica del deseo (194-196)

5.7 Guía estoica para la acción (196-199)

5.8 La *diakrisis* estoica: reflexiones en torno a lo que depende de mí y lo que no (199-201)

5.9 La acción al servicio de la acción vital: sobre la performatividad estoica (201-203)

5.10 *Memento mori*: la muerte como elemento clave de la *eudaimonia* (203-204)

5.11 Conclusiones (204)

Capítulo VI

Comprensión de la vida y aceptación de la muerte: La gestión estoica del duelo en las *consolaciones* de Séneca

6.1 Introducción (207-208)

6.2 Sobre la comprensión de la pérdida y el daño que implica (208-210)

6.3 La gestión de la cotidianidad en el afligido (210-212)

6.3.1 Sobre el consuelo (210)

6.3.2 Sobre la aflicción y el llanto (211)

6.3.3 La memoria del fallecido (211-212)

6.4 La proactivación del doliente (212-218)

6.4.1 Praxis de la superación (212-214)

6.4.2 La activación de la resiliencia del doliente (215-217)

6.4.3 El uso de los *exempla* motivacionales (217-218)

6.5 Aprehensión de la reforma conceptual (218-220)

6.5.1 Transformación de la noción de muerte y reconciliación con la vida (218-220)

6.6 Conclusiones (220)

Capítulo VII

Ser estoico: Perspectiva nihilista y actitud existencial en las *Meditaciones* de Marco Aurelio

7.1 Introducción (223)

7.2 La concepción estoica de la realidad (223-227)

7.2.1 Sobre el funcionamiento de lo real (223-225)

7.2.2 El cambio como prueba de lo efímero (225)

7.2.3 La muerte como fenómeno natural (225-227)

7.2.4 La integración del sujeto en la realidad (227)

7.3 "O los dioses o la nada" (227-231)

7.3.1 Sobre la providencia rectora (227-228)

7.3.2 La cláusula del azar (228-229)

7.3.3 Vivir en la incertidumbre (230-231)

7.4 Sobre el sufrimiento (231-240)

7.4.1 Génesis y disolución del sufrimiento: el papel de la creencia (231-233)

7.4.2 La diversidad del sufrimiento humano (233-236)

7.4.3 El sufrimiento intersubjetivo (236-237)

7.4.4 Sobre el miedo a la muerte (238-239)

7.4.5 El carácter amoral de la existencia (239-240)

7.5 *Eudaimonia*: la senda estoica del desarrollo personal (240-247)

7.5.1 El guía interior (240-243)

7.5.2 Filosofía como *eudaimonia* (243-244)

7.5.3 El proyecto vital (244-246)

7.5.4 El valor de la introspección (246-247)

7.6 La armonía existencial como aceptación de lo que es (247-256)

7.6.1 La relación del individuo con la totalidad (247-249)

7.6.2 El cultivo estoica de la resiliencia (249-252)

7.6.3 La primacía ontológica del presente (252-254)

7.6.4 La ecuanimidad estoica (254-256)

7.7 Conclusiones (256)

Conclusiones generales (258-259)

Bibliografía (261-265)

Introducción

Introducción

Para comprender el contexto y la necesidad que impulsa esta tesis doctoral, es necesario atender a tres focos aparentemente diferenciados, pero profundamente interconectados.

El primero nos lleva al interés que a partir de la década de los ochenta comenzó a gestarse por el pensamiento helenístico. Aunque los estudios sobre este periodo habían estado presentes en épocas anteriores, en este momento surgió un interés renovado. Las investigaciones apuntaban en este momento al carácter práctico de filosofías como la epicúrea o la estoica, herederas del proyecto socrático, sacando a la luz el carácter filosófico de tal practicidad. Se enmarcan en esta corriente los estudios de Michel Foucault sobre la hermenéutica del sujeto y las tecnologías del yo, pero sobre todo las obras de Pierre Hadot, con las que se llegó a definir a estas corrientes filosóficas como “terapias del alma”.

De esta forma, surgió una consciencia de que el potencial de comprensión de la filosofía podía tener implicaciones que fuesen más allá de lo teórico. Se empezó a considerar el carácter transformador, conversivo, del pensamiento filosófico, así como su capacidad para reverberar en la vida y el pensamiento individual. Un proyecto renovado, retomado de los propios inicios de la disciplina, de aquella época en la que se entendió que sin una resonancia directa sobre la propia existencia, el quehacer filosófico se perdía su carácter más esencial.

El segundo foco que nos introduce al estudio presentado en esta tesis nos lleva a la consumación contemporánea de las prácticas filosóficas iniciadas en el periodo anteriormente mencionado. Tanto Sócrates como sus herederos comprendieron que, unido al estudio del discurso teórico, era necesario el ejercicio personal a través del diálogo: un formato maestro-alumno, de autoconocimiento y evaluación personal que ha llegado a nuestros días de forma renovada.

Esta renovación contemporánea del diálogo filosófico, en su vertiente terapéutica, es el ya mencionado asesoramiento filosófico, una corriente de intervención práctica que también desde la década de los ochenta se ha encargado de la investigación, desarrollo y difusión de una disciplina específica de crecimiento personal, que supone la introducción de la práctica filosófica en el ámbito de las relaciones de ayuda. Resulta imprescindible atender a este movimiento para comprender lo ambicioso de las pretensiones prácticas del carácter sapiencial de la filosofía.

Por último, debemos situarnos en el contexto del pensamiento existencialista y atender a las

necesidades que vino a responder. Son las obras de Jean-Paul Sartre o Albert Camus las que nos permiten acercarnos a las implicaciones del hecho de estar vivo. Ellos atendieron a las problemáticas inherentes a la existencia humana, analizándolas y proponiendo vías de superación, que alteraron de forma definitiva algunas áreas de la psiquiatría y la psicoterapia, dando lugar al desarrollo de modelos existenciales, humanistas, etc. Ellos nos ofrecen el objeto de trabajo y las metas a alcanzar, la comprensión y superación, no solo teórica, sino también práctica, vivencial, de un malestar existencial que pertenece a cada sujeto capaz de preguntarse por su propia existencia.

De este modo, uniendo la necesidad de una respuesta filosófica, práctica, frente al malestar existencial, el potencial vital del pensamiento estoico y la profundidad y versatilidad del diálogo filosófico para comprender y desarrollar el pensamiento humano, se forma el campo de trabajo sobre el que se desplegará esta tesis doctoral.

Resumen

La propuesta de esta tesis doctoral es profundizar en el pensamiento estoico para extraer las claves de su actitud ante la vida, entendiendo la comprensión de la misma que la subyace y la inserción en ella que posibilita, comprendiendo cómo permite al sujeto afrontar y superar los retos existenciales inherentes a la propia vida.

Para ello, en el primer capítulo se ofrecerá un estudio sobre los retos existenciales a afrontar. Definiremos el malestar existencial como un estado de sufrimiento, no necesariamente patológico, en cuyo seno late un aprendizaje vital potencial que puede ser desatado. Tras la contemplación de la angustia vital y su semántica interna, nos acercaremos al movimiento de huida que implica y conoceremos sus cuatro ejes fundamentales. El primero será el problema del sentido, si la vida posee uno previo a la pregunta por el mismo o no y cómo es posible dar respuesta a esta pregunta de forma posterior al silencio que el mundo mantiene ante tal pregunta; a falta de un sentido vital dado, será posible la construcción de uno propio, más humano y auténtico que el anhelado.

El segundo eje será la constitutiva presencia de la muerte y la definición del sujeto como *ser-para-la-muerte*, una disposición estructural en todo individuo humano, capaz de generar la más estrepitosa -y silenciosa- de las huidas. Sin embargo, veremos que es posible una ruptura del bucle evasión-sufrimiento y definiremos las condiciones necesarias que debe cumplir un legítimo sostenimiento de la misma.

El tercer eje será la cuestión de la libertad, la comprensión de la misma y la asimilación de la responsabilidad existencial que se deriva de ella. Si soy responsable de mí, no puedo acudir a modelos externos a los que asemejarme. De esta forma, el descubrimiento de la propia identidad y la construcción de sí entablan una relación recursiva cuya carga no es fácil de soportar.

Por último, el aislamiento existencial, la dolorosa experiencia de separación derivada de ella comprensión de que cada ser humano compone un islote vital en el que debe residir; situación existencial que el individuo debe aceptar si quiere ser capaz de establecer relaciones de calidad con otros sujetos, de forma ajena a paradigma medios-fines.

Para estos cuatro focos del malestar existencial estableceremos sus condiciones de superación, requisitos formales que toda propuesta de emancipación individual deberá satisfacer y que a lo largo de la tesis veremos que la actitud estoica del periodo romano cumple con creces.

No obstante, antes de sumergirnos de lleno en la actitud vital estoica, nos acercaremos a una forma concreta y práctica de concebir la filosofía como una terapia, que servirá como muestra del abrumador potencial práctico y transformador de la reflexión filosófica. Si bien es cierto que en el periodo helenístico, la filosofía se entendió a sí misma como una práctica médica, como un arte de vivir o terapia del alma, en la actualidad existen propuestas que tornan literales dichas metáforas. De esta forma, nos acercaremos al denominado *philosophical counseling*, asesoramiento filosófico en nuestro país, desarrollando y fundamentando sus condiciones de posibilidad y operatividad práctica. Nos acercamos al proceso de construcción de la realidad individual, apreciando cómo la reflexión filosófica es capaz de intervenir en ella, dando salida a multitud de problemáticas personales.

Así podremos comprender las herramientas de las que dispone la práctica filosófica, tales como la escucha hermenéutica, la reinterpretación, el ejercicio del diálogo socrático, el desvelamiento y transformación de creencias ocultas en fenómenos emocionales o el desvelamiento del discurso interno y sus implicaciones, entre otras. Todo ello nos permitirá conectar de forma práctica y contemporánea con la sapiencialidad de la práctica filosófica, su ejercicio en la actualidad, antes de descender al pensamiento estoico y su propedéutica frente al malestar existencial.

Nos ocupará todo el tercer capítulo, por necesidad el más extenso, defender el cognitivismo emocional en el que se apoya tanto la teoría como la práctica del estoicismo. La tesis, fuertemente

arraigada en la actualidad, de que lo que posibilita y define las emociones humanas son sistemas de creencias que aluden a concepciones sobre el sujeto, la realidad y la relación entre ambos. Para no dar por sentada tal intuición y conectar bien su contenido con los propósitos tanto del estoicismo en general como de este proyecto en particular, haremos un recorrido por las condiciones básicas para toda teoría de la emoción, la concepción emocional estoica, la fisiología de la emoción y el reduccionismo que de ella se ha derivado, su especificidad, el lenguaje emocional, la presencia del sujeto en ella, etc. Nuestro objetivo será definir con fidelidad que las emociones pueden ser comprendidas como juicios evaluadores de realidad, dotados de una racionalidad e inteligencia inherentes. De este modo, se nos permitirá un acercamiento a la profundidad e integridad emocional que nos ocupa.

Pero afirmar que la filosofía fue entendida en sus inicios como una *therapeia* es decir mucho, quizá demasiado. Por ello, dedicaremos el cuarto capítulo a definir la sapiencialidad de la filosofía, bajo qué condiciones y formatos puede ser entendida como una disciplina de transformación y autoconocimiento, para posteriormente ahondar en los aspectos generales de la terapéutica estoica.

Definiremos la filosofía como forma de vida, la posibilidad de una adecuación entre ella y nuestras emociones, el reconocimiento de una senda sapiencial, no religiosa ni espiritual, presente en la tradición filosófica occidental, representada por la *hairesis* o actitud vital de las principales escuelas helenísticas. Éstas entendieron que la adecuación del discurso mental y emocional a la sucesión de eventos presente en la realidad podría librar al sujeto de todo sufrimiento, por lo que enfocaron su pedagogía terapéutica en un desaprendizaje, una constante toma de consciencia de quién se es, de la realidad que se habita, a través del distanciamiento y deconstrucción de aquellos modelos de pensamiento fundados en el miedo, el rechazo o la falta de aceptación. Para ello, desarrollaron una propedéutica teórica y práctica centrada en esta “vuelta a casa”, un camino de sabiduría regulativa -no alcanzable, pero a la que conviene aspirar- en cuya consecución se posibilita una progresiva conversión e integración en la vida.

A este respecto, la especificidad de la senda estoica nos acercará a sus tres disciplinas –del asentimiento, del deseo y de la acción-, así como a sus diferentes ejercicios derivados y concatenados entre sí. En la búsqueda de esa virtud natural, de esa simplicidad de la mirada, el pensamiento y la emoción, comprenderemos los aspectos concretos de su terapéutica vital.

Ello nos permitirá, en los tres últimos capítulos de la tesis, introducirnos en las propuestas

concretas de los tres filósofos estoicos más importantes del periodo romano: Epicteto, Séneca y Marco Aurelio.

Epicteto nos revelará las claves de la actitud estoica ante la vida. En su obra encontraremos la urbanización del saber estoico, la práctica cotidiana del mismo, fundado en el mantra estoico del que Epicteto hizo su estandarte: “no son los hechos, sino nuestras opiniones sobre los hechos, las que nos atormentan” (*Enquiridion*, 5). Su pensamiento nos permitirá comprender la práctica de la hermenéutica emocional estoica y la reeducación sapiencial que posibilita; el origen interior del daño y la apropiación personal del proceso de curación. Veremos la gestión estoica del deseo, la orientación a la práctica de la acción adecuada y la posibilidad de una liberación mental que priva al sujeto de preocupación por su realidad, mientras le entrega el mando y responsabilidad sobre ella. Con Epicteto comprenderemos el ejercicio de la *hairesis* estoica, aquella que permitirá afrontar los retos existenciales definidos en el primer capítulo.

El agradecimiento por la vida que nos muestra Epicteto será puesto a prueba por Séneca en el siguiente capítulo, cuando descubramos los entresijos de la superación de la muerte y aceptación de la vida que posibilita la gestión estoica del duelo. A través del análisis de sus escritos consolatorios, veremos cómo Séneca logró abordar dicho fenómeno a través de cuatro fases o dimensiones interdependientes: la comprensión de la experiencia del dolor le permitirá ahondar en la gestión del mismo en la cotidianidad, promoviendo en ella una proactivación del doliente que tenga como resultado una reconciliación final con la vida. Un reto nada sencillo de superar, cuyo desarrollo Séneca describe de forma práctica y pautada, como veremos.

El afrontamiento exitoso de la muerte y la pérdida ofrecido por Séneca nos llevará al colofón de la tesis, el capítulo en el que, de la mano de Marco Aurelio, veremos la posibilidad de una defensa del modelo estoico ajena a la confianza en una providencia en la que ellos mismos se apoyaban. El análisis de las *Meditaciones* nos permitirá encontrar las claves para el mantenimiento de la propuesta estoica en una cosmovisión nihilista. Ello implica que en un mundo carente de dios, regido por el azar, la actitud vital estoica puede mantenerse como la mejor posible. De esta forma y sin entrar en cuestiones teológicas, con Marco Aurelio comprenderemos que la actitud vital estoica implica un posicionamiento ante la existencia que sobrepasa cuestiones metafísicas.

Marco Aurelio nos permitirá concluir esta tesis doctoral afirmando la posibilidad de una filosofía eudaimónica, que invite y posibilite la creación de un proyecto vital centrado en la armonía con lo que es, la aceptación de lo que hay, en una relación con la totalidad que devuelve al sujeto al

presente, mostrando la realidad y la posibilidad de la auténtica ecuanimidad estoica.

Objetivos

Nos proponemos, en primer lugar, obtener una imagen del malestar existencial que la muestre como una experiencia vital humana, un espacio de retos e interrogantes que pueden llevar al sujeto a un mayor conocimiento de sí, aceptación e integración en la vida, aunque también pueden dar lugar a experiencias de sufrimiento, de no ser capaz de digerirlos.

Tras ello, mostrar que el asesoramiento filosófico, como modalidad de relación de ayuda contemporánea, constituye una práctica legítima para el abordaje del malestar existencial, así como para la promoción del autoconocimiento.

Demostraremos también que el estoicismo propone un modelo de reflexión y actitud ante la vida capaz de integrar y superar los núcleos básicos del sufrimiento humano, como el arte de vivir que se propone ser. Dentro de ello:

- Mostraremos que su concepción emocional da respuesta a los principales retos de una teoría de la emoción, explicando los aspectos más experienciales de la misma.
- Aportaremos una lectura práctica que refleje cómo el pensamiento de Epicteto, Séneca y Marco Aurelio ofrece herramientas para la configuración de la actitud vital, la comprensión y superación de la muerte y la superación del problema del sentido, respectivamente.

Metodología

La investigación se apoya principalmente en la lectura crítica y extracción de ideas a partir de textos de diversos autores. Acudiremos a las obras fundamentales de los principales expertos en estoicismo, existencialismo, terapéutica filosófica y teoría de las emociones para adquirir las herramientas conceptuales que nos ofrecen.

De esta forma, contrastaremos sus posiciones y en el marco teórico que surge de la coherencia entre sus posiciones, construiremos el discurso que nos lleve desde el planteamiento de nuestros objetivos de investigación hasta la consecución de los mismos.

Capítulo I

El malestar existencial: Estructura, operatividad y vías de superación

“En algún momento de su vida, todo ser humano entra en una etapa de 'oscura reflexión' durante la cual se pone en contacto con las preocupaciones existenciales básicas. Lo que se requiere no es una explicación formal: tanto la tarea del filósofo como la del psicoterapeuta es hacer que aflore lo que está reprimido, lograr que la persona se ponga en contacto de nuevo con nociones que han estado en su interior desde largo tiempo atrás. [...] Tanto el filósofo como el terapeuta deben estimular al individuo a examinar mediante introspección su propia situación existencial”

Psicoterapia existencial, Irvin Yalom

“Aventurarse causa ansiedad, pero no aventurarse es perderse a uno mismo. Aventurarse en el más alto sentido es justamente tener conciencia de sí mismo”

El concepto de la angustia, Soren Kierkegaard

1.1 Introducción

Antes de introducirnos en la profundidad sapiencial de la filosofía estoica, conviene comprender cuál será el problema al que trataremos de enfrentarla. Si nuestra intención es ejercitar la actitud vital estoica como vía de superación del malestar existencial, primero deberemos definir qué es el malestar existencial. Por ello, en lo que sigue se mostrará un análisis del concepto de malestar existencial: un tipo de experiencia vital en ocasiones dolorosa, pero no por ello patológica, de cuyo afrontamiento es posible extraer una pluralidad de beneficios vitales. Es el pensamiento el que reconoce las “verdades” que generan el malestar existencial, por lo que será él quien que propicie una salida productiva de tal estado de aflicción mediante la reflexión, la acción y la toma de consciencia. Para tal fin nos apoyaremos en filósofos de la existencia como Albert Camus, Jean-Paul Sartre o Martin Heidegger, pero también en psicólogos y psiquiatras existenciales como Erich Fromm, Rollo May o Irving Yalom, entre otros, para satisfacer las necesidades interdisciplinarias de esta problemática, permitiéndonos, de esta forma, la defensa tanto de un marco teórico como práctico para su intervención: lo que proponemos es la solución de un problema filosófico, vital, mediante una metodología filosófica, es decir, sapiencial, aunque en constante comunicación con otras áreas afines.

Acudiremos a autores en apariencia ajenos al estoicismo -lo son en sus conceptos, pero no en la actitud que proponen- y lo haremos por los requisitos y pretensiones de esta investigación, ya que lo que se pretende demostrar es que un modelo filosófico de hace más de dos mil años es capaz de liberar al individuo actual de su malestar vital; lo es porque los problemas que afrontaron los pensadores estoicos no eran históricos, sino existenciales, por lo que se trata de obstáculos capaces de trascender épocas y contextos.

1.2 ¿Qué es el malestar existencial?

Hay muchas formas de estar vivo, pero solo una de existir: la humana. Según Erich Fromm, la existencia comienza justo donde acaba el instinto, allí donde ni la genética ni la evolución ofrecen respuestas aprendidas para afrontar problemáticas vitales. Cuando la acción humana deja de estar guiada por su herencia, en el momento en el que surge realmente un espacio de libertad, la obligación de decidir por uno mismo y la total ausencia de una brújula biológica que se decante por alguna de las opciones disponibles, comienza la existencia del sujeto. Un desamparo instintivo que, paradójicamente, posibilita tanto la consciencia de la responsabilidad que mantiene consigo mismo como la de su apertura a un nuevo tipo de desarrollo personal. Entregado a sí, ajeno a la naturaleza

de la que procede, el individuo comienza a elegir y, en cada decisión, a elegirse¹. Empieza por tanto a preguntarse por su ser, por su identidad, por la realidad y su sentido. Amplía su mirada, reflexiona y profundiza sobre la existencia y, por la falta de herramientas para afrontar el reto, sufre por ello².

Existe toda una amalgama de situaciones, de contextos y retos, que brotan directamente del existir humano, capaces de actuar como catalizadores del sufrimiento: “Un conflicto que emana del enfrentamiento del individuo con los supuestos básicos de la existencia” (Yalom, 1984: 23). Inquietudes surgidas en la reflexión personal del individuo; pensamientos que aparecen en el cese del ritmo de su cotidianidad, pero que se plasman ineludiblemente en ella una vez han sido materializados. También puede darse esta toma de consciencia en las denominadas *situaciones límite*, aquellas en las que el sujeto experimenta el rebasamiento del mundo respecto de sus fronteras internas de seguridad; es decir, cuando la realidad, con su carácter destructivo, impone al sujeto la consciencia de su finitud. Preocupaciones esenciales³ que, para Yalom, constituyen el núcleo del malestar existencial humano, el presente del sujeto en su “estar lanzado” al futuro⁴. Son preocupaciones definitorias del malestar existencial que Albert Camus entendió como un tipo de sensibilidad especial, capaz de captar “evidencias perceptibles para el corazón, pero que se debe profundizar a fin de hacerlas claras para el espíritu” (Camus, 1995: 16). Por las consecuencias que implicaría una respuesta negativa, consideró que la pregunta fundamental de la filosofía es si la vida merece la pena ser vivida⁵. A sentar las bases de una respuesta afirmativa dedicaremos el presente capítulo.

Vacío existencial, en palabras de Viktor Frankl, que origina en el sujeto una experiencia de *frustración existencial* que también se explica por la ausencia de instintos capaces de dar respuesta a los retos vitales que el individuo se ve obligado a afrontar, así como por la carencia de patrones válidos en su propia tradición cultural que le digan qué hacer o quien ser⁶. Es la creciente incapacidad de la cultura humana a la hora de otorgar una identidad que satisfaga la existencia individual del sujeto la que lo coloca en su dilema actual⁷: “Nuestra época es la de la frustración

¹ Fromm, 2005: 50-52.

² Un tipo de experiencia de la vida que podemos imaginar sufrió Zenón de Citio cuando contempló el naufragio de su barco, su único medio de vida, que le llevó al cultivo de la filosofía y, tras ello, a la fundación de la escuela estoica. Impactos emocionales, existenciales, para los que no tenemos estrategias evolutivas.

³ Muerte, libertad, aislamiento y carencia de sentido vital, que abordaremos en este capítulo.

⁴ O *estado de yecto*, según Martin Heidegger.

⁵ "Matarse, en cierto sentido, y como en el melodrama, es confesar. Es confesar que se ha sido sobrepasado por la vida o que no se la comprende" (Camus, 1995: 19).

⁶ Frankl, 2003: 11-12 y 2004: 128-129.

⁷ A este respecto, Paul Tillich realiza un análisis de las causas históricas de este creciente malestar (1968: 56-61). De forma menos extensa, Yalom considera que la clave se encuentra en el paso de la sociedad agraria a la sociedad industrial y el incremento del tiempo libre (1984: 537-539).

existencial” (Frankl, 2003: 84). Sin embargo y pese al dolor que puede llegar a infligir, psiquiatras de la talla de Yalom consideraron que en sí mismos son malestares comunes por la universalidad del sufrimiento y no trastornos agudos -aunque puedan dar lugar a ellos⁸-, más aun si tenemos en cuenta que la gestión social del malestar existencial hace de él un problema más duro de afrontar si cabe, al darse en nuestra sociedad una negación de lo trágico como emoción, evasión que es contraria a la superación de retos existenciales como el de la muerte⁹.

1.3 No es enfermizo todo lo que duele. Sobre la ilegitimidad de una caracterización psicopatológica del malestar existencial

Por su carácter hiriente y sus, en ocasiones, devastadoras consecuencias, tradicionalmente se ha tendido a incluir el malestar existencial dentro del marco de la psicopatología. El propio Sigmund Freud promovió esta comprensión del mismo al afirmar que, por sí mismo, el cuestionamiento del significado de la vida constituía un síntoma de innegable de neurosis. Sin embargo, para Carl Gustav Jung, aunque tal carencia de sentido vital podía considerarse como sinónima de la enfermedad mental, esta equivalencia no implica ya una identidad¹⁰. Pese al esfuerzo del primer psicoanálisis por patologizar el malestar existencial -y de otros modelos contemporáneos que se esfuerzan por mantener esta postura en la actualidad-, es posible encontrar propuestas que cuestionan su clasificación como trastorno. Pero antes, necesitaremos ahondar algo más en estos conceptos.

Para ello concebiremos la psicopatología como un derrumbe de los mecanismos de defensa ante la presión externa: el trastorno mental como la consecuencia de un quiebre en la resistencia del sujeto frente al mundo¹¹. Por ello, es posible defender el carácter filosófico o existencial de dichos malestares de forma previa a su deriva psicopatológica: “La enfermedad es un modo descarnado e ineficaz de resolver la angustia. Partiremos, así mismo, del supuesto de que ésta emana del enfrentamiento del individuo con sus problemas existenciales” (Yalom, 1984: 140). La psicopatología queda definida así como un sistema de defensa o protección surgido de la ineficacia de la mente del sujeto para comprender ciertos aspectos de la realidad e integrarse de forma natural en ella¹². Aspectos de la realidad que, ignorados por el individuo, dada su incapacidad para

⁸ Yalom, 1984: 28-29. Tesis que se opone a la de Frankl y los seguidores de su modelo, que consideran que el malestar existencial es una "neurosis colectiva" -como herederos del pensamiento psicoanalítico- instaurada en nuestra sociedad (Frankl, 2004: 149).

⁹ Fromm, 2005: 235.

¹⁰ Yalom, 1984: 503-539 y Frankl, 2003: 27.

¹¹ Yalom, 1984: 25.

¹² Considero necesario matizar que es posible afirmar que la aparición de una patología mental puede tener un origen

asumirlos, le llevan a escindir su pensamiento y adoptar actitudes y comportamientos inauténticos, en la medida en que se apoyan en una negación de lo real¹³. Como vemos, ya en nuestras primeras páginas es posible intuir el potencial de la aceptación estoica en la superación del malestar existencial.

Esta “adaptación” -paliativa, ya que ante una mirada radical se revelará desadaptativa, pues impide al sujeto un desarrollo posterior a ella- ante la incapacidad de afrontar ciertos aspectos de la realidad puede darse bajo muchas formas. Para Rollo May, la fundamental es la ansiedad:

“Consiste en el replegamiento de la conciencia, el bloqueo de los sentidos y, cuando se prolonga, conduce a una sensación de despersonalización y apatía. La ansiedad es la pérdida del sentido de uno mismo en relación con el mundo objetivo [...] En mayor o menor grado esta ansiedad negativa es el estado de quienes han perdido, o nunca han logrado, la experiencia de su propia identidad en el mundo” (May, 2000: 51).

May explica la ansiedad, uno de los trastornos mentales más comunes, enraizándola en su génesis filosófica, en la pregunta del sujeto por su identidad y su respuesta a través de la relación de éste con el mundo. Ansiedad negativa como producto de la incapacidad del sujeto de lograr una experiencia de identidad, que también relacionará con el carácter valorativo de toda experiencia humana -de comprensión e interacción afectiva basada en valores-, de múltiples consecuencias conductuales y cognitivas¹⁴.

Partiendo de esta falta de ser, de este detrimento de la realidad percibida y vivida, Abraham Maslow señaló que es la negación de lo esencial en el sujeto lo que lo lleva a la enfermedad mental. Él consideró, al igual que los filósofos estoicos, que en el interior del ser humano late un impulso hacia la mejora y el desarrollo personal; un principio rector eudaimónico cuyo entorpecimiento resulta no solo inhumano, sino también patologizador. Se trata de un desarrollo vital, desplegado en la experiencia humana, que se ve frenado cuando se obvia, intencionadamente, algo de la misma: “Disciplina, privación, frustración, dolor y tragedia. Estas experiencias resultan convenientes en la medida en que revelan y actualizan nuestra naturaleza interior [...] Quien no ha conseguido, resistido y superado, sigue dudando de su propia capacidad de hacerlo” (Maslow, 2000: 26). Por

estrictamente genético o neurológico y no solo experiencial o ambiental. Que nos coloquemos en la perspectiva estoica y ésta sea fundamentalmente cognitiva no implica que la vida mental y emocional se reduzca a creencias.

¹³ Mala gestión de la problemática existencial como fuente de psicopatologías que Yalom defiende incluso para el caso de la esquizofrenia (Yalom, 1984: 183).

¹⁴ May, 2000: 51-80.

ello, cuando el sujeto pretende evitarse algún sufrimiento mediante una evasión de la realidad, niega de esta forma su tendencia al desarrollo, abriéndose a la posibilidad de la enfermedad. Se muestra así la angustia -en tanto que preocupación esencial- como combustible de la psicopatología, en tanto que rectora de las posteriores operaciones psicológicas de defensa que, de forma consciente o inconsciente, protegen al sujeto de realidades dolorosas, aunque privándolo del beneficio que podría recibir al enfrentarlas¹⁵.

Esto nos lleva a la sospecha de que tradicionalmente se ha utilizado un criterio de distinción salud-enfermedad erróneo, ya que por lo general el origen existencial de la psicopatología ha sido ignorado, así como su potencial de desarrollo interno -tanto previo a la enfermedad como posterior a ella. La necesidad de definir la salud mental en términos pragmáticos, de integración o disfuncionalidad, promueve que algunas concepciones psicológicas del ser humano lo conciban como un ente vacío. Conceptos de salud como carencia de enfermedad, como operatividad sin disonancias, que dejan fuera del paradigma mental toda idea de felicidad, desarrollo o sentido interno y, cómo no, de existencia¹⁶.

Para Fromm, existen dos formas de definir la normalidad -entendida ésta como salud. La primera toma como referente el funcionamiento social, por lo que el criterio de salud mental dependerá de la capacidad del sujeto para dar respuesta a la funcionalidad que se espera de él. Ello significa que, mientras pueda trabajar e interactuar con otros, poco importará su estado interno. La segunda sí reconoce la importancia del estado interno del sujeto, ya que calibra su salud mental en base a su capacidad de gestión personal, desarrollo interno y obtención de la felicidad¹⁷. Ello nos brinda un imagen del ser humano y su vida interior más rica y compleja, planteando la posibilidad de que, en ocasiones, la inadaptación respecto de algunas dinámicas sociales, lejos de ser síntoma de una enfermedad, puede serlo de cierta madurez filosófica o existencial; aquella que reconociendo lo errado de dichas prácticas sociales, se negase a formar parte de ellas, sea como acto político, o simplemente individual¹⁸. Maslow es más tajante al respecto:

“Estoy rechazando deliberadamente nuestra actual distinción entre enfermedad y salud. ¿Significa enfermedad tener síntomas? Yo sostengo, respecto a esto, que la enfermedad puede consistir muy bien en no tener síntomas cuando deberían tenerse.

¹⁵ Yalom, 1984: 21. Por ello, el estoicismo siempre invita al afrontamiento del dolor, a la visualización de la desgracia, sabedor de que es la afirmación la que transforma y libera.

¹⁶ May, 2000, 117-118.

¹⁷ Fromm, 2005: 143.

¹⁸ Conviene recordar las palabras de Jiddu Krishnamurti al respecto: "No es signo de buena salud el estar bien adaptado a una sociedad profundamente enferma".

¿Significa salud estar libre de síntomas? Yo lo niego” (Maslow, 2009: 30).

Maslow considera arbitraria la demarcación sano-enfermo, afirmando que lo que en psicología se llama “normal” es en realidad una “psicopatología del promedio”, por lo que, apoyándose en tesis existencialistas, se orienta hacia el análisis de la autenticidad personal para la afirmación de un concepto de salud mental no basado en la casuística social. De esta forma, denuncia la identificación del sufrimiento con la enfermedad para proseguir defendiendo la necesidad de superación de ciertos padecimientos inherentes al existir mismo como parte de un proceso de crecimiento personal¹⁹.

El propio Frankl, cercano a considerar las diferentes manifestaciones del malestar existencial como tipos de neurosis, reconoció un estadio previo sintomático, pero no patológico. Se trata de la *frustración existencial*, un fenómeno interno en el que el sujeto siente apatía, aburrimiento, falta de interés, dirección y sentido, que el individuo puede experimentar sin llegar a experimentar el *vacío existencial* -el horror psicológico hacia el aparente vacío de lo real²⁰:

“El sufrimiento no es siempre un fenómeno patológico. [...] Niego tajantemente que la búsqueda de un sentido para la propia existencia, o la duda de si realmente existe un sentido, proceda siempre de una enfermedad o sea el resultado de una enfermedad. La frustración existencial no es en sí misma ni patológica ni patogénica” (Frankl, 2004: 125-126).

Como vemos, aquellos que dedicaron su vida a estudiar el fenómeno del malestar existencial entendieron que, en sus primeros estadios, no constituía patología alguna. De hecho, le reconocieron un carácter saludable, el de la pregunta que nace de un contacto más profundo e íntimo con la realidad, siendo la gestión de la propia duda y la convivencia con sus vaivenes -tanto agradables como dolorosos- la que determinará finalmente su cariz destructivo o, por el contrario, transformador. Entendieron que el cuestionamiento filosófico de sí mismo y de la realidad, de su constitución y sentido, es lo que hace humano al ser humano²¹.

Es esta universalidad del sufrimiento, su constante presencia en el pensamiento y sentir

¹⁹ Maslow, 2009: 31 y 40.

²⁰ En Yalom, 1984: 536-537. Pese a adherirme a la caracterización no patológica de la *frustración existencial*, no suscribo la identificación del *vacío existencial* como un estadio neurótico posterior. De nuevo, aunque pueda derivar en un trastorno mental, el malestar existencial no es en sí mismo patológico.

²¹ Frankl, 2003: 90-92.

humano la que problematiza en extremo la definición de la normalidad, de la adecuada resistencia del sujeto ante la presión recibida, así como de la enfermedad, el rebasamiento de la misma. Si bien es cierto es posible -y necesario- el diagnóstico de trastornos mentales una vez que han invadido la cotidianidad del sujeto, no lo es en su génesis. El malestar existencial no es cuantificable, ya que no es posible el estudio experimental de cuestiones existenciales; tan solo de algunos de sus posibles consecuencias y repercusiones, ya que se trata de experiencias internas, inconmensurables. Es por ésto que autores como Yalom, pese a sus constantes -y exitosos- proyectos de medición experimental²², recomendaron a su vez un acercamiento al enfoque fenomenológico²³. La búsqueda del significado interior frente a la comprobación de su adecuación o desviación respecto de la norma establecida²⁴.

Es un problema de perspectiva, propio de la investigación científica, referente a la exigencia de calculabilidad o medición. Como señaló Martin Heidegger, en el paradigma científico, a lo no calculable acaba por negársele su carácter de realidad, ya que es el método de conocimiento el que delimita el conocimiento del mundo, no al revés. Objetualización científico-natural que olvida que aunque los hechos son reales, éstos no son la totalidad de la realidad. A pesar de que para las ciencias del comportamiento sea posible medir algunos factores del malestar, es necesario reconocer la realidad de aquello que escapa a la medición, sin que ello cierre o cuestione la actividad científica. Olvidar ésto nos lleva al sesgo antropológico, a la ignorancia de todo aquello que escape a la explicación fisicalista, al destierro de la esfera existencial y ontológica humana. Pese a la necesidad de estrategias de intervención en el ámbito de la psicopatología, ello no puede suponer que en otros ámbitos de investigación se reduzca el estudio de lo humano a lo objetivable en él²⁵: "Percibir significa en esto mucho más que el ver simplemente sensorial, óptico. Precisamente lo esencial no lo percibimos viendo sensorialmente con los ojos" (Heidegger, 2013: 69). De ahí la necesidad de una comprensión filosófica y no solo psicopatológica del malestar existencial²⁶.

Ello nos permite continuar deshaciendo el proceso de patologización que la tradición ha

²² Como la "prueba de los propósitos vitales" o el "índice de aprecio por la vida" (Yalom, 1984: 543-551).

²³ Yalom, 1984: 25 y 36-41 y May, 2000: 28.

²⁴ Aunque es posible encontrar autores como Ludwig Binswanger, que desarrolló el *Análisis existencial* a partir de la obra de Martin Heidegger y defendió la posibilidad de medición de desviaciones de la norma desde el enfoque fenomenológico. Una normatividad cognitiva que consideramos acaba por ser insostenible (En May, 1958: 201).

²⁵ Heidegger, 2013: 69, 135-139, 160-163, 168-169, 171-172 y 234.

²⁶ Aunque no ahondaremos en ello aquí, es posible encontrar estudios críticos acerca del rigor de algunos de los manuales de diagnóstico psicopatológico más importantes, debido a la aleatoriedad de los ítems, la invención de enfermedades, la patologización de conductas adaptativas, la plurificación de trastornos por homogeneización terminológica, los diagnósticos vacíos, los intereses farmacéuticos y socio-económicos o la simple esterilidad conceptual que es posible encontrar en ellos, así como por el flagrante sobrediagnóstico psicopatológico de nuestros días (Lane, 2007: 48-73). Conviene recordar que ello no niega ni la presencia de la psicopatología ni la necesidad modelos de diagnóstico e intervención.

efectuado sobre el malestar existencial, para abordarlo desde una perspectiva estrictamente filosófica. Paul Tillich afirma que es la ausencia de una adecuada concepción ontológica del ser humano la que impide trazar una clara distinción entre una angustia patológica y una angustia existencial, siendo la primera un estado excepcional de la segunda, en la que el sujeto se ve incapacitado para afirmarse a través de ella y cae en la desesperación y huida respecto de quien es²⁷. También Yalom considera la psicopatología como el resultado de una reacción defectuosa frente a la angustia, de una débil defensa o incorrecta asimilación de su contenido, en tanto que manifestación clave del malestar existencial²⁸. Por su parte, May afirma que bajo la forma de ansiedad patológica - pues existe la ansiedad normal, aquella que alerta de la violación de un valor personal fundamental-, su expresión más fisiológica y cotidiana, se esconde la incapacidad de asimilación de algo que, presente en la experiencia, supone una agresión tanto a su finitud como a su imagen del mundo²⁹. Lo que estos autores proponen es que el trastorno surge de la negación, de la huida respecto de ciertos aspectos de la realidad: al igual que el estoicismo, en la reversibilidad de tal negación verán la vía de superación.

Defenderán por tanto no solo la posibilidad de la curación de la patología a través del enfrentamiento a su “verdad” evitada, sino también la idea de que la convivencia lúcida con el malestar existencial dará lugar al avance y desarrollo del sujeto, desembocando en patología solo en caso de incapacidad de aceptación. Es por ello que cabe plantearse la posibilidad de que un individuo, tras sufrir una acometida del malestar existencial, pueda verse inmerso en un proceso de tratamiento psicopatológico que, en caso de ser innecesario, le privaría de todo el aprendizaje que podría haberle aportado. No podemos ver reflejados en aquello que interpretamos como enfermedad:

“El psiquiatra que asevera que la angustia es siempre patológica no puede negar la *potencialidad* de la enfermedad en la *naturaleza* humana, y debe tener en cuenta los hechos de la finitud, la duda y la culpa en todo ser humano; debe, en términos de su propia presuposición, tener en cuenta la universalidad de la angustia. No puede evitar el interrogante de la naturaleza humana, ya que en la práctica de su profesión no puede evitar la distinción entre salud y enfermedad, angustia existencial y angustia patológica. Esta es la razón por la cual cada vez son más los representantes de la medicina en general y de la psicoterapia en particular que buscan la cooperación de los

²⁷ Tillich, 1968: 63-68.

²⁸ Yalom, 1984: 60.

²⁹ May, 2000: 83-85.

filósofos y teólogos” (Tillich, 1968: 69-70).

En la experiencia de la angustia reside un aprendizaje potencial que se ve suprimido cuando es tomado como algo a evitar -doble evasión, tanto de la realidad, cuya interpretación genera la dolencia, como del contenido de la dolencia, al ser concebida como patológica. Ansiedad como conflicto interior que interpela a una resolución por parte del sujeto, una llamada a su libertad y valor: “Ser libre significa enfrentar y soportar la ansiedad; huir de la ansiedad significa renunciar a la propia libertad” (May, 2000: 171). Ello implica que quitar al sujeto su ansiedad supone privarlo de un aprendizaje tan vital como necesario³⁰. Y es que el dolor, el inherente al existir mismo -tal y como lo entendieron los estoicos- es inevitable. La angustia forma parte de la vida y será vivenciada por todo aquel que se preocupe por su realidad.

Hay que reconocer la semejanza entre la vulnerabilidad existencial y la psicopatología. No solo por la transición que puede darse de una a otra, sino porque sus elementos no cesan de intercambiarse. Cualquier síntoma “patológico” puede darse en una persona sana -de hecho suelen estar presentes, pero no de forma incapacitante- sin que ello suponga un problema³¹. La salud mental precisa de cierta tensión interna entre lo que se es y lo que se quiere ser; entre lo que hay, hubo y querría que hubiera, sin la que es imposible entender al sujeto. El pensamiento no posee la quietud de un lago, sino la vivacidad de un océano. Es por ésto que Frankl advirtió de la necesidad de orientar al individuo, no hacia la homeostasis, la ausencia de tensión, movimiento e inclinación, sino hacia una correcta noodinámica, el devenir de un sujeto que se apropia de su tarea de realización³². Por ello, si la salud mental no implica una ausencia de angustia, ni de malestar, la tarea será la de aceptar su presencia y convivir con ellas de forma constructiva, haciendo uso de la libertad, la capacidad de responsabilización existencial y el amor por la vida.

Como ya se ha mencionado, el temor al conocimiento, al reconocimiento de lo que es puede, literalmente, trastornar al sujeto: “Cuánta verdad *soporta*, cuánta verdad *osa* un espíritu?, esto fue convirtiéndose cada vez más, para mí, en la auténtica unidad de medida. El error (-el creer en el ideal-) no es ceguera, el error es *cobardía*...” (Nietzsche, 2005a: 19). La pregunta nietzscheana, tomada ahora como un reto, cobra más fuerza que nunca. ¿Cuánta verdad, cuánta realidad puede sostener el ser humano? Aquí reside la clave de la frontera entre el malestar existencial y sus derivas patológicas. El mito de Edipo, tan frecuente en la literatura psicoanalítica, nos ofrece una nueva

³⁰ Lo cual no niega que el uso de psicofármacos esté justificado en multitud de casos.

³¹ Maslow, 2009: 29.

³² Frankl, 2004: 127-128.

imagen del sujeto, la de aquel que se enfrenta al dilema de afrontar la verdad de sí y del mundo o ignorarla con una multitud de paliativos patologizantes, contrarios a su naturaleza³³. Se deja así traslucir el carácter corrosivo de una verdad para la que el sujeto no siempre está preparado, pues para su supervivencia -al menos psicológica- necesita del mantenimiento de ciertas ficciones que no pueden ser disueltas en bloque. Artificios que funcionan como maquillaje de lo real, en ocasiones fruto de la falta de aceptación, en otras del miedo, pero siempre duras de deshacer. Es por ésto que en el pasado se ha dado una pretendida evasión de las cuestiones existenciales en el ámbito terapéutico: tanto por su crudeza como por la falta de herramientas para pensarlas -y llevarlas a buen puerto.

Lo que se oculta tras la tradicional huida frente a la problemática existencial en la psicoterapia es también la desconfianza en la vida; la creencia de que, llegados a cierto nivel de reflexión, la apatía y la desolación serán inevitables, lo que aumentaría el malestar del paciente. Desde una reflexión existencial “sana” se trata de algo inconcebible ya que, en última instancia, lo que ha promovido que se eviten cuestiones existenciales en el ámbito terapéutico han sido determinadas concepciones metafísicas de lo real³⁴. Sin embargo, “existencial” y “pesimista” no son sinónimos -así como tampoco lo son “nihilista” y “depresivo”. Cuestionar la existencia es tan necesario como transformador, ya que son los dilemas existenciales los que permiten al individuo ir más allá de sí mismo, en lugar de hundirse en una realidad limitada³⁵. Este rechazo de la tendencia existencial en el ser humano, por la incomprensión y temor que despierta, ha promovido un desapego ontológico que juega en contra del desarrollo personal; una represión ontológica en tanto que devaluación de la realidad y un abandono del yo que lleva inevitablemente a la *frustración existencial* y la búsqueda ansiosa de placebos que la calmen³⁶.

La afección del malestar existencial dependerá de la relación que se mantenga con él, al igual que su aparición estará vinculada a la relación que el sujeto mantenga consigo mismo y con el mundo. Según May, en estados de ansiedad, si el sujeto es capaz de aceptar su situación, ésta no le ocasionará un gran daño, e incluso le brindará una oportunidad para el autoconocimiento y el aprendizaje. En cambio, en caso de luchar contra ella, experimentará un sufrimiento que lo acercará a la depresión y, de continuar en la negación de su ansiedad y lo que ésta le presenta, acabará por elevar el nivel de aflicción al ámbito de lo psicossomático. Como se puede apreciar, todo dependerá

³³ May, 2000: 103-108 y 170-171.

³⁴ May, 2000: 34 y Yalom, 1984: 26 y 249-251.

³⁵ May, 2000: 131-132 y Fromm, 2005: 244.

³⁶ "Hambre ontológica" que explica la proliferación del pensamiento mágico en nuestros días, bajo la forma de algunos modelos de autoayuda basados en concepciones del universo cuasireligiosas, así como en una idea mistificada de la naturaleza humana y/o la conciencia.

de la apertura a su malestar y ésta, a su vez, de la relación que mantenga consigo mismo. Por ello, el cambio terapéutico, el paso de la dolencia a su superación, no puede sino ser provocado por el propio sujeto, como respuesta a una necesidad ontológica que no cesa de manifestarse mediante diversas expresiones internas³⁷. Es este carácter de comprensión y conexión, de la necesidad de una mejora de la calidad en el contacto con uno mismo, la que subraya la necesidad de la presencia de una reflexión filosófica encarnada.

De ésto nos advirtieron los fundadores de la psicoterapia existencial, al percatarse de que sus pacientes se encontraban atormentados por cuestiones que, en su base, referían a preguntas existenciales mal respondidas o, en mayor medida, no reconocidas:

“En algún momento de su vida, todo ser humano entra en una etapa de 'oscura reflexión' durante la cual se pone en contacto con las preocupaciones existenciales básicas. Lo que se requiere no es una explicación formal: tanto la tarea del filósofo como la del psicoterapeuta es hacer que aflore lo que está reprimido, lograr que la persona se ponga en contacto de nuevo con nociones que han estado en su interior desde largo tiempo atrás. [...] Tanto el filósofo como el terapeuta deben estimular al individuo a examinar mediante introspección su propia situación existencial” (Yalom, 1984: 29).

Es la propia psiquiatría la que reconoce el valor de la filosofía en el ámbito de las relaciones de ayuda ante el reto de la comprensión y gestión de la propia existencia: una disciplina dotada de herramientas para llevar al sujeto hasta las últimas consecuencias de su pensamiento, tome la senda que tome, sin que éste quede huérfano³⁸.

Al igual que no es posible comprender al ser humano desde un solo modelo, tampoco es plausible afrontar la existencia desde un único enfoque teórico. Multitud de paradigmas de conocimiento, de enfoques clínicos y filosóficos han tratado de atrapar al individuo y plasmarlo en una conceptografía cerrada, sin lograrlo. No todo es previsible o calculable en el sujeto, no todo puede ser objetivado o medido. En la tarea de comprender la existencia y experimentarla en su cotidianidad no hay recetas previas posibles, aunque sean necesarios multitud de marcos teóricos y

³⁷ May, 2000: 126 y 181.

³⁸ Pese a las reticencias que psiquiatras como Frankl (2004: 149) tienen frente a la perspectiva nihilista, al considerar que se trata de un abismo depresivo al que es mejor no asomarse; la filosofía, tanto teórica como práctica, posee una artillería conceptual capaz de hacer que el sujeto contemple la posibilidad del sinsentido, o quizá incluso llegue a habitarlo, sin que ello sea contrario a la consecución de su felicidad. En el último capítulo, veremos cómo ya en tiempos de Marco Aurelio, el pensamiento estoico se hizo cargo de esta posibilidad.

explicaciones que arrojen luz sobre ella -siempre falibles, necesariamente relativas e incompletas. Es por ello imprescindible pensar el fenómeno evitando conclusiones impropias: “Solamente hay que mantener abierta la mirada pensante para el fenómeno” (Heidegger, 2013: 114). La filosofía, tanto por su objeto como por su método³⁹, puede aceptar la tarea de, no solo pensar el malestar existencial fuera del marco psicoterapéutico, sino además de procurar vías de acceso al mismo que permitan un desarrollo sapiencial.

Los psicólogos y psiquiatras con los que hemos reflexionado en este apartado comparten, además del reconocimiento del potencial de la filosofía para el afrontamiento del malestar existencial, la certeza de la necesidad de comprender al sujeto desde una perspectiva fenomenológica: de acercarse a cómo vive y experimenta la existencia, cómo la vivencia en primera persona, para pensar su situación existencial desde un paradigma más profundo y radical⁴⁰. La despatologización del malestar existencial realizada por estos autores es en gran medida debida al cambio de comprensión de la psique humana posibilitado por la analítica existencial de Martin Heidegger, por sus aportaciones para la comprensión de la situación existencial del sujeto y su posibilidad de sufrimiento y/o desarrollo desde una perspectiva filosófica, más amplia que la médica o sanitaria.

Por su constante presencia en la literatura filosófica y existencial, a continuación nos acercaremos a la noción de angustia existencial, para proseguir después con la explicitación de algunos de los focos principales del malestar existencial y así dar lugar a la formulación de los requisitos que algunos de los más importantes autores existencialistas consideran que deberían incluir las posibles terapéuticas existenciales: un marco teórico contemporáneo que delimitará unas exigencias generales que, en la última parte de la investigación, demostraremos son satisfechas por la ascética estoica en lo que a actitud vital se refiere.

1.4 La angustia existencial como estado afectivo fundamental

Existen muchas vías de aproximación a la angustia existencial como experiencia ontológica del mundo: Martin Heidegger vio en ella un estado afectivo -una forma de abrirse a la realidad- especialmente profunda y radical. Según él, la angustia es un tipo de experiencia que puede darse en la cotidianidad -aunque se viva como una ruptura de la misma-, en la que el sujeto toma contacto

³⁹ "La filosofía es el arte de formar, de inventar, de fabricar conceptos" (Deleuze, 1997: 8).

⁴⁰ No es casualidad que la docencia estoica se centrara en la constante revisión de la propia vida: ahí es donde las cuestiones existenciales toman forma y sentido.

con el mundo percibiéndolo como carente de significatividad, sintiéndose oprimido y agredido por ello. Lo que el individuo percibe en la angustia no es la carencia de significado de uno u otro objeto, sino de la posibilidad de la totalidad de lo que es. La angustia abre al sujeto el mundo en cuanto mundo, sin la mediación de otro esquema mental que le otorgue utilidad o sentido; tan solo la presencia asignificativa de una realidad dolorosamente neutral⁴¹.

Al no poder entenderse el sujeto sin un mundo en el que desplegarse y al que responder, la incapacidad de comprender la realidad le lleva a una imposibilidad de concebirse bajo una forma determinada, abriéndose a sí mismo en tanto que posibilidad -y lo que es más duro, lo coloca ante su posibilidad última, su *ser-para-la-muerte* constitutivo. La angustia sacude, agrede, pero revela al individuo su ser libre para escogerse, su carencia de esencia o destino determinado a realizar. Es una experiencia en la que el mundo se muestra como carente de determinación para el sujeto, obligándolo a tomar las riendas de sí mismo. Según Ludwig Binswanger, no es posible separar la angustia del mundo, ya que nace solo ante él: la fuente de la angustia es la existencia misma, el reconocimiento de su abismal profundidad⁴².

La angustia coloca al individuo ante su libertad total y, como veremos en el apartado dedicado al problema existencial de la libertad y la responsabilidad, ésto puede provocar un duro impacto en él. Es por ello que Heidegger asocia la experiencia de la angustia con la del *no-estar-en-casa*, una orfandad existencial originaria que anula la familiaridad que el sujeto solía percibir en lo cotidiano, dejándolo así aislado, pero en la propia realidad⁴³. Este fenómeno es el que explica el impulso primario de huida y rechazo ante la angustia. Según él, ahí radica la génesis ontológica de lo que será vivido como angustia fisiológica.

Por su parte, Tillich entiende la angustia como el estado en el que un individuo toma consciencia de la posibilidad de su *no-ser*, es decir, de la inevitabilidad de su muerte, la consciencia existencial de la nada, incluida la suya propia; una experiencia radical de nulidad, de finitud encarnada y, por supuesto, somatizada. Angustia que el sujeto trata de convertir en miedo, sin lograrlo -pues el miedo se enlaza con objetos concretos, que pueden ser enfrentados, mientras que la angustia no-, que no obstante le hace vivenciar el mayor de todos los miedos: el miedo a la muerte, a la no preservación de su ser. Distingue tres tipos de angustia en base a los tres tipos de afirmación del sujeto que la angustia impide, a saber: angustia como amenaza a la *autoafirmación óptica*

⁴¹ Heidegger, 2012: 188-190.

⁴² En May, 1958: 205-206.

⁴³ Heidegger, 2012.

(muerte), angustia como amenaza a la *autoafirmación espiritual* (vacío) y angustia como amenaza a la *autoafirmación moral* (responsabilidad). Sus estudios subrayan el carácter problemático de cuestiones existenciales como la finitud, el sentido y la responsabilidad con uno mismo y cómo éstos se revelan en la experiencia de la angustia⁴⁴.

Por su parte, Jean-Paul Sartre, el pensador de la náusea vital⁴⁵, coincide con la interpretación de la huida como respuesta fundamental ante la angustia, así como con el papel de la libertad en su desarrollo: “La angustia es, pues, la captación reflexiva de la libertad por ella misma” (Sartre, 1993: 75). El individuo, como ser intrínsecamente libre, jamás podrá librarse de la angustia⁴⁶, ya que si es libertad, también es angustia; pero no dejará de intentar zafarse de ella, por su tremenda incomodidad, enmascarándola con un sinfín de entretenimientos. Sin embargo, si en la huida el *ante-qué* de la huida siempre está presente -luego siempre está conectado con aquello de lo que huye, cayendo en él-, en el caso de la angustia lo que el sujeto trata de velarse es una libertad de la que ya tiene constancia, pero de la que no se siente capacitado para responsabilizarse. Es por esto que en el momento en el que surge la angustia no hay posibilidad de ocultarla con relatos tranquilizadores, pues es la consciencia de que no hay explicación alguna que prive al sujeto de la responsabilidad consigo mismo la que hace surgir dicha experiencia.

El sujeto se capta de este modo de una forma totalmente nueva y radical. Toma contacto con su realidad interna desde una perspectiva de autenticidad difícil de sostener, tras adquirir por ello un criterio para enjuiciarla: “Huyo para ignorar, pero no puedo ignorar que huyo, y la huida de la angustia no es sino un modo de tomar conciencia de la angustia” (Sartre, 1993: 79). Ya no puede desoír que no hacerse cargo de sí mismo, pretender dejarse hacer por otros, es una caída en lo que Sartre denominó “mala fe”, de la que no puede evitar ser consciente. La mala fe constituye la actitud existencial de negación de sí, un enmascaramiento de aquellas verdades del individuo que refieren a cuestiones que éste no está capacitado para asimilar. Acto de mentira trascendente, que recae y refiere a la consciencia del sujeto, pues no es posible mentir sin conocer aquello que se oculta. Ahí surge la contradicción interna⁴⁷.

La inautenticidad o mala fe no es para Sartre un estado concreto, sino una intención y un proyecto. En otras palabras, es posible entender la inautenticidad humana, la no responsabilización

⁴⁴ Tillich, 1968: 36-53.

⁴⁵ Sartre, 2013.

⁴⁶ Del "vértigo de libertad" del que nos advirtió Soren Kierkegaard (2013).

⁴⁷ Sartre, 1993: 579. Fueron también muchos los esfuerzos del estoicismo para librar al sujeto de las narrativas que le permitían eludir su responsabilidad existencial y captar de forma sesgada la realidad.

de sí del sujeto como un sistema de autodefensa en el que la consciencia, de forma prerreflexiva - consciente de sí misma pero en un nivel previo al atencional- oculta partes de sí, ciertas verdades, hechos o capacidades, para establecer un marco de confort y seguridad en el que el individuo pueda hacer reposar su vida. Sin embargo, la tendencia del sujeto hacia la verdad, unida al impulso interno a su desarrollo y evolución, propician la aparición de tomas de consciencia, momentos de lucidez en los que al sujeto se le revela su huida, en los que la contradicción se hace tan presente que es captada por el foco de la atención, llevando el malestar existencial a su punto máximo mientras éste le ofrece su única vía de superación: la afirmación de lo ocultado⁴⁸.

1.5 Los cuatro ejes del malestar existencial

En este apartado abordaremos lo que para multitud de filósofos, psicólogos y psiquiatras existencialistas constituyen los cuatro focos conceptuales básicos del malestar existencial -en base a su expresión en la cotidianidad-: a saber, el sentido de la vida, la muerte, la libertad y el aislamiento existencial, para después ofrecer las claves de las que una verdadera terapéutica filosófica debe dar cuenta.

1.5.1 La carencia de sentido vital como ausencia de un *para-qué*

La pregunta por el sentido de la vida, como inicio y a la vez reflejo de un malestar existencial previo, puede surgir en cualquier momento. No obstante, cuando aparece, queda impregnada en toda actividad posterior y hace imposible el deshacerse de ella. De ahí la imperiosa necesidad de darle respuesta -o, al menos, de sostener la pregunta. Late en ella una perplejidad y asombro ante la vida, una necesidad de fundamento para la misma, cuya ausencia hace que la totalidad de las tareas y proyectos humanos se presenten al sujeto como vacíos e insustanciales. Es lo que León Tolstói llamó “interrupciones de la vida”⁴⁹, exigencias de significado a la misma que la paralizan, pero sin los que ya no es posible movilizarse. Aunque en el capítulo dedicado al estoicismo de Marco Aurelio encontraremos claves concretas para el problema del sentido, conviene ahondar en la problemática general.

Para Frankl, la preocupación principal del individuo no es la búsqueda del placer y el rechazo del dolor, sino el sentido. El ser humano alberga una *voluntad de sentido* que no es posible ocultar y que de hecho es deseable cultivar -ya que de no ser alimentada, acabará expresando sus

⁴⁸ Sartre, 1993: 81-104.

⁴⁹ Yalom, 1984: 501-502.

carencias bajo la forma de malestar o *vacío existencial*⁵⁰. *Voluntad de sentido* entendida como impulso a descubrirlo e impregnar la vida de él⁵¹ que, para Frankl constituye la condición de posibilidad tanto del suicidio como de la felicidad humana, ya que su constante presencia impide definirla como una simple motivación.

Camus consideró que la pregunta por el sentido de la vida constituía una experiencia del absurdo; que era la intuición de la falta de fundamento, del absurdo como estrato último de la realidad, el que hacía aparecer dicha pregunta en la rutina cotidiana, interrumpiéndola:

“Suele suceder que los decorados se derrumben. Levantarse, coger el tranvía, cuatro horas de oficina o de fábrica, la comida, el tranvía, cuatro horas de trabajo, la cena, el sueño y lunes, martes, miércoles, jueves, viernes y sábado con el mismo ritmo es una ruta que se sigue fácilmente durante la mayor parte del tiempo. Pero un día surge el 'por qué' y todo comienza con esa lasitud teñida de asombro. 'Comienza', esto es importante. La lasitud está al final de los actos de una vida maquinal, pero inicia al mismo tiempo el movimiento de la conciencia. La despierta y provoca la continuación. La continuación es la vuelta inconsciente a la cadena o el despertar definitivo. Al final del despertar viene, con el tiempo, la consecuencia: suicidio o restablecimiento”.

(Camus, 1995: 27).

El espacio cotidiano es el escenario de la existencia y, por ello, del malestar existencial: por esto no es posible pensarlo sin su expresión en la vida diaria. Para Frankl, el *vacío existencial* se expresa ante todo en el aburrimiento -no es de extrañar que Heidegger viera en él un existenciaro fundamental-, ya que es en este preciso temple de ánimo donde al sujeto se le puede aparecer la vacuidad de su existencia; en el cese del ritmo desenfrenado con el que la oculta. Como ejemplo ofrece lo que él llama *neurosis dominical*, una experiencia de tedio y vacío que surge solo en la -previamente tan ansiada- interrupción de las tareas y obligaciones de la semana⁵².

Si la mente busca sentido a eventos, inevitablemente lo hará con la totalidad de la extensión que alberga a los mismos. Es la propia estructura del conocimiento humano la que requiere del descubrimiento de un patrón explicativo que satisfaga sus necesidades epistemológicas. Por ello, lo

⁵⁰ Frankl, 2004: 128-135.

⁵¹ Más adelante abordaremos la dicotomía entre descubrimiento o reconocimiento de sentido previo versus creación de sentido vital, decantándonos por esta segunda opción, debido a su carencia de requisitos metafísicos o religiosos previos y por el reconocimiento de la responsabilidad del sujeto consigo mismo.

⁵² Frankl, 2003: 36 y 89 y 2004: 129.

incierto inquieta, atemoriza al mostrarse esquivo y ajeno a la capacidad de control humana. El individuo, siguiendo su impulso natural, lanza al mundo una exigencia de significado que éste no le devuelve, perturbándose por ello. *Por qué y para qué* se co-pertenecen, se implican: no hay uno sin otro. El silencio de la realidad respecto de su sentido previo, la posibilidad de su total contingencia son para un sujeto que anhela sentido un impacto nada fácil de asumir⁵³. Camus explica esta decepción como el intento fallido de extrapolar la racionalidad humana al mundo, una tarea condenada al fracaso. La razón humana choca así con la irracionalidad de un mundo que no la necesita, dejando la nostalgia de absoluto, de trascendencia -que para Frankl constituye una tendencia básica en el individuo- insatisfecha⁵⁴. Lo absurdo, la falta de un sentido previo en el mundo al que poder aferrarse, impone al sujeto la necesidad de aceptar su finitud de forma radical⁵⁵.

Se da así una percepción de lo ausente anhelado en la realidad, algo sensorialmente imposible, pero constantemente presente en el pensamiento de quien lo percibe; una captación de la carencia como sustrato de lo real, de una nada que se vislumbra en el fondo del todo⁵⁶. La experiencia del absurdo, de la no racionalidad de lo real, surge por tanto en la comparativa de la razón, que trata de forzar a la realidad para que opere siguiendo la misma estructura del pensamiento con el que la conoce. Un divorcio respecto de su forma previa de contacto con el mundo que abre la posibilidad a nuevas vías de relación con él. Cuando la vocación de absoluto del ser humano se ve frustrada por la imposibilidad de subyugar la realidad bajo una racionalidad que le imprima una finalidad el individuo puede, o bien continuar en la huida, o bien aferrarse a lo real y renunciar a su impulso de trascendencia -superando el extrañamiento de otro mundo. Como veremos más adelante, Camus invita a la celebración del carácter ilógico de la realidad, a la aceptación de su falta de significado, de su irrazonabilidad, como forma de superación y creación de sentido existencial⁵⁷.

Como vemos, la pregunta radical por el sentido de la vida apunta inicialmente a una exigencia metafísica que, a menos que se disponga de una fe religiosa o cósmica, es necesario abandonar. Pasar del sentido de lo real como indagación en su teleología al sentido de la propia vida, particular y contingente, como proyecto existencial. El religioso no padece el problema del sentido, no al menos mientras su confianza en lo supraterrano está presente. Sin embargo, sin

⁵³ Yalom, 1984: 505-506 y 552-553.

⁵⁴ Como veremos con Marco Aurelio, aunque la metafísica y epistemología estoicas se basen en la coincidencia de la inteligencia divina con la humana, es también posible una afirmación estoica de la vida tras la renuncia al carácter teológico y racional del mundo.

⁵⁵ Camus, 1995: 54-55.

⁵⁶ Sartre, 1993: 45-47 y 462.

⁵⁷ Camus, 1995: 24-44, 47-49 y 71-72. De nuevo, Marco Aurelio nos dirá que la forma de vida frente a dios o su ausencia deberá ser la misma.

recompensa póstuma ni garantía de nada más, el ateo -o como mínimo el agnóstico- se enfrenta al sentido de su vida sin patrón ni orientación previa. Esto se debe a que, fuera de la perspectiva de la fe, la divinización del mundo puede verse como una de las mayores estrategias históricas de defensa contra el malestar existencial. Que ante la incapacidad de afrontar una existencia sin sentido -dado-, encontramos mecanismos de evasión desarrollados para esquivar una experiencia dura, aunque sin duda enriquecedora.

No obstante, parece que la actitud que el problema del sentido nos exige es muy contraria a la disposición de la sociedad actual, obsesionada por la consecución de metas y el ritmo desenfrenado, enemiga del respeto y el amor al proceso. Estancados en el hacer, casi completamente ajenos al ser⁵⁸, la valoración de la vida en sí misma, sin una finalidad que la movilice, se nos atraganta. Sin caer en el ideal oriental opuesto⁵⁹, de la total aceptación irreflexiva de lo real, el reto que presenta el problema del sentido es el de construir una vida con significado e ilusión, sin engaños. Pese a la desolación inicial provocada por el impacto de tal vivencia, existen posicionamientos existenciales, actitudes o modos de estar en el mundo capaces de generar espacios de sentido sin la mediación de la huida o la evasión, como veremos en la última parte de este capítulo. Como podría decirnos cualquier maestro estoico, la vida, por sí misma, es más que suficiente.

1.5.2 La muerte como consciencia del fin de la propia existencia

1.5.2.1 El sujeto como ser-para-la-muerte

Lo quiera o no el sujeto, la muerte constituye un horizonte tan indudable como ineludible. Por la constancia de su presencia, por su carácter destructivo, es posible definir al ser humano como un *ser-para-la-muerte*, como señala Martin Heidegger. El sujeto se haya en un constante devenir en cuyo ser queda incluido aquello que todavía no es. La muerte pertenece a la experiencia presente del sujeto en la medida en que, aunque no es todavía, será; una inevitabilidad que hace de la muerte un elemento constitutivo de la existencia humana. El individuo se haya constantemente vuelto hacia la muerte, hacia la constante posibilidad de su fin, que tarde o temprano se hará efectiva. Este *factum* hace si cabe más acuciante la búsqueda de un sentido vital que justifique un fin tan

⁵⁸ Es de interés a este respecto las reflexiones de Fromm (2007).

⁵⁹ Afirmaba Heidegger que el pensamiento hindú pretendía deshumanizar al individuo convirtiéndolo en *nunc stans*, "puro claro" desprovisto de afectividad (2013: 263-264).

abrumador y dé significado al intervalo entre nacimiento y deceso⁶⁰. La muerte es una situación límite que impone al sujeto su finitud, insertando en él la impotencia de su devenir frente al devenir aniquilador de la realidad. Lo sitúa de cara a su estatus existencial en el mundo, frente a la ilimitada responsabilidad respecto de sí dentro de unos márgenes temporales indefinidos, aunque claramente delimitados, obligándolo a asumir el advenimiento del fin de todo lo que considera que lo constituye.

No es de extrañar que la muerte componga una experiencia existencial cuya radicalidad conmocione la vida del individuo. La angustia ante la muerte es considerada por muchos una de las principales causas de dolencias psicopatológicas y, por ello, de malestar existencial: “El que se enfrenta bruscamente con la muerte antes de haber desarrollado defensas apropiadas, tal vez sufra alteraciones graves” (Yalom, 1984: 132). Es evidente que para afrontar la muerte se necesita de la adquisición de ciertas aptitudes y tomas de consciencia previas para que tal vivencia aporte un contenido para el aprendizaje sapiencial del sujeto, en vez de atormentarlo, viéndose obligado a desarrollar mecanismos de defensa que encubran su constante presencia⁶¹.

Como señaló Epicuro⁶², nos resulta imposible tener una experiencia de la propia muerte, pues cuando ella está, nosotros ya no estamos: la muerte es experimentada solo por los que se quedan. Por ello, el primer contacto con ésta se da en el reconocimiento de la muerte del otro, en el complejo fenómeno existencial que compone la experiencia del duelo, donde se efectúa una proyección del sujeto en el lugar del difunto. Es en la objetividad de su carencia de vida donde el sujeto experimenta la diferencia entre su ser y el mero estar inerte del otro, que con el tiempo será también el suyo. La muerte ajena como experiencia de vulnerabilidad, como toma de consciencia de la propia condición existencial, que permite hablar de grados en su conocimiento. Esto es así porque, en sentido estricto, llegado a cierto nivel cognitivo y educativo -que se alcanza en la infancia- todo sujeto sabe de la existencia de la muerte y del futuro acontecer de la suya propia. Sin embargo, este “saber” posee niveles de profundidad, de calado y ahondamiento en su consciencia existencial, siendo el siguiente cada vez más radical y arduo que el anterior, hasta la última y total contemplación de la propia extinción⁶³. Es en este momento donde el bagaje sapiencial del sujeto determinará si dicha experiencia le lleva a un nivel de consciencia superior, basado en la aceptación,

⁶⁰ Heidegger, 2013: 239-242.

⁶¹ Por eso el estoicismo basó gran parte de su ascética en la confrontación de la idea de la muerte, una práctica del *memento mori* diseñada para resituar el fin de la vida dentro de su devenir natural, dejar de temerlo y beneficiarse de los aportes existenciales que aporta la aceptación de la propia finitud.

⁶² En Vara, 2012: 88.

⁶³ Veremos más sobre esto en el penúltimo capítulo, dedicado a Séneca y su propuesta de gestión estoica del duelo.

o a uno inferior, centrado en la negación, el miedo y la ocultación⁶⁴.

Como fuente de angustia, enfrentar la muerte constituye una condición necesaria para el desarrollo del sujeto. El miedo a la muerte juega un papel fundamental en la experiencia interna del individuo, ya que subyace a cada pensamiento, conformando el trasfondo del mismo. Es el terror que inspira su contacto prematuro -pues es inevitable tener noticia de ella antes de haber adquirido las herramientas para soportar el impacto- el que hace que gran parte de la vida interior del sujeto, si no toda, se dedique a la tarea de trascender tal idea. Ante la incapacidad de la aceptación de la destrucción total del individuo, éste genera mecanismos de defensa basados en una negación de lo que es que le llevan a la contradicción y, de ir más allá, al trastorno. Por tanto, la tarea es la de lograr un contacto con la muerte en el que lucidez y vitalidad no sean inversamente proporcionales, que esa angustia primaria dé el contenido para una comprensión existencial positiva, no necesitada de paliativos sobrenaturales, evitando así un desajuste en su equilibrio mental⁶⁵. Para tal fin, es de interés saber más acerca de las formas que toma la negación de la muerte, para posteriormente abordar sus posibles catarsis experienciales.

1.5.2.2 Sobre la evasión experiencial de la muerte

Además de por la incapacidad para afrontar la idea de la muerte en el contacto prematuro con ella, por su entorno social y cultural, al sujeto se le impone una determinada comprensión de la misma, que se encuentra sesgada y mediatizada, lo que Heidegger denominó un “modo impropio de estar vuelto hacia la muerte”. Inserto en la cotidianidad, la muerte es entendida como algo que, aunque llegará, aún no es, no está, por lo que no resulta amenazante. Se maquilla la constante presencia de la muerte bajo un manto de ocasionalidad, de eventualidad repetitiva pero nunca permanente, fingiendo que su necesidad no supone más que una constante contingencia. Se hace temer el acontecimiento concreto de la muerte, para así eludir la angustia por su constante presencia en el devenir previo de la vida. Posponiendo la propia muerte, se la convierte en un hecho biológico, obviando el resto de aristas del fenómeno: ello implica una negación del bagaje existencial de la muerte en pos de una tranquilización social, de un estado interpretativo público que ni alberga ni permite una consciencia de mayor calado, promoviendo una cotidianidad del vivir inauténtica o impropia⁶⁶.

⁶⁴ Heidegger, 2012: 236-238 y Yalom, 1984: 132-141, 151, 195 y 205-209.

⁶⁵ Yalom, 1984: 45, 61-62, 66-73, 229-230 y 239.

⁶⁶ Heidegger, 2012: 250-256.

Encontramos diferentes expresiones concretas de esta negación de la muerte. A todas ellas les subyace una idea, la creencia implícita de que la propia vida constituye una excepción a la ley universal de la finitud; la sensación de que uno es especial y, en cierto modo, inmune a la muerte, en la medida en que puede trascenderla en algún sentido, una idea que funciona como impulso para la evasión de la muerte. Es el uso del conocimiento de la singularidad particular al servicio de la autodefensa. Este acto de falsa salvación por individuación se percibe claramente en lo que Yalom denomina “heroísmo compulsivo”, la búsqueda constante de peligros que confirmen la ilusión de invulnerabilidad del sujeto que, bajo una aparente afirmación de la intensidad de la vida, oculta una negación de la presencia de la muerte. Otro ejemplo lo encontramos en el *workaholic*, el adicto al trabajo que se sumerge en una espiral de dedicación para obtener la sensación de avance, de encontrarse instalado en un constante progreso, en una incesante consecución de logros mensurables; un ascenso imparabile que finge no tener fin. Se trata de una dedicación completa que no hace más que negar la finitud de la temporalidad personal. Este acto de sobreestimación de sí como refugio de la muerte refleja una necesidad de control respecto de ella que, como veíamos antes, aunque vedada, está presente en el pensamiento -de ahí la contradicción vivida y el malestar sentido. Frente a ella, el sujeto puede también encontrar alivio en la figura del salvador metafísico, sea éste sobrenatural o no, que no es más que una extrapolación del deseo de invulnerabilidad del sujeto hacia el grupo, bajo la creencia de que éste es donado por un ser especial⁶⁷.

Estos ejemplos de evasión de la muerte son una muestra mínima de la infinidad de mecanismos de defensa que el individuo puede llegar a crear para evitar la consciencia de su futura aniquilación. También todo aquello que recae bajo el concepto de “dejar huella” esconde este intento de trascendencia de la propia identidad, de evasión de la muerte como condición existencial, la ausencia total de permanencia, en algún sentido. La creencia que sustenta esta actitud afirma que si algo del sujeto sobrevive, la muerte no habrá caído sobre él con todas sus consecuencias:

“Nuestra época se limita simplemente a negar la muerte y, con ella, un aspecto fundamental de la vida. En lugar de dejar que la autoconciencia de la vida y del sufrimiento representaran uno de los incentivos más fuertes de la vida, la base misma de la solidaridad humana y la experiencia indispensable para proporcionar intensidad y profundidad a la felicidad y al entusiasmo, el individuo se ve obligado a reprimirla. Pero como siempre ocurre en la represión, la mera remoción de la superficie no anula la existencia de los elementos reprimidos” (Fromm, 2005: 236).

⁶⁷ Yalom, 1984: 148-176.

El miedo a la muerte toma forma en la vida e inunda tanto su cotidianidad como la concepción global de la misma. Aparece además una contradicción interna adicional, la existente entre el miedo a la muerte como aniquilación del ser individual y el miedo a la vida, como afirmación de sí y enfrentamiento en solitario a la existencia, que se ve reforzada por la dinámica de la sobreestimación individual -y conecta el malestar existencial por la muerte con el del aislamiento, que abordaremos más adelante⁶⁸.

No en vano se afirma que la muerte es el núcleo de la experiencia interna del ser humano. Ésta, en tanto que posibilidad ineludible e inminente del sujeto, se hace presente en su interior: “La muerte es la posibilidad de la radical imposibilidad de existir. La *muerte* se revela así como la *posibilidad más propia, irrespectiva e insuperable*” (Heidegger, 2012: 247). Si el sujeto puede tomar consciencia de su muerte es porque se encuentra en contacto consigo mismo, siendo la anticipación a sí una de las consecuencias de ello. En la anticipación a la muerte el sujeto se restituye en su posición auténtica, en su estatuto radical; una experiencia que, surgida en la angustia, le permite tomar las riendas de su existencia, intuyendo la presencia de la muerte en cada uno de sus actos y pensamientos, situándose en la vida de cara a ella, sin rehuirla⁶⁹.

1.5.2.3 La aceptación de la muerte

Como advirtieron los estoicos, la muerte es el hecho más importante de la vida. Vida y muerte se co-pertenecen; su interdependencia las conecta irremediamente. La muerte sucede a la vida y su presencia influye en el pensamiento y la acción bajo la forma de la angustia. Y es que, a pesar de que en el plano biológico vida y muerte se separen con una barrera infranqueable, en el plano existencial, la muerte impregna cada aspecto de la vida. Pese a presentar el fin de la propia existencia, la experiencia de la muerte alberga la posibilidad de una devolución radical al plano de la vida: “Aunque el hecho físico de la muerte destruye al hombre, la idea de la misma sirve para salvarle” (Yalom, 1984: 48). Es posible lograr un estado de consciencia existencial superior a través de un sostenimiento no rehuyente de la experiencia de la muerte. Que el reconocimiento de su presencia propicie una apertura ontológica al mundo y que ello implique una responsabilización respecto del propio ser y su devenir consciente, ya que solo una experiencia tan desoladora como la de la inevitabilidad de la propia aniquilación es capaz de sacar al individuo de la enajenación en la que la superficialidad de su cotidianidad lo sumerge, volviendo su mirada hacia sí mismo y la

⁶⁸ Frankl, 2004: 142.

⁶⁹ Heidegger, 2012: 243-248 y Yalom, 1984: 45.

realidad que lo circunda. Es por ésto que la afirmación de la experiencia de la muerte es una condición de posibilidad de la autenticidad individual.

La tarea exige de la protagonización de un proyecto existencial basado en una mirada no negadora de la muerte. Una actitud comprensiva capaz de calibrar su estatuto de posibilidad ineludible, pero que tampoco se limite a la mera reflexión sobre la misma. El pensamiento sobre la muerte tiende siempre a centrarse en su consecución, ignorando su presencia activa en el devenir previo que lleva hasta su conclusión. Aceptar la muerte no es solo esperarla con calma, sino aprehender su carácter de posibilidad para poder reconocerlo en otros ámbitos. La posibilidad de la muerte abre al sujeto a las posibilidades de la existencia y, por ello, a su condición intrínseca de posibilidad⁷⁰:

“El adelantarse le revela al Dasein su pérdida en el 'uno mismo' y lo conduce ante la posibilidad de ser sí mismo sin el apoyo primario de la solicitud ocupada, y de serlo en una libertad apasionada, libre de las ilusiones del uno, libertad fáctica, cierta de sí misma y acosada por la angustia: la libertad para la muerte” (Heidegger, 2012: 262).

Así es como la aceptación de la muerte implica una activación y responsabilización existencial propias. La profundización consciente en la angustia ante la muerte no trae consigo solo una superación de la misma, sino también un aumento de la positividad del juicio respecto de la vida: “La angustia ante la muerte es inversamente proporcional a la satisfacción de la vida” (Yalom, 1984: 251). Atemorizados por la muerte no nos resultará posible vivir, mientras que la asunción de la misma dará lugar a una mejora en nuestro equilibrio interno y, por ello, en nuestra calidad de vida⁷¹.

Frente al influjo de los dispositivos de alienación y distracción existencial que rodean al individuo, será necesario realizar un ejercicio de descatastrofización de la muerte. Como remedio ante la huida, la contemplación progresiva se presentará como una herramienta fundamental a la hora de incorporar la idea de la muerte en el flujo de pensamiento individual, sin que suponga una incómoda disrupción para el mismo. Solo así, mediante esta convivencia, se facilitará el posterior análisis de la misma. La reflexión filosófica no es posible sin un contacto directo con la realidad,

⁷⁰ Heidegger, 2012: 257-262.

⁷¹ Es común ver en la consulta de asesoramiento filosófico -espacio de comprensión y transformación filosófica al que dedicaremos el próximo capítulo- que bajo el miedo a la muerte suele esconderse cierta culpabilidad existencial por no estar aprovechando la propia vida, lo cual abre un camino de reflexión, toma de conciencia y transformación muy fructífero. Frente a ésto, el estoicismo nos invita a actuar de forma que, si la muerte nos sorprende, nos encuentre haciendo lo que debemos hacer: es decir, estando a la altura de nosotros mismos.

por lo que es la realidad de la muerte y sus implicaciones las que el sujeto deberá diseccionar. Una vía de comprensión que avanza unida a la aceptación; a la paulatina disolución de su negación. Así es como se da lugar a un desarrollo personal basado en la aceptación de la muerte, con multitud de beneficios.

Tal y como afirmaron los estoicos, la incorporación de la muerte a la vida enriquece la profundidad e intensidad de la misma, dando lugar a cambios en el individuo de gran calado sapiencial. Entre ellos, cabe destacar la revalorización de la vida y la devaluación de sus trivialidades, que permite una ordenación de sus prioridades en base a su valor existencial y no tanto social; una liberación que surge tras la toma de consciencia de la total creatividad y libertad personal que se deriva de la finitud humana; el anclaje en el presente como momento único; la apreciación de cada detalle de lo real por su propia belleza y singularidad; una mejor comunicación con el otro; una liberación respecto de los temores previos que atenazaban y limitaban al sujeto, etc.

Como vemos, la clave de la capacidad transformadora de la superación de la angustia ante la muerte se basa en el reconocimiento de que su presencia consciente puede ser el catalizador de una perspectiva positiva ante la vida. Una vida feliz basada en la lucidez no puede cimentarse en una negación de los condicionales básicos de la existencia, por lo que la inclusión de los mismos en la propia reflexión permitirá la digestión y sublimación emocional de sus implicaciones⁷².

Si la experiencia de la muerte puede devolver al sujeto a la vida es porque la consciencia de la limitación temporal permite una captación de su forma, sin necesidad de conocer el momento exacto de la muerte. Le entrega su tiempo, lo inserta en su espacio vital, en su presente, posibilitando tanto el agradecimiento por su existencia concreta como la desidentificación con la misma -pues no hay aceptación de la muerte que cohabite con el aferramiento a la propia identidad, al implicar ésta siempre un anhelo de supervivencia y, como tal, de trascendencia⁷³.

1.5.3 El problema de la libertad humana como autoría del propio ser

Si bien es cierto que la superación de la huida ante la muerte nos restituye en la vida y en la libertad que ésta provee, la realidad es que no es fácil lidiar con ella. Aunque la toma de decisiones obtiene cada vez más presencia conforme el sujeto adquiere madurez, el reconocimiento de la

⁷² Como ya se señaló, en el capítulo sexto abordaremos las fases y la operatividad del sistema de gestión del duelo estoico presente en los escritos consolatorios de Séneca.

⁷³ Una vuelta al "aquí y ahora" cultivada por el estoicismo.

radical libertad del sujeto, de la total responsabilidad para con su ser, conlleva una experiencia trágica. El inevitable ejercicio de la libertad implica la plasmación de la identidad personal en cada acto, la transitividad respecto del juicio ético por lo acaecido a la evaluación moral del autor. Por otra parte, el “soy lo que hice” es inseparable del “seré lo que haga”, que convierte los criterios de evaluación del pasado en pilares de futuros proyectos, cuya no consecución dará lugar a la temida culpa, inseparable de la experiencia cotidiana de libertad. Pero la libertad puede también dar lugar tanto a una expansión existencial como a una apropiación conductual positiva. Permite un crecimiento derivado de la aceptación de las posibilidades personales y el constante posicionamiento en una de ellas. No obstante, cuanto mayor sea el número de posibilidades y la amplitud de las mismas, mayor será la ansiedad que podrán suscitar al individuo que las vivencia. La posibilidad de acción conlleva la ausencia de pertenencia a un curso determinado y, por ello, cierta sensación de orfandad respecto de la realidad⁷⁴. Todo un vaivén de desestabilización emocional.

Nos dice Sartre que la angustia es el modo de ser de la libertad, unido a la consciencia de la misma. Es en la angustia donde el individuo contacta con su ser; en ella la libertad se cuestiona a sí misma y se reconoce ante la ausencia de directrices, donde toma consciencia de ser su devenir y se sumerge en él sin criterio u orientación dados. La libertad es el tejido con el que está confeccionado el ser humano. La libertad y su ilimitación es captada por el sujeto en cada acto, cargándola a sus espaldas, acumulando aquellos datos de la experiencia que le hablan de la responsabilidad de la misma. Nada hay nada que motive una acción contradictoria con el propio proyecto. Si el individuo actúa, lo hace movido por sí mismo: “El mundo no da consejos a menos que uno lo interroge, y no se le puede interrogar sino por un fin bien determinado” (Sartre, 1993: 474). El ser humano, inserto en el mundo como proyecto de sí, afronta la responsabilidad de elegirse en la acción, pues “no es” de forma previa a él. En ese constante hacerse, el sujeto toma consciencia de su ser como elección de sí, que le revela su responsabilidad y, ante el peso de ésta, propicia la aparición de la angustia⁷⁵.

La consciencia de la amplitud de posibilidades que el sujeto tiene a su alcance da lugar a lo que May llamó el “dilema del ser humano”, la comprensión, por parte de todo individuo, de que él mismo puede ser protagonista de las mejores hazañas y de las peores atrocidades, así como de que su vida transcurrirá en un devenir entre ambos polos, plagado de paradojas y contradicciones, constantemente juzgado por él. Si todo sujeto posee este inconmensurable potencial de acción, fundado en su libertad, será en principio inevitable que surja en él la culpa, en caso de no llevar una

⁷⁴ May, 2000: 76-77, 106-108.

⁷⁵ Sartre, 1993: 64-69, 75 y 465-474.

vida acorde consigo mismo: “Cuando uno está en el proceso de enfrentar un problema acerca de si traicionará algo importante para su ser o si lo realizará, se encuentra ansioso; cuando sabe que efectivamente ha traicionado algo significativo para su ser, siente culpa” (May, 2000: 110-111). La culpa es el anuncio que el sujeto se hace a sí mismo para notificarse que no ha hecho buen uso de su responsabilidad, actuando por debajo de su potencialidad y posibilidades⁷⁶. De nuevo, la única forma de superar la carga de las consecuencias pasadas y la evasión de otras futuras es mediante la afirmación de la propia responsabilidad⁷⁷, así como a través del ejercicio del perdón y la compasión internas.

Como vemos, si el problema existencial de la libertad da lugar al problema ético de la responsabilidad, en la praxis, éste toma la forma del problema de la decisión. La culpa por las agresiones cometidas contra uno mismo y los otros, incluso aquellas omitidas -referentes al bien que pude hacer y no hice-, generan una culpa que, aunque solo pueda ser disuelta mediante la decisión, en la práctica hace que ésta se vea bloqueada. Decidir cambiar de vida exige reconocer que anteriormente no se ha vivido como se debería; una conclusión para la que es necesario cierto fortalecimiento previo⁷⁸. Además, no hay mayor atenuante para la desesperación que la propia ignorancia de hallarse desesperado. La culpa existencial es por tanto la consciencia de la separación entre lo que uno es y lo que podría ser, el sentimiento de no haber respondido a las propias demandas de autorrealización que, como no podía ser de otra forma, aparece inserto en la experiencia de la angustia⁷⁹.

Si desde que adquiere consciencia de sí el ser humano no vive un segundo de su vida sin la mediación de la libertad, la experiencia del dilema del ser humano dependerá del reconocimiento de sus limitaciones y la gestión de las mismas. Libertad no es anarquía metafísica, ni negación de los obstáculos e impedimentos con los que el sujeto se encuentra a diario, sino el conocimiento y convivencia productiva con los mismos. Ante todo, la libertad es una propiedad de la acción y el pensamiento humano, por lo que su buen uso dependerá de su capacidad de relacionarse con la realidad, con su significación e intervención en la misma, en base a sus condicionantes⁸⁰. Es decir, la consciencia existencial de la libertad implica también el reconocimiento de la propia esclavitud,

⁷⁶ Aunque en sus formatos patológico y religioso no implique un adecuado estado de alerta interna, sino más bien un autocastigo injustificado.

⁷⁷ May, 2000: 9, 109-111 y 172 y Maslow, 2009: 28.

⁷⁸ Que haga ver al sujeto que la culpabilidad no propicia cambio y que si no cambió en el pasado fue porque carecía de las herramientas necesarias para ello. No es posible forzar el *kairós*, el momento oportuno para el cambio.

⁷⁹ Yalom, 1984: 335-347 y 386.

⁸⁰ La *cláusula de reserva* estoica, que estudiaremos en el cuarto capítulo, supone una de las respuestas que el estoicismo da a esta paradoja de la libertad. Actuar con determinación, afirmando la responsabilidad para con uno mismo pero sabiendo que la última palabra la tendrá la realidad.

pues no hay verdadera libertad sin la asunción de los límites que impone la realidad en la que se despliega⁸¹.

Percibida como intolerable, el sujeto elude la responsabilidad de sí de diversas formas: comportamientos compulsivos, atribuciones de responsabilidad a personas y eventos o la negación de su presencia en uno mismo, culpabilización del inconsciente como instancia ajena al sujeto, etc⁸². El temor y rechazo de la responsabilidad tras su adquisición en la madurez componen un elemento constitutivo de la conducta social desde tiempos inmemoriales⁸³:

“Estamos perpetuamente comprometidos en nuestra elección, y somos permanentemente conscientes de que nosotros mismos podemos invertir bruscamente esa elección y cambiar radicalmente, pues proyectamos el porvenir con nuestro propio ser, y lo roemos perpetuamente con nuestra libertad existencial, anunciándonos a nosotros mismos lo que somos por medio del porvenir, y sin dominio alguno sobre este porvenir, que sigue siendo siempre *posible* sin pasar jamás a la categoría de *real*. Así, estamos constantemente sometidos a la *amenaza* de la nihilización de nuestra elección actual, a la amenaza de elegirnos -y, por consiguiente, de volvernos- distintos de lo que somos” (Sartre, 1993: 490).

Como se señaló al principio, la experiencia de la libertad personal entronca con la concepción de la propia identidad⁸⁴. El sujeto se interpreta a través de sus actos, por lo que su hacer vendrá derivado de aquello que entienda que es su ser y viceversa. En una época como la nuestra, en la que el sentimiento de pérdida del significado personal es cada vez más fuerte, el afrontamiento del malestar existencial derivado del vínculo entre libertad e identidad se vuelve más arduo si cabe -cuanto menor es el sentido atribuido a la propia vida, menor es la responsabilidad que el sujeto se ve llamado a ejercer sobre ella. La interrelación entre los diferentes malestares existenciales es evidente y su referencialidad respecto de cómo el sujeto se interpreta a sí mismo y al mundo, constante⁸⁵. Al igual que en cualquier otro obstáculo existencial, la superación -en sentido sapiencial, no solo psicológico- precisará de la transición de la negación -en tanto que causa de la

⁸¹ Sartre, 1993: 467 y May, 2000: 25 y 167-170.

⁸² Yalom, 1984: 274-280.

⁸³ El temor a las consecuencias del ejercicio de la libertad y la responsabilidad se refleja claramente en uno de los mitos fundacionales de la moral occidental, el mito del Paraíso, en el que se relata cómo Adán y Eva fueron expulsados de él tras su primer acto de libertad consciente (Fromm, 2005: 51-52).

⁸⁴ May, 2000: 37-38 y 43.

⁸⁵ Que esta propuesta tome al pensamiento estoico como modelo válido para la superación del malestar existencial contemporáneo se debe a la premisa de que su terapéutica, basada en el cambio de creencias, juicios y emociones posee la profundidad ontológica suficiente para tal fin, pues va mucho más allá de la cognición emocional.

contradicción interna- a la aceptación -como comprensión y resignificación del individuo basada en la realidad.

No hay una solución al problema de la libertad existencial que sea coherente con la autenticidad personal sin servirse de la responsabilización de sí mismo. El sujeto debe reconocer el papel central que juega en su vida, su capacidad rectora, determinando de forma adecuada cuáles son las variables que escapan a su control y cuáles no⁸⁶. Es necesario que se apropie de su capacidad de acción y cambio, deshaciendo los juicios que le hacían verse alejado de ella, para aplicarlos en el momento presente. Sin embargo, este propósito debe perseguirse en su justa medida. Calibrar bien el espacio de la propia libertad y responsabilidad implica limpiarla de defectos, pero también de excesos. Es muy común ver en nuestros días metodologías místicas de autoayuda que culpan al sujeto de la totalidad de sus males y le prometen la consecución de sus deseos con tan solo el fortalecimiento de su voluntad. Nada más lejos de la realidad.

Sea cual sea la situación que afronta, el individuo debe mantener la consciencia de su libertad para no descarriar. Reconocer que las acciones que ejecute serán producidas por un yo cuyo centramiento dependerá de la transparencia y honestidad que mantenga consigo mismo -a pesar de la experiencia de sí como fragmentado. Que comprenda que su libertad se haya por doquier limitada, pero que dentro de sus límites, se haya indeterminada y dependiente de él, del uso que haga de ella; del cómo se inserte en el mundo. La libertad interactúa con el mundo, elige en qué perfiles ahondar y cuáles ignorar, dotándolos de significado. Por todo ello, podemos concluir que no hay integración lúcida ni auténtica en la vida que no pase por la apropiación, aceptación y el ejercicio responsable de la libertad existencial⁸⁷.

1.5.4 El aislamiento existencial como encuentro de sí y desconexión con la alteridad

No será difícil conectar la experiencia de singularidad ontológica que se deriva del ejercicio de la libertad con una de sus consecuencias más devastadoras, la consciencia de separación. Conforme nos desarrollamos desde la infancia, progresivamente adquirimos la libertad que tanto anhelamos. “Desvincularnos” de nuestros padres nos permite descubrirnos a nosotros mismos; una experiencia de individuación muy agradable en sus primeras fases. Sin embargo, en el desarrollo de la libertad y de la identidad personal late una dialéctica que lleva a una experiencia de soledad. A

⁸⁶ Por eso en el capítulo cinco haremos tanto hincapié en la importancia de la *diakrisis* estoica, la "diferencia entre lo que depende de mí y lo que no", cultivada por Epicteto.

⁸⁷ Yalom, 1984: 281-317, May, 2000: 168-171 y Sartre, 1993: 479 y 488.

mayor fortalecimiento del yo, mayor distancia respecto del tú. La forma más simple de construcción personal se basa en la diferencia, en el esbozo del yo como aquello diferente a todos los demás, una dinámica favorecida por la adquisición de roles y valores sociales: una manera errónea de concebirse a sí mismo -pues no le es más propio al sujeto aquello que le hace diferente- que promueve una imagen del crecimiento personal como ejercicio de aislamiento mientras retrata la práctica social como un espacio de competitividad. Así, a medida que el individuo se percibe más fuerte, a la vez se considera más alejado de los otros, más huérfano, a la intemperie, lo que hace que se sienta vulnerable y necesitado de un fortalecimiento mayor, alimentando así el proceso de desvinculación con el otro.

El ejercicio de la libertad solo es posible en una individualidad integrada, por lo que el análisis y crítica de la mala gestión del contacto social y afectivo nunca permitirá una negación del aislamiento existencial constitutivo del sujeto; un reto que, como los anteriores, el sujeto se verá obligado a afrontar. Diferente del aislamiento interpersonal -respecto de otros individuos- y el intrapersonal -relativo a la escisión en partes o estratos de sí mismo-, el aislamiento existencial es aquel que se experimenta en toda relación con otros, por muy cristalina y entregada que ésta pueda llegar a ser: es la percepción que el sujeto tiene de sí como ente separado del mundo. La autoconsciencia subjetiva, la percepción que la consciencia hace de su unidad como un yo, pone de relieve la diferencia ontológica entre ella y todo lo demás, evidenciando la imposibilidad de compartir de manera radical la propia experiencia vital. Como ocurre con las otras “verdades” existenciales, la incapacidad de sostener este aislamiento puede llevar al sujeto al padecimiento de trastornos mentales: “Sentirse completamente aislado y solitario conduce a la desintegración mental, del mismo modo que la inanición conduce a la muerte” (Fromm, 2005: 39). Afortunadamente, la asunción de este hecho existencial también ofrece un enriquecimiento personal y sapiencial, el desarrollo de una nueva forma de interacción del sujeto con el mundo y quienes lo habitan, consciente de su individualidad, pero no por ello menos integrado⁸⁸.

Como ya se ha señalado, los diferentes malestares existenciales, además de manifestarse bajo la forma de angustia, se hayan profundamente entrelazados: el aislamiento existencial no es una excepción. La toma de consciencia de la propia mortalidad lleva implícita la certeza de que nadie puede morir por uno, de que es una experiencia propia, no transferible a otros y en la que ninguno lo podrá acompañar. Por otra parte, la libertad, asumida bajo la forma de la responsabilidad, implica la constatación de que la autenticidad vital no permite tutorizaciones; que

⁸⁸ Fromm, 2005: 41, 47, 114 y 232 y Yalom, 1984: 425-428.

tras abandonar la tutela ajena y apropiarse de uno mismo, el desarrollo personal será una tarea individual y, como tal, solitaria⁸⁹. También el sentido, ya pretenda ser descubierto o construido, se empuña en soledad.

Tanto Heidegger como Camus supieron ver que, al percibir nuestro “arrojamiento” al mundo, dejamos de “sentirnos en casa”. Es la percepción de que todo aquello que al sujeto le hacía sentirse partícipe de la realidad -valores, normas, grupos, roles, etc.- ha sido despojado de su capacidad de convicción. Una experiencia que, como otras tomas de consciencia existencial, sobrevienen en la cotidianidad de la experiencia una vez que uno alcanza cierto nivel de madurez y reflexión. No obstante, la peculiaridad de la angustia del aislamiento existencial radica en que, desde ese estado de extrañeza y separación respecto de todo lo demás, permite finalmente al sujeto volver a integrarse en ello, de una manera más lúcida⁹⁰.

Tras el reconocimiento de su aislamiento existencial, de su condición de entidad independiente de todas las demás, al individuo se le presentan, como en los problemas anteriores, dos sendas opuestas: la aceptación y la negación. Ni que decir tiene que la más común, desgraciadamente, es ésta última. Mientras el sujeto no sea capaz de evitar -o más bien deshacer- las estrategias de evasión con las que elude la consciencia de su aislamiento, estará condenado al padecimiento de una contradicción interna sepultada bajo una pluralidad de mecanismos de defensa diseñados para tal fin. Todos ellos encarnarán intentos de fusión y reintegración en el grupo ficticios y del todo inútiles; impulsos destructivos que pretenderán la eliminación de lo diferente como defensa contra la incapacidad de integrarse en él, así como la conformidad constante e inconsciente con la masa como acto de sumisión y homogeneización personal: ejemplos de ejercicios fallidos de negación del aislamiento. De forma más cotidiana y general, resulta sencillo ver el uso enajenante de la entrega al entretenimiento y la distracción como vía de rechazo del malestar. Incluso en el ámbito personal, puede apreciarse cómo la mala gestión del aislamiento existencial puede llevar al individuo a dinámicas de dependencia o instrumentalización del otro -valorado solo por su capacidad de inhibir las propias carencias-, capaces de alcanzar dimensiones patológicas⁹¹.

Las relaciones interpersonales son un pilar fundamental de la felicidad, pero para que cumplan este cometido, deben estar libres de sesgos. Por suerte, la dinámica pendular del intento de fusión *versus* la consciencia trágica del aislamiento puede romperse. Es posible desarrollar

⁸⁹ Por ello el estoicismo, a pesar de transmitirse tradicionalmente bajo la dinámica maestro-alumno, pretende que el alumno se convierta en su propio maestro, instaurándose como su única autoridad.

⁹⁰ Yalom, 1984: 429-434.

⁹¹ Frankl, 2003: 82-83, Fromm, 2005: 144-196 y 246 y Yalom, 1984: 449-476.

relaciones basadas en la afirmación de la propia separación como condición de posibilidad del encuentro con el otro. Sostenerlo en la consciencia, entendiéndolo que aunque interno, también puede ser una experiencia compartida -pues el otro se encuentra frente al mismo hecho-: “Si somos capaces de reconocer nuestra situación de aislamiento en la existencia y de confrontarla con resolución, también seremos capaces de acercarnos afectuosamente a otras personas” (Yalom, 1984: 437). No existe relación capaz de eliminar el aislamiento; sin embargo, la soledad puede compartirse sin caer en placebo, apego ni conformismo. Cuando superamos el aislamiento, nos sentimos conectados con todo y todos, por alejados que puedan estar.

No hay verdadera relación con el otro si el contacto está mediado por objetivos ajenos a la simple conexión entre ambos. El auténtico encuentro necesita de la consciencia del aislamiento individual -pues no es posible relación sino entre dos entes independientes- y del acercamiento no instrumentalizante: formas de comprender las relaciones humanas -incluso su máxima expresión, el amor- impensables sin un adecuado afrontamiento individual del aislamiento como condición existencial. El proceso de individuación que hace del individuo lo que es -quien es- no es reversible, ni esto es deseable, pues no hay desarrollo personal sin individuación. La constitución como sujeto suscita en el ser humano una experiencia de inseguridad e impotencia, pero esta dinámica sí puede invertirse, permitiendo una relación creativa y espontánea de éste con el mundo, posibilitada por su independencia y constatada en una soledad que ya no aísla, sino que afirma al sujeto al colocarlo frente al otro. Solo aceptando la individualidad de la propia vida es posible contactar con el otro de forma auténtica, haciendo que experiencias del tipo “sentirse solo” o “aislado del mundo” se conviertan en afirmaciones espurias⁹².

1.6 El retorno a la vida: condiciones para el desarrollo sapiencial frente al malestar existencial

En este último apartado abordaremos los retos que cualquier perspectiva que pretenda afrontar los parámetros de la problemática existencial -sea respecto de una en concreto o referente a su marco general- debe proponerse superar. Ello sentará las bases para el análisis y defensa de la validez de la actitud estoica frente al malestar existencial, que elaboraremos en los cuatro últimos capítulos de la investigación.

⁹² Yalom, 1984: 436-449, 477-481, May, 2000: 78 y Fromm, 2005: 48 y 53.

1.6.1 Voluntad, decisión, acción y cambio

El reconocimiento de la responsabilidad que el sujeto tiene respecto de su desarrollo no implica un cambio en sí mismo, pero lo posiciona ante su posibilidad. Le impone un requisito a su acción, una mínima orientación para ella. No es posible el cambio personal sin una toma de consciencia previa, sin una profundización en el conocimiento de sí⁹³. Por otra parte, no hay verdadero cambio sin una acción que lo haga efectivo, que lo realice, ya que el pensamiento no interactúa con el mundo más que mediante la acción -u omisión, en tanto que acción negativa- del individuo⁹⁴. Como vemos, el cambio consciente del sujeto precisa de un proyecto de sentido capaz de movilizar su voluntad. Entendida ésta como la determinación a la apropiación del cambio percibido como necesario, la voluntad se presenta entonces como el puente entre la consciencia de sí y su repercusión en la praxis. No hay acción responsable sin deseo de la misma y para que surja el deseo es necesario superar el bloqueo inicial. La voluntad no se crea, se desinhibe, pues la tendencia al desarrollo está siempre presente. El cambio es autógeno; es el deseo de ser uno mismo el que hace surgir un proyecto de realización⁹⁵.

La constante presencia de la libertad humana permite que, pese a las múltiples influencias a las que la acción se ve sometida, pueda en todo caso decidir acerca de sus fines. La acción, como expresión de la propia libertad, se proyecta en el entorno aportando aquello que le falta y considera que debería ser realizado: “Sobre el sentido que este deseo, ese temor, aquellas consideraciones objetivas sobre el mundo tienen para mí cuando actualmente me proyecto hacia mi futuro, solo yo puedo decidir” (Sartre, 1993: 476). La decisión, como compromiso con la transformación del deseo en acción, se muestra así como catalizadora del cambio. Por ello, la ausencia de acción refleja tanto la falta de decisión como la debilidad que padece -o los obstáculos que frenan- el deseo⁹⁶.

Pese a que el sujeto es siempre libre, pocas son las decisiones que toma de manera deliberada. Más allá de la necesidad de automatismos y resoluciones inconscientes para su supervivencia, la falta de decisiones de gran calado se debe a la dificultad de su formulación. La decisión implica rechazo, negación: en ella late el acogimiento de una posibilidad y el desahucio de todas las restantes. Ante ésto, la duda, el temor al error y el anhelo por lo posible rechazado hacen acto de presencia. En el bloqueo de la decisión se esconde la negación de la propia finitud -pues

⁹³ Un hecho que parecen ignorar algunos de los modelos de crecimiento personal que encontramos en la actualidad.

⁹⁴ Por esta razón Epicteto hizo tanto hincapié en que la virtud estoica solo podía realizarse en la acción, en la práctica cotidiana y no en el estudio pasivo de la misma.

⁹⁵ Yalom, 1984: 347-354, 366 y 401.

⁹⁶ Por ello, no hay formación estoica sin conciencia de la necesidad de la misma. La transformación filosófica, aunque se nutra de diferentes fuentes, siempre es impulsada por el propio sujeto.

deseamos cosas opuestas-, de la libertad -al rechazar la autoría de la elección- y del sentido -por su posible carencia de valor. La consciencia del carácter centrífugo de la creación y desarrollo personal hacen de la decisión una experiencia límite que enfrenta al sujeto con su ser y con la duda por el mismo. Además, la decisión es intrínsecamente dinámica, ya que exige de una continua constatación y confirmación de sí, de re-producción sobre la realidad, para no diluirse en ella. Ello introduce una recursividad que hace más complejo si cabe el proceso, ya que la decisión necesita de una metadecisión que la afirme, así como la voluntad precisa de una voluntad de voluntad⁹⁷ que la sostenga. Tan ineludible como necesaria, la obligación de decidir(se) no puede ser ignorada por ningún proyecto de sentido auténtico⁹⁸.

Pese a la dificultad que el concepto del cambio consciente nos transmite, su dinámica puede ser mucho más sencilla y natural. En ocasiones, cuando el sujeto se haya inmerso en un proceso de apropiación y encuentro consigo mismo, el cambio, más que una cuestión de esfuerzo, lo es de percepción: si uno capta la necesidad del cambio interno, superado el sentimiento trágico inicial y los posibles desvíos, la fuerza para la realización del mismo brotará de forma natural. En ausencia de obstáculos, el impulso del ser humano hacia su mejora -hacia sí mismo- fluye. Es la tendencia eudaimónica en la que tanto confió el estoicismo, la fuerza que empuja la transformación personal y da lugar a las tomas de consciencia que la posibilitan, aportes de autoconocimiento que hacen del cambio algo sencillo y atractivo, desprovisto, ahora sí, de sus matices negativos previos:

“Ningún acontecimiento del mundo me puede ser descubierto sino como *ocasión* (*ocasión aprovechada, fallida, descuidada*, etc.). [...] Todo cuanto nos ocurre puede ser considerado como una *oportunidad*, es decir, solo puede aparecernos como medio para realizar ese ser que está en cuestión en nuestro ser” (Sartre, 1993: 579).

Si el estoicismo dedicó tantos tratados y ensayos a las dificultades de la cotidianidad es porque entendió que en ella se ponía todo en juego. Es importante estar listo para decidir sobre la propia existencia: sin embargo, cuando uno lo está, las decisiones son inevitables. El proceso de responsabilización de sí es también el de capacitación para la decisión por el propio ser. El autoconocimiento y la voluntad de verdad, de ver más y mejor, propician los factores necesarios para un cambio de perspectiva vital. Es la perspectiva que tenemos de nosotros mismos, de nuestra vida y del mundo la que define nuestra percepción y, por ello, las emociones, pensamientos y

⁹⁷ O metavoluntad.

⁹⁸ Sartre, 1993: 462-464 y Yalom, 1984: 366 y 379-384 y 399-406.

acciones con los que nos integramos en la realidad⁹⁹.

1.6.2 El valor de(l) ser y la valoración del existir

Lo que aquí tratamos de evocar no son los requisitos de una resistencia frente a los avatares del mundo, sino los prolegómenos para una afirmación de la vida basada en el amor a la existencia a través de la integración en ella de su cara más amarga, pues, como parte de la vida, también puede ser afirmada con vigor. Ello implica que un mayor acercamiento a la realidad permitirá un mayor contacto con el propio sujeto, ya que es en este plano donde él deberá conocerse y expresarse.

La tarea de la autotransformación es por ello ontológica: “El valor de ser es el acto ético en el cual el hombre afirma su propio ser a pesar de aquellos elementos de su existencia que están en contra de su autoafirmación esencial” (Tillich, 1968: 7). Expresión del -propio- ser en el ser, de afirmación en la confrontación de la que las escuelas helenísticas, sobre todo la estoica, dieron buena cuenta. Se trata de librar a la existencia del carácter trágico que otros imprimieron en ella y emprender una valoración de la vida que la abra al sujeto. Ejercer el valor de ser es erigir una capacidad de comprensión racional frente a aquello que no lo es, propiciando una aceptación de lo no teleológico ni necesario, por su realidad.

Aceptar no es resignarse, ni tan solo comprender. Aceptar es valorar la contingencia en vez de temerla o negarla: “No se puede eliminar la angustia rebatiéndola con argumentos” (Tillich, 1968: 16). Una racionalización de la existencia no crea ni reconoce valor en ella, pues le exige operar según las preferencias e inquietudes del sujeto. Valorar la realidad es sostenerla en sí misma mediante una aprobación que carece de criterios con los que exigir, pues la realidad no se diseña, quizá sí el individuo, pero no hay creación personal sin valoración de lo real. Son los propios deseos y temores los que hacen que la percepción se torne evaluativa, sesgándola. Sin ellos -al menos apartándolos mediante un ejercicio de ascesis¹⁰⁰-, la mirada se vuelve más penetrante y radical. Superar los conflictos internos, para dejar de proyectarlos sobre la realidad; esa es la base de la sabiduría existencial que tenemos entre manos¹⁰¹.

Valor de ser que recuerda a la voluntad de poder nietzscheana y su afirmación de la vida, su

⁹⁹ Sartre, 1993: 461, May, 2000: 133 y Yalom, 1984: 407-413. Estos autores parten, quizá sin saberlo, de la tesis estoica de que la vida es más que suficiente tal y como es, la rija la divina providencia o el azar más caótico.

¹⁰⁰ Similar a la *epojé* fenomenológica.

¹⁰¹ La posibilidad de una relectura nihilista del estoicismo se completará en el último capítulo con la propuesta existencial de Marco Aurelio.

auto-preservación y crecimiento y la gestión de sí mediante el ejercicio de la voluntad. Una afirmación simultánea *yo-mundo*, de autocreación en base a lo dado y nunca contra él. Valor frente a la angustia y a través de ella, tanto en la vertiente de fortalecimiento personal -tener o adquirir valor- como en la valorativa -reconocer el valor de algo. La angustia se presenta así como un catalizador de la existencia y no como un inhibidor de la misma, que aunque se expresa inicialmente en un rechazo de la vida, mediante esta doble fuerza del valor puede devolver al sujeto a ella:

“El valor, en esta perspectiva, es la disposición a tomar sobre sí lo negativo, anticipado por el temor, por causa de una positividad más plena. [...] Implica la aceptación de la necesidad, la fatiga, el dolor, la inseguridad, la destrucción posible. Cuanta más fuerza vital tiene un ser, mayor capacidad tiene para afirmarse a pesar de los peligros por el temor y la angustia” (Tillich, 1968: 76).

No hay valoración de lo que es a través de la selección o la preferencia, sino solo mediante su afirmación. El conocimiento y profundización en la existencia es por tanto una actividad semántica, de reconocimiento de un significado inmanente o creación de un significado vital, enmarcado en un momento y lugar concreto y encarnado en un sujeto que lo realiza. Como se ve, no hay valoración de la existencia, ni existencia como tal, sin un individuo que incluya tal cometido en su proyecto de sentido¹⁰².

La angustia existencial, a pesar de surgir del rechazo de la vida, se presenta también como una maestra en la valoración de la realidad. Al vivirse como una experiencia de agresión personal, revela la profundidad y orientación del propio sistema de valores. Si en la angustia, valores como el sentido o la integridad del yo se ven atacados, la valoración de la realidad precisará de una adaptación de los mismos a ella. Que se reconozca el valor de la realidad y, a su vez, se fortalezca así frente a futuras inclemencias: flexibilidad axiológica que posibilita una adaptación constructiva al entorno y sus impedimentos. El objetivo es que los valores individuales afirmen al sujeto en la realidad, sin imponerle -pues no hay batalla que éste puede ganarle a la realidad. Que pasen de ser aquello que el individuo exige a la realidad a la vía mediante la cual la valora. Es por ésto que, de nuevo, negar la angustia es negar una oportunidad para el autoconocimiento y la realización personal, ya que no hay verdadero compromiso existencial sin el afrontamiento de la misma.

¹⁰² Tillich, 1968: 28-31 y 119 y Frankl, 2004: 131. Por eso el estoicismo afirmó que es de vital importancia colocar las propias preferencias a la luz de la realidad y que éstas nunca la contradigan -lo cual no implica conformismo, sino aceptación de aquello que no puede ser cambiado, en caso de que así sea.

No es posible la satisfacción vital sin la mediación de los valores. La transvaloración que exige la aceptación de la realidad, en tanto que superación del malestar existencial, precisa por tanto de una acción creativa. Un complejo proceso de modelado de valores, transitivo, ya que será proyectado después a una realidad cuya estructura necesita ser valorada para poder expresar su belleza. Es importante resaltar que, en línea con la libertad del individuo y el ejercicio de su responsabilidad, la valoración debe ser considerada un acto y no la consecuencia de un juicio: “Es en el acto de valorar donde se unen la conciencia y la conducta” (May, 2000: 206). No hay valores sin un compromiso previo y el compromiso se da siempre en un agente consciente, que se implica; ahí radica la posibilidad de intervención y modelado de la jerarquía personal de valores¹⁰³.

Solo la libertad puede fundamentar un valor. La valoración es un acto de libertad, pero puede serlo también de liberación, si se aplica a la existencia de forma positiva y constructiva. La acción humana se da siempre enmarcada en un proyecto personal, comprometida con la consecuencia de una posibilidad concreta frente a todas las demás, basada en valores. No obstante, el fundamento de estos valores también descansa en el sujeto, en su libertad -ya que el uso de los valores implica su propio cuestionamiento en acto-, por lo que la propia voluntad de valorar puede ser causa de valoración. Por ello, la creación de valores, como consecuencia de una nueva actitud ante el mundo, puede sentar las bases de un proyecto de sentido afirmador de la vida¹⁰⁴:

“El valor de las cosas [...] no hacen más que esbozar mi imagen, es decir, mi elección. [...] Todo cuanto es mío, es decir, en última instancia, el mundo del que tengo permanentemente conciencia -por lo menos a título de significación implicada por el objeto que miro o que empleo-, todo me enseña a mí mismo mi elección, es decir, mi ser” (Sartre, 1993: 489).

El valor nace de la libertad -o al menos puede ser transformado por ella-, pero también la orienta. Lo que hace mantenerse al valor es la misma libertad que hace del sujeto él mismo. Es origen y objetivo, ya que dirige su movimiento. Si el individuo guía su acción en base a valores y éste puede cambiar dichos valores mediante el ejercicio de su libertad, tiene cuanto necesita para cambiar su modo de estar en el mundo. La valoración de la existencia puede iniciarse por tanto mediante el despliegue de una voluntad de valoración, a través de un ejercicio de valoración

¹⁰³ May, 2000: 58-61, 81, 88-90 y 206. En este sentido, la mirada estoica puede ser entendida como una forma radical de captar el mundo.

¹⁰⁴ Sartre, 1993: 73-75.

consciente; una paradójica búsqueda de valor como reconocimiento del mismo¹⁰⁵.

1.6.3 De la búsqueda de sentido a la creación de sentido

1.6.3.1 Sobre la fe en un sentido dado como vía de superación del malestar existencial. Una crítica a la Logoterapia de Viktor Frankl

Es posible afirmar que, entre los diferentes ejes del malestar existencial, el que más presencia tiene es la cuestión del sentido. El sentido puede dar respuesta a cómo afrontar la muerte, gestionar la libertad e ir al encuentro del otro. Es por esta primacía ontológica por la que volvemos a él en el último apartado de este capítulo. Si con Marco Aurelio veremos que no es necesaria la presencia de una fe en lo divino para la construcción de una existencia con sentido, será de interés sentar previamente las bases del error en el que caen aquellos que consideran que el sentido es solo una propiedad del mundo que debe ser descubierta. Si el estoicismo, un pensamiento que nació de la confianza en la providencia, pudo mantener su actitud vital aun planteando la posibilidad de su inexistencia, fue porque no es necesaria la presunción de un sentido protector para la afirmación de la vida¹⁰⁶.

Según las tesis que fundamentan la Logoterapia de Viktor Frankl, el sentido puede ser captado a través de su donación¹⁰⁷. La experiencia estética de la contemplación de un amanecer o la toma de contacto real con otro ser humano serían ejemplos de ello. Por otra parte, Frankl también considera que el sentido se expresa en el sufrimiento -siempre que éste sea inevitable-, mediante la aceptación del mismo. Sin embargo, aunque dichos escenarios pueden permitir una experiencia de sentido, ésta nunca se efectuará si se le presupone como dado. No hay sentido intrínseco en un fenómeno natural, o en el sufrimiento, sino siempre derivado, posibilitado por un proyecto de sentido concreto que lo realice -que lo soporte o valore. Frankl invita al sujeto a descubrir el sentido y realizarlo posteriormente, negando la posibilidad de una construcción antropológica del mismo. *Percepción de sentido*, captado en el trasfondo de lo real, que se presenta como un requerimiento explícito del momento que interpela a la acción del sujeto. Aunque niega la existencia de un sentido general, lo afirma en el plano individual, insinuándolo, llegando a postular la existencia de un

¹⁰⁵ Es lo que Sartre llama la "contingencia del *ser-para-el-valor*" (1993: 127). En el caso estoico, se trata de la captación activa del valor de la vida, por sí misma, en la línea del *amor fati* que tanto inspiró a Nietzsche.

¹⁰⁶ Como ya se ha anunciado, pese a la ortodoxia estoica -tanto histórica como académica-, en el último capítulo veremos que en las *Meditaciones* de Marco Aurelio se plantea la posibilidad de la creación de un sentido vital desde un proyecto personal, sin necesidad de un orden teleológico instaurado en el mundo.

¹⁰⁷ Nos centramos en el caso de Frankl y su propuesta logoterapéutica por ser el mayor exponente teórico y práctico de una concepción del sentido que lo concibe como algo dado al sujeto, basando su terapéutica contra el malestar existencial en la fe.

destino personal, de una misión para cada uno, que permite la realización del ser humano mediante su culminación. Todo ello implica una teleología previa a la consciencia del sujeto que acerca la propuesta logoterapéutica de Frankl a una fe imposible de fundamentar, como él mismo acabará afirmando¹⁰⁸.

No obstante, lo que Frankl toma como manifestaciones de sentido podrían serlo, pero solo de forma relativa; todo dependerá de la actitud del sujeto que las vivencie. Que no existe una situación carente de sentido es algo que podríamos llegar a afirmar, siempre y cuando aclarásemos que se trata de un sentido posible, que no existe de forma previa al acto de valoración que lo posibilita. Incluso en las peores situaciones de la vida es legítimo elaborar un sentido mediante la aceptación de lo inevitable y la apreciación de lo real, pero nunca desde una percepción que tome lo dado como enviado o planificado por una entidad superior¹⁰⁹. Puede percibirse sentido en el sufrimiento, pero siempre de forma posterior, pues no sufrimos “para algo”, sino que sencillamente sufrimos. En nuestras manos recae la tarea de hacer algo con esa experiencia; permitir que nos hunda o hallar la nobleza y la afirmación personal en su afrontamiento -como afirmó el estoicismo. Ver en el dolor de la vida una lección diseñada para el propio aprendizaje supone caer en la divinización de lo real y, por lo tanto, mantenerse en el rechazo del temido vacío. Crear sentido no es sinónimo de ignorar aspectos negativos, o de acentuar los positivos, sino de aceptar los primeros para integrarlos con los segundos¹¹⁰.

La Logoterapia de Frankl -y junto a ella, cualquier metodología o modelo teórico basado en el “descubrimiento del sentido”- comete una petición de principio al pretender que el sujeto perciba un sentido dado tras creer en él; parecería que caemos en ella también nosotros al apoyarnos en el estoicismo, sino fuera porque éste ya previó la posibilidad de una carencia total de sentido dado¹¹¹. La creencia injustificada no debe formar parte del ámbito terapéutico, tampoco del filosófico; menos aun cuando ambos forman parte de lo mismo. Frankl no oculta que su presunción de sentido es fruto de una experiencia religiosa, basada en el amor al mundo, pero un amor iniciado por la fe en la teleología que éste considera que lo moviliza.

Desde esta perspectiva, la falta de comprensión de lo real no se debe a la incapacidad de la racionalidad humana para conceptualizar todo aquello que no es racionalizable -recordemos, lo que

¹⁰⁸ Frankl, 2004: 133-137 y 2003: 29-37 y 131.

¹⁰⁹ No es legítimo para un planteamiento existencial que pretenda ser válido para todo sujeto, como el que aquí proponemos.

¹¹⁰ Frankl, 2003: 35-38 y 93-98 y 2004: 136.

¹¹¹ Como veremos con Marco Aurelio.

Camus llamó el absurdo-, sino a una falta de perspectiva global, que corresponde solo a dios. Invita por ello a confiar en el mundo superior de la divinidad, como el perro confía en el amo a pesar de no entender sus acciones: “La logoterapia lleva a la religión en el corazón” (Frankl, 2003: 111). De este modo, la tendencia a la trascendencia a la que Frankl invita -que, como vimos en la sección sobre la muerte, debería ser superada, no incentivada- es experimentada como una tendencia a dios, al sentido como “pre-saber” divino. Así, la Logoterapia cae -y cualquier otra propuesta terapéutica basada en el descubrimiento de un sentido dado corre el mismo riesgo- en una iniciación a la religiosidad personal, a la divinización de la realidad y el diálogo con un suprasentido que, en vez de afrontar el problema del sentido, lo niega creyendo haberlo superado¹¹².

1.6.3.2 La creación de sentido como acto de vida

Frente al impacto del malestar existencial es necesario tener presente una distinción conceptual básica a la que ya hemos aludido: que algo carezca de sentido -previo- no implica que carezca de valor. Identificar ambas carencias o tomar la segunda como consecuencia de la primera supone mantenerse en un estado de nihilismo reactivo, de negación de la vida desde el que es imposible superar el malestar existencial. El reto que se presenta es el de no querer abandonar el desierto al que el sujeto llega tras captar las inconsistencias e incoherencias -que lo son solo para su razón- de la existencia, ya que salir de él implicaría inventar un sentido inauténtico. Vivir en el absurdo, no resignarse sino acomodarse en él: “No puede tratarse de disfrazar la evidencia, de suprimir lo absurdo negando uno de los términos de su ecuación. Hay que saber si se puede vivir de él o si la lógica ordena que se muera de él” (Camus, 1995: 69). Como vemos, la creación de sentido exige de una voluntad de verdad sin la que no es pensable, de rechazo de todas aquellas doctrinas que pretenden ocultar una carga que solo corresponde llevar al sujeto.

Es necesaria una resistencia constante ante la cosmetización de la vida. Mantener en jaque toda pulsión negadora de lo real para ejercer una afirmación auténtica, no paliativa. Una “verdad” deberá repetirse como un mantra contra la alienación recibida: que la realidad, tal y como es, es ontológicamente suficiente y que afirmarla implica, en cierto sentido, también celebrarla. Es una rebelión existencial la que el sujeto debe emprender frente a su tradición, conocedor de que es mejor una vida sin un sentido previo que la negación de la misma por el anhelo de un sentido dado. Rebelde es también la aceptación de su finitud, al contemplarla tal cual es, sin participar de la desesperanza que solía acompañar tal visión -pues ya no espera nada que no sea parte de la vida. Es

¹¹² Frankl, 2003: 109-116 y 2004: 140-141.

ahí donde la desesperación frente al mundo adquiere su utilidad, cuando el malestar existencial se convierte en un posicionamiento ante ciertas verdades de lo real capaz de hacer brotar un nuevo tipo de vida, de sujeto, si éste es capaz de mantenerse en ese nuevo estado de consciencia, soportándolo al inicio y afirmándose después a través de él, sin rehuirlo: “Basta con saber y no ocultar nada” (Camus, 1995: 120). Si una única verdad es apta para guiar toda una existencia, sabio será aquel capaz de vivir de las verdades que tiene, sin anhelar invenciones adicionales¹¹³.

Pese a la quietud que se le ha solido atribuir, la aceptación, además de contemplación, implica creatividad. A todo individuo le es posible realizarse en el “fracaso”, al ser capaz de abstraer de los hechos los valores con los que los juzga¹¹⁴. Por ello, le será posible también condenar al fracaso su tendencia a la trascendencia, clausurándola, pues si nada trasciende en la realidad y a él no le cabe esperar algo diferente de lo real, poco le aportará este deseo de ir más allá. Frente a la trascendencia y la negación de lo finito, es posible la protagonización de una creación sin mañana, la celebración de la finitud mediante una acción consciente de su condición y promotora de la misma. Creación de sí a través de la elaboración de otros elementos que aporten a su proyecto vital. Pasar de la creación para perdurar, para trascender la propia mortalidad -y su inevitable frustración-, a otra cuyo único objetivo es expresarse en la realidad, conocedora de la proximidad del destino del creador y su obra¹¹⁵. La invitación de Nietzsche a hacer de la propia vida una obra de arte adquiere aquí toda su fuerza.

De esta forma, la creación que el sujeto hace de sí y la toma de consciencia existencial se vuelven una, se co-pertenecen, nutriéndose de forma sinérgica. Frente a las estrategias de protección del yo que acuden a mecanismos de defensa innecesarios, un proyecto de sentido de estas características será capaz de afirmar al sujeto en la realidad, no a pesar de ella: “El único pensamiento que libera al espíritu es el que lo deja solo, seguro de sus límites y de su fin próximo” (Camus, 1995: 152). Solo así el sujeto podrá emprender su realización existencial, una creación de sentido lúcido pese a los avatares de la realidad, gozando de su comodidad y utilizando el estímulo y contenido del sufrimiento en beneficio propio. De esta forma, la falta de sentido previo, lejos de suponer un obstáculo para la auténtica felicidad, se convierte en una condición de posibilidad de la misma.

¹¹³ Camus, 1995: 21, 43-44, 58-60, 73-81, 87, 113-121 y 161-162. Con "verdades" nos referimos a los contenidos que las experiencias existenciales presentan al sujeto, tales como su finitud, su libertad o su independencia.

¹¹⁴ La mirada física a la que nos invita la disciplina del asentimiento estoica, en la que ahondaremos en el capítulo cuatro.

¹¹⁵ Frankl, 2003: 95-96 y Camus, 1995: 125-153.

Es necesario que el sujeto sea capaz de lanzar una mirada clara sobre la propia vida. Que la contemple con aprobación y se apropie de ella:

“No hay sol sin sombra y es necesario conocer la noche. El hombre absurdo dice 'sí' y su esfuerzo no terminará nunca. Si hay un destino personal, no hay un destino superior, o, por lo menos, no hay más que uno al que juzga fatal y despreciable. Por lo demás, sabe que es dueño de sus días. En ese instante sutil en que el hombre vuelve sobre su vida, como Sísifo vuelve hacia su roca, en ese ligero giro, contempla esa serie de actos desvinculados que se convierte en su destino, creado por él, unido bajo la mirada de su memoria y pronto sellado por su muerte” (Camus, 1995: 161-162).

Afirmar la vida es aceptar que no todo depende de la voluntad del sujeto, pero que sí depende de ella el aceptar cuanto no está en sus manos. No es posible la autocreación, la realización personal, sin una consciencia clara de qué puedo cambiar y qué no¹¹⁶. Por todo ello, es imprescindible que un auténtico proyecto de sentido supere la semántica existencial, la búsqueda de un significado previo a la acción, para abrazar la poética existencial, la acción creadora y performativa, reconciliadora del sujeto con su existencia. Así, el individuo podrá responder a los retos de la existencia con lo único de lo que dispone, su propia vida.

Pese a la condición de aislamiento del sujeto, es evidente que todo proyecto vital precisa de la asunción y comunión con el otro pues, como se ha dicho, no hay yo sin un tú, ni sujeto ajeno al contexto. La autorrealización conlleva cierta integración en la sociedad, pero no como pérdida del sujeto en la masa, sino más bien en tanto que capacidad de expresión personal en el marco social, a pesar de sus desavenencias: “El hombre puede ser libre sin hallarse solo; crítico, sin henchirse de dudas; independiente, sin dejar de formar parte integrante de la humanidad. Esta libertad el hombre puede alcanzarla realizando su yo, siendo lo que realmente es” (Fromm, 2005: 247). El ejercicio de la libertad positiva, de la acción consciente del sujeto responsable de su condición y seguro de sus limitaciones, brota de forma espontánea cuando lo que expresa es el propio despliegue del sujeto, en vez de ser el eco de sus mecanismos de defensa -pues ya no busca defenderse de la vida, sino vivirla. Ajeno a la represión de ciertas partes de su ser, el sujeto puede mostrarse transparente a sí mismo, acogiendo sus debilidades, cuanto queda por hacer en él, guiando esta tarea de cuidado desde un ideal de reconciliación con lo real.

¹¹⁶ Distinción práctica que genera una pluralidad de problemas vitales, que la propuesta de Epicteto se propuso solventar, como veremos en el capítulo cinco.

Espontaneidad ontológica y práctica, de ser lo que se es y vivir de manera acorde con ello, cuya sencillez nos recuerda al *estar* del niño, así como al *pensar* del artista¹¹⁷. Configurada así, como opuesta a la compulsividad negadora, la acción espontánea se identifica con la realización y su temporalidad, con los denominados momentos de felicidad:

“Que se trate de la percepción fresca y espontánea de un paisaje o del nacimiento de alguna verdad como consecuencia de nuestro pensar, o bien de algún placer sensual no estereotipado, o del nacimiento del amor hacia alguien... en todos estos momentos sabemos lo que es un acto espontáneo y logramos así una visión de lo que podría ser la vida si tales experiencias no fueran acontecimientos tan raros y tan poco cultivados” (Fromm, 2005: 249).

En el “dejarse ser lo que se es” como parte del “llegar a ser lo que se es” del que nos habló Nietzsche¹¹⁸, el sujeto puede construir una identidad no excluyente del otro ni renegadora de aquello que es ajeno a su deseo. Es el acto de derribar la resistencia frente a cuanto se interpone en el proyecto personal del sujeto, adaptando dicha proyección a las condiciones y posibilidades de la realidad: de ser auténtico -si no es fruto de la resignación-, podrá entenderse como un acto de amor creativo y progresivo. Frente al bloqueo que sucede al primer impacto del malestar existencial se hace necesaria una actividad creadora y expresiva de sí. Contra la obsesión contemporánea de realización futura hacia aquello que no soy yo -las diferentes versiones que hoy recaen bajo el concepto de éxito-, se postula la inserción del sujeto en la intensidad de su presente, sin ignorar su porvenir y proyectándose hacia él.

El sujeto que comprende su mundo en el acto de vivir espontáneo entiende que no hay significado vital ajeno a tal acción, dejando atrás la búsqueda de protección de un ente superior para entregarse a lo que es, a lo inevitable, esforzándose en ser él mismo a través de sus posibilidades¹¹⁹. Vuelta al sujeto, conocimiento de sí, liberación de sesgos sociales, afirmación de lo real, amor por la vida... nociones en las que el estoicismo centró sus esfuerzos filosóficos, a pesar de carecer de la terminología y tradición existencialista en la que ahora lo enraizamos.

Es mucho lo que parece se espera del sujeto, pero vemos que no cuando atendemos a que se

¹¹⁷ En términos nietzscheanos.

¹¹⁸ En *Ecce Homo* (2005a).

¹¹⁹ Fromm, 2005: 246-253.

trata de una terapéutica vital, que por necesidad se extenderá a lo largo de toda su vida¹²⁰. La actitud vital que evocamos aquí es ante todo natural, profundamente humana: un cuidado de sí que, desde la comprensión y el afecto propio, acogen al sujeto y lo acompañan en el afrontamiento de cuanto tiene que aceptar: “La inmensa angustia es demasiado pesada para poder sobrellevarla. Son nuestras noches de Getsemaní. Pero las verdades aplastantes parecen de ser reconocidas” (Camus, 1995: 160). Contemplar, sin apartar la mirada; sentir, sosteniendo la emoción sobre nuestra consciencia; estar, sin pretender huir. En definitiva, ser. No es necesario más:

"El decir sí a la vida incluso en sus problemas más extraños y duros: la voluntad de vida [...]. No para desembarazarse del espanto y la compasión, no para purificarse de un afecto peligroso mediante una vehemente descarga del mismo -así lo entendió Aristóteles-, sino para, más allá del espanto y la compasión, *ser nosotros mismos* el eterno placer del devenir". (Nietzsche, 2005b: 143-144).

1.7 Conclusiones

Como se habrá podido apreciar tras la lectura del capítulo, existe un enorme marco teórico que aborda lo que hemos denominado malestar existencial. Este fenómeno, entendido como el dolor o sufrimiento del sujeto ante ciertas “verdades” implícitas en su existencia, constituye una problemática vital que precisa de una profunda intervención filosófica. Subrayamos su carácter filosófico y no necesariamente psicológico o psiquiátrico tras haber mostrado que a pesar de que la vivencia del sufrimiento existencial puede dar lugar a la aparición de patologías mentales, en sí mismo éste no debe ser considerado patológico. Presenta por ello un reto para el pensamiento, pues se inserta en un estrato filosófico tanto por su origen -al referir a cuestiones existenciales- como por su conclusión -pues no hay más vía que la comprensión filosófica y el desarrollo sapiencial que la acompaña para sacar al sujeto de ella.

Por las exigencias interdisciplinarias de esta problemática -a pesar de ser posible afirmar el carácter estrictamente filosófico del malestar existencial desde la independencia de la reflexión filosófica-, hemos acudido a algunos de los psiquiatras y terapeutas existenciales más importantes de este ámbito para fortalecer las bases de nuestra tesis. Con ello hemos conseguido afianzar los límites del espacio filosófico personal al que pretendemos acceder, la comprensión filosófica que el

¹²⁰ Conviene recordar que la noción de sabio debe ser considerada como un ideal regulativo para el crecimiento personal y no como una meta alcanzable en la propia vida. El estoico, en busca de la sabiduría, se hace cada día más sabio y, como tal, más humano, sin que exista necesariamente una consecución final de esa tarea.

sujeto tiene del mundo, dolorosa en ocasiones aunque no necesariamente patológica, para mostrar en los cuatro últimos capítulos cuáles son las herramientas que la terapéutica estoica posee a la hora de satisfacer la doble exigencia sapiencial de la superación del malestar existencial: el afrontamiento no negador del sufrimiento y el desarrollo personal del individuo a través de dicha experiencia.

Capítulo II

El asesoramiento filosófico como práctica de transformación sapiencial

"Solo he tratado de pensar en un mundo que prefiere creer en los ansiolíticos, los somníferos o los antidepresivos antes que en la fuerza del pensamiento".

Michel Onfray

“Pensar es aprender de nuevo a ver y a dirigir la atención”.

El mito de Sísifo, Albert Camus

2.1 Introducción

Tras definir en el capítulo anterior el malestar existencial, el principal frente de batalla de la filosofía entendida como terapia, conviene detenernos, aunque sea brevemente, para comprobar la potencia práctica y transformadora que esta vertiente de la filosofía ha demostrado en la actualidad. Para ello, nos introduciremos en la *philosophische praxis*, más conocida como *philosophical counseling* o asesoramiento filosófico en nuestro país, un formato de relación de ayuda en auge desde su surgimiento en la década de los ochenta. En tanto que revitalización de la intención sapiencial de la filosofía helenística que mostraremos en el cuarto capítulo, es importante comprender su operatividad antes de introducirnos de lleno en los fundamentos del modelo emocional estoico y los pormenores de su propuesta actitudinal. A responder las preguntas sobre la posibilidad, naturaleza, funcionamiento, legitimidad, espacio propio y carácter filosófico de una “terapéutica filosófica” dedicaremos el presente capítulo, mostrando cómo es posible no solo rescatar la práctica dual de autoconocimiento de la filosofía helenística, sino también mejorarla con el conocimiento que hoy tenemos del comportamiento del pensamiento y las emociones¹²¹.

2.2 ¿Qué es el asesoramiento filosófico?

Se trata de una actualización de la intuición sapiencial de la filosofía, es decir, de la consciencia de que el pensamiento filosófico es y debe ser una vía de autoconocimiento, de armonización con uno mismo e inserción en la vida¹²². Es la recuperación del ejercicio filosófico helenístico, en el que el diálogo que analiza, critica y sobre todo comprende el origen de acciones y emociones es llevado a un formato contemporáneo, el de la consulta individual. En términos generales, el asesoramiento filosófico constituye un modelo de relación de ayuda en el que un filósofo -formado tanto en historia de la filosofía como en práctica filosófica- utiliza sus habilidades en la materia con el fin de que el asesorado alcance una mayor comprensión de sí mismo, de sus creencias, prejuicios y concepciones, buscando alcanzar una mayor coherencia interna.

¹²¹ Este capítulo es especialmente importante para mí. Mi aproximación a él se da desde tres perspectivas diferentes, aunque complementarias: la del filósofo asesor, ya que esta práctica me ha permitido disfrutar del placer y el honor de acompañar a decenas de personas en sus procesos de autoconocimiento y transformación personal; la del consultante, pues yo mismo he sido asesorado, confiando en un filósofo asesor para ahondar en la comprensión de mí mismo, tanto en dinámicas de formación como en un proceso filosófico independiente; por último, la perspectiva del investigador, que se esfuerza en que su pasión no nuble su juicio crítico.

¹²² En todo ámbito existe la posibilidad de la mala praxis; en el de las relaciones de ayuda, éstas son especialmente nocivas. Por ello, lo que sigue es tanto un ejercicio de definición y fundamentación como una propuesta normativa, de mínimos, para la práctica del asesoramiento filosófico.

La filosofía es una forma de comprender el mundo, probablemente la más incisiva y radical de entre todas las posibles. El impulso de comprensión que la mueve nace de cada individuo, pues todos y cada uno de los seres humanos se preguntan por lo que viven, por el sentido de su existencia. Por ello, todos tenemos una “filosofía interna”, una determinada forma de explicar nuestra existencia y lo que ocurre en ella: “Cada una de nuestras acciones, omisiones, elecciones, respuestas emocionales, esperanzas, frustraciones, deseos, etc., está revelando una filosofía personal” (Cavallé, 2005: 658). Nuestra manera de pensar, de concebir tanto la realidad como a nosotros mismos, se da siempre desde un marco filosófico en el que se da cabida a todo tipo de valores, ideas, conceptos y juicios... un conglomerado hermenéutico desde el que evaluamos cuanto nos acontece, sobre el que es posible y necesario intervenir.

2.3 Nociones básicas

De esta forma, podemos postular que una importante parte de los problemas personales que afronta cada individuo refieren a las inconsistencias, contradicciones y puntos ciegos latentes en dicha filosofía interna. En esta línea, es importante advertir la diferencia entre las creencias teóricas, aquello que uno cree que cree, lo que responde cuando le preguntan su opinión sobre algo, y las creencias emocionales, aquellas que realmente dan forma a lo que sentimos¹²³. La mayor parte del tiempo las creencias teóricas y las emocionales coinciden sin fricción, pero en ocasiones chocan. Suele ser así cuando el pensamiento se topa con cuestiones como la identidad, el valor personal, la libertad, la muerte o el sentido. Frente a esto, surgen multitud de temores profundamente arraigados, experiencias existenciales para las que el sujeto no dispone de herramientas. Así comienza la estrategia de protección, de ocultación, mientras aumenta la brecha entre lo que uno cree pensar y lo que verdaderamente piensa. En el encuentro con estos malestares, el asesoramiento filosófico tratará de abrirse paso a partiendo de lo que el asesorado cree pensar, descendiendo hasta lo que verdaderamente cree en su fuero interno, el lugar del que emanan su lucidez y serenidad, aquellas que se ven bloqueadas por el temor que causa la incompreensión.

Uno de los fundamentos de la práctica del asesoramiento filosófico es la tesis de que muchos de los problemas que afrontamos a lo largo de nuestra vida poseen una estructura filosófica específica, ya que conectan con concepciones generales sobre identidad, las relaciones, la muerte o

¹²³ Es lo que Mónica Cavallé entiende como la distinción entre filosofía teórica y filosofía operativa. En ocasiones, nuestras creencias teóricas reflejan aquello que nos gustaría pensar, cómo preferiríamos que fueran las cosas, pero no como realmente las sentimos. Es común encontrarse con personas que afirman amarse por lo que son, sin necesitar reconocimiento alguno, que en la práctica se ven enredadas en relaciones de dependencia emocional: un ejemplo de esta peculiar disonancia cognitiva en la cosmovisión personal.

el sentido, entre otros. Se trata de malestares existenciales que pueden ser clarificados mediante un proceso de diálogo filosófico centrado en la comprensión de sus especificidad, de la huella del sujeto en ellos, optando así a la superación de los conflictos, sesgos y resistencias latentes. Como se mostrará más adelante, el objetivo del asesoramiento filosófico no es que el consultante alcance un nivel de bienestar en el que la angustia que antes enfrentaba se vea acallada o disimulada: el asesoramiento filosófico no es una metodología de resolución de problemas, aunque quizá sí de disolución, en algunos casos. Su meta es que el consultante aumente su nivel de coherencia interna y lo haga a través de un proceso de autoconocimiento honesto, profundizando en su ser y tomando consciencia de cuanto ocurre en él. La figura del filósofo asesor mantiene la intuición principal de los maestros estoicos, epicúreos, cínicos o incluso del propio Sócrates, ya que a través del diálogo filosófico busca avivar la reflexión del consultante, lograr que se pregunte, que derribe fronteras y vea más y mejor aquello que antes, probablemente de forma inconsciente, pretendía obviar para protegerse de la realidad:

“El filósofo asesor es un facilitador de la reflexión, de la vida examinada, una reflexión no paternalista y no jerárquica que respeta y fomenta la autonomía y la responsabilidad sobre sí mismos de sus interlocutores, y que no se ordena a fines utilitarios sino a ayudar a vivir con más conciencia, claridad y profundidad” (Cavallé, 2009: 23).

El proceso del asesoramiento filosófico explora las concepciones que el consultante tiene de sí mismo y de la realidad, relatos de lo real que se filtran en las situaciones que plantea -así como en el modo de plantearlas, los términos utilizados para expresarse y otros núcleos de interés. De esta manera, se busca que el consultante logre un mayor acercamiento a sus creencias y actitudes, el modo en que éstas se originan y cómo afectan a su vida cotidiana. De este modo comprenderá que es el entramado conceptual que configura cada filosofía personal, cada forma individual de explicar la vida, la que determina el cariz de nuestra experiencia, permitiéndole así tomar contacto con los juicios de valor e interpretaciones que pueblan su mente. La importancia de este contacto radica en que, por lo general, no somos conscientes de cómo comprendemos el mundo. La relación de nuestra concepción de la realidad con el pensamiento es similar a la del ojo y la visión: sin un espejo, no es posible percibirla. Es muy común que los valores que se plasman y ocultan en cada uno de nuestros actos no coincidan con la filosofía interna que creemos rige nuestra vida. Es esa filosofía encarnada, vital, la que interesa extraer en las sesiones, más allá de lo que el consultante cree -o le gustaría- pensar y se afana en defender.

Nuestra filosofía de vida, al estar íntimamente entrelazada en actitudes, pensamientos y reacciones emocionales, estructura la mayoría de conflictos y experiencias que vivimos. El diálogo reflexivo con esta interioridad posibilita el acercamiento a aquellas formas de comprender la realidad que, por limitadas, propician la aparición de resistencias a la vida, malestares de corte existencial. El asesoramiento filosófico permite iniciar un proceso de maduración filosófica en el que brotarán nuevas vías de sentido, que el filósofo asesor propiciará al ofrecerle un espacio de reflexión sereno, aunque sin dar contenido al mismo: “Si el *objeto* del asesoramiento filosófico es la filosofía personal del consultante, su *objetivo* es favorecer la coherencia interna, madurez y amplitud de esta última y su ajuste armónico y creativo con la realidad” (Cavallé, 2009: 25).

2.4 La comprensión de lo que es como eje de transformación

Considero que con lo dicho hemos desmarcado al asesoramiento filosófico del conjunto cada vez mayor de metodologías de corte bienestarista, que prometen estados de vida óptimos de forma artificial mediante el autoconvencimiento o la simple superstición. Esta práctica filosófica no pretende la normalización del consultante, ni la mera resolución de sus problemas, sino que va más allá de ellos, comprendiendo sus raíces y promoviendo su lucidez. El presupuesto filosófico y vital que guía esta disciplina es que el conocimiento y la aceptación de la propia realidad son un impulso vital insustituible, a pesar del desasosiego eventual que pueda llegar a causar el primer contacto con algunas “verdades” que hasta el momento habían sido rehuidas. La reflexión filosófica configura un fin en sí misma y, su búsqueda de la verdad, su honesta voluntad de comprensión, ofrecen un bien que no se reduce al ámbito cognoscitivo. Aquí, el amor filosófico por el saber no se limita a la teoría, ya que impregna la propia existencia: “Un respeto activo hacia la realidad, que excluye la voluntad de manipular los hechos y situación a nuestra conveniencia” (Cavallé, 2011: 106).

No obstante, que su práctica no sea instrumental, que cuanto ocurre en ella sea considerado un fin en sí mismo no significa que carezca de resultados: la toma de consciencia de las concepciones de la realidad presentes en nuestras actitudes, emociones y conductas produce una disminución del sufrimiento innecesario que, aunque derivado -pues el objetivo principal es la toma de consciencia- da lugar a una mejora del bienestar interno nada desdeñable. De hecho, abre la puerta al auténtico bienestar, aquel que por su voluntad de verdad, por su afirmación de la vida, no puede ser derribado por nada que ocurra en ella. Esto no niega el hecho de que, por lo general, quien acude a una consulta de asesoramiento filosófico busca la resolución de algún problema vital, pero sí matiza la orientación del proceso; resalta el hecho de que la comprensión del problema es más importante que la resolución del mismo, ya que en la mayoría de los casos, de la comprensión

se deriva la decisión que lo soluciona, o la comprensión que lo disuelve. Frente al carácter utilitario de otros modelos de ayuda, el asesoramiento filosófico establece un compromiso con el trayecto existencial del consultante.

Por tanto, no se busca la curación de nada, sino la comprensión de lo que hay en juego. Que el filósofo comprenda el momento del consultante exige que, a medida que avanza el proceso, sea capaz de colocarse en su modelo de realidad, entendiendo sus actos, pensamientos, creencias y emociones desde el sentido que reciben en su propio marco de referencia:

“Ese mundo particular suyo (el del consultante) puede que para el terapeuta no tenga demasiado peso ni sentido, pero es el propio del consultante y exige de entrada y profesionalmente un esfuerzo de comprensión [...] Cada grupo y aun cada individuo se encuentra en su mundo lenta e inadvertiblemente tejido en torno suyo [...] No es posible que un individuo pueda juzgar y enmendar de buenas a primeras adecuadamente el mundo de otro individuo sin cometer un mínimo de injusticia” (Cencillo, 2005: 19).

No es parte de la comprensión el juicio acerca de los actos del asesorado; sí lo es el hacerlos reposar en el seno que les da forma. Si como veíamos, nuestras concepciones de la realidad no son necesariamente conscientes y casi todos nuestros impulsos, conductas y emociones ocultan en sí imágenes configuradoras de realidad, la tarea del asesoramiento filosófico será comprender dichos supuestos, situarse en su marco de referencia y proceder a un trabajo de indagación con los mismos. Esta exigencia se apoya en la idea de que dicha filosofía personal, a pesar de la problematicidad de la que hace gala, carece de arbitrariedad o irracionalidad. Posee una razón de ser, una coherencia interna y una estrategia inteligente de protección del asesorado. Una inteligencia que ha caído en un error, un sesgo, que puede ser reorientado¹²⁴.

2.5 La especificidad de la práctica filosófica individual frente al paradigma psicoterapéutico

El asesoramiento filosófico se desarrolla -en su vertiente profesional- en el panorama del desarrollo personal, de por sí superpoblado¹²⁵: por eso es de utilidad hacer hincapié en sus diferencias con otros modelos aparentemente semejantes. Como ya se mencionó, el carácter

¹²⁴ Es notable la influencia del filósofo holandés Baruch Spinoza en estos planteamientos. El *conatus* spinozista tiende al bien y lo hace por el simple hecho de considerarlo un bien.

¹²⁵ Para conocer el desarrollo nacional e internacional de la disciplina, es de interés consultar Barrientos (2004) y Romero (2010).

terapéutico -en el sentido de transformador- del asesoramiento filosófico no constituye su objetivo fundamental, pues los beneficios para el bienestar del asesorado son un producto indirecto, aunque deseable. Si se dan estos efectos, se debe a que la autocomprensión profunda es mucho más transformadora y liberadora que la resolución de cualquier problema concreto. El asesoramiento filosófico no trata la filosofía de modo instrumental o utilitario, ya que la concibe como un fin en sí misma y nunca un medio para otra cosa¹²⁶; su compromiso es con la “verdad”, no con el bienestar.

Además de por su carácter no instrumental, no específica o directamente “terapéutico”, el asesoramiento filosófico se aleja de las terapias psicológicas y psiquiátricas por su marco conceptual, que no es médico o psicológico, sino filosófico y existencial: “El filósofo asesor no acude a modelos clínicos, al paradigma salud/enfermedad, normalidad/anormalidad ni a categorías como “síntoma”, “diagnóstico”, “tratamiento”, “curación”, etc.” (Cavallé, 2009: 29). La escucha del filósofo asesor es comprensiva, no evaluadora; carece de un manual de diagnóstico patológico en el que encuadrar la experiencia del consultante. No acude a generalidades teóricas ni reduce su experiencia a la de otros. Tampoco pretende describir su situación desde la enfermedad pues, de haberla, no es trabajo del filósofo, sino del psicólogo o psiquiatra y éste no es sustituto de ninguno de ellos.

La práctica del asesoramiento filosófico crea un espacio que acoge la singularidad concreta del individuo, su complejidad específica, aquella de la que brotan los obstáculos a los que éste trata de dar respuesta: “El asesoramiento filosófico no pretende curar o tratar enfermedades [...] no lidia sino con problemas y conflictos vitales y con el malestar por ellos ocasionado [...] No diagnostica ni etiqueta ni, en general, pretende adaptación, ajuste o normalización alguna” (Romero, 2009: 146-147). De este modo, se aleja de la tendencia a la psicologización o medicalización de la vida, tan presente en nuestros días¹²⁷, ya que se limita al marco filosófico-existencial, en el que no hay cabida para tales discriminaciones. Frente al modelo tradicional psicológico, el asesoramiento filosófico no opera mediante una relación jerárquica o directiva, ya que ofrece un acompañamiento¹²⁸. No trata de condicionar la conducta del sujeto, llevarlo a que actúe de otra forma, pues de ser necesario, será

¹²⁶ Sería legítimo hacerlo, pero perdería su carácter filosófico para convertirse en una metodología que incluye herramientas filosóficas, como tantas otras.

¹²⁷ A esta línea de rechazo se unirían movimientos psicológicos como la antipsiquiatría, o psicoterapias heterodoxas como la psicología humanista, gestáltica, etc. Desde el asesoramiento filosófico, Lou Marinoff realiza una feroz crítica a esta tendencia patologizadora (Marinoff, 2009).

¹²⁸ Esta relación no directiva con el asesorado también distancia el asesoramiento filosófico del modelo de análisis existencial desarrollado a partir del pensamiento de Jean-Paul Sartre o Martin Heidegger, ya que en este modelo el filósofo sí cree poseer algún tipo de verdad del sujeto, llegando a diagnosticarle “patologías existenciales”. Desde la perspectiva del asesoramiento filosófico, lo que hay en juego no son patologías, sino malestares frutos de un impacto no asimilado con la existencia.

algo que ocurra como consecuencia de la comprensión de sus actos, pensamientos y reacciones emocionales. Tampoco recorre sus hechos autobiográficos en busca del trauma, ya que aborda la cuestión planteada en tiempo presente, mediante la introspección del aquí y el ahora.

Sin embargo, es cierto que las diferencias señaladas hasta ahora distancian de forma tajante el asesoramiento filosófico de las psicoterapias canónicas, pero quizá no tanto de aquellas más actuales, surgidas ante la necesidad de cambio del paradigma terapéutico. Algunas de ellas han desechado el par biomédico *patología-normalidad*, por su incapacidad para lograr la comprensión del sujeto en cuestión. También la relación directiva y jerárquica entre terapeuta y sujeto ha sido objeto de crítica en los últimos años; al igual que el modelado externo de la conducta y la inmersión en relatos biográficos del inconsciente. Cabe añadir además que los métodos filosóficos, así como el centramiento en el marco vivencial-existencial del sujeto, son ejercicios muy valorados por las psicoterapias más actuales¹²⁹.

Estos datos no hacen sino acortar distancias entre algunas propuestas psicoterapéuticas y la práctica filosófica sapiencial, reflejando la validez de sus fundamentos, que son reconocidos y adoptados por otros modelos. Es decir, que lo que asemeja el asesoramiento filosófico a estas psicoterapias es lo que éstas tienen de filosófico, por lo que estas proximidades con la psicología vienen a confirmar el potencial transformador de la filosofía y la legitimidad de su práctica de consulta:

“El asesoramiento filosófico se diferencia de estas psicoterapias -las que le son más cercanas por el peso que tienen en ellas los elementos filosóficos- en que el asesor no alterna los métodos filosóficos con los clínicos y/o psicológicos, sino que se limita a los primeros; en que su uso de la filosofía no es instrumental, es decir, no la concibe como un “medio” terapéutico; y en que el asesor es un filósofo formado como tal, es decir, alguien más capacitado, en principio, para interpretar y enriquecer el horizonte filosófico del consultante” (Cavallé, 2011: 108).

El asesoramiento filosófico no trata enfermedades mentales. Bien es cierto que el filósofo asesor podrá trabajar con gente que padezca alguna psicopatología, pero nunca la tratará directamente ni sin el conocimiento de un profesional sanitario; podríamos decir que lejos de

¹²⁹ Son claras las influencias del pensamiento estoico en la terapia racional emotiva de Albert Ellis, del existencialismo en la Logoterapia de Victor Frankl, de la filosofía china en el psicoanálisis de Carl Gustav Jung o de la filosofía oriental en general en la psicología gestáltica o transpersonal, entre otras.

enfocarse en ella, trabajará “a pesar” de ella. En la medida en que el asesoramiento filosófico no trata trastornos psicológicos ni promete curaciones, queda libre de las acusaciones de intrusismo de las que ha sido víctima. Más allá de las críticas que puedan verterse sobre la psicopatologización del sufrimiento humano -que parece ser entendido siempre como enfermedad, ignorando su potencial creador, pedagógico y constructivo-, las psicoterapias poseen un espacio específico que ningún modelo de asesoramiento filosófico puede ni debe pretender sustituir¹³⁰. El asesoramiento filosófico no surge de una crítica a la psicología, sino del reconocimiento de un ámbito de la vida mental y emocional humana puramente filosófico, así como de la legitimidad de la presencia del filósofo a la hora de trabajar las cuestiones que implica, sea en el ámbito teórico o en el práctico con otros individuos.

Como ya hemos señalado, la filosofía es ante todo una forma de comprender el mundo, la más profunda y radical a la que el ser humano ha tenido acceso. Si todo individuo posee su propia forma de comprender la realidad, su propio modo de existir y de interpretar el mundo -es decir, su propia filosofía interna-, filosófico deberá ser el abordaje necesario cuando los engranajes de su estructura de comprensión de lo real le produzcan malestar, cuando lo que necesite sea comprender, reflexionar y reconfigurar la mirada que condiciona su pensamiento, conducta y emoción: “La vida tiene aspectos filosóficos significativos que no pueden ser reducidos a mecanismos y procesos psicológicos” (Lahav, 1995: 15). De ahí la vigencia y necesidad de un modelo de ayuda específicamente filosófico, guiado por filósofos profesionales formados específicamente en este ámbito.

“Dado que el asesoramiento filosófico comparte tanto algunas características prácticas como algunos métodos con otras formas de asesoramiento, es importante enfatizar qué es lo que hace que el asesoramiento filosófico sea 'filosófico' [...] El criterio para que algo sea filosófico, ya sea una sesión de asesoramiento filosófico o una discusión, son sus métodos, su objeto o contenido y la actitud de los participantes” (Curnow, 2001: 7).

Una discusión actual, tanto dentro como fuera de los círculos del asesoramiento filosófico, es si el asesoramiento filosófico puede ser considerado una terapia. Solo en este punto, tras distanciarlo de la práctica clínica psicológica y psiquiátrica, podríamos responder afirmativamente.

¹³⁰ Para saber más sobre los enfrentamientos entre psicología y asesoramiento filosófico, es de utilidad acercarse a la polémica que Lou Marinoff mantuvo con el colegio de psicólogos de Nueva York. La querrela se solucionó en los juzgados, con una sentencia a favor tanto de Marinoff como del carácter autónomo y no intrusista del asesoramiento filosófico (Duane, 2004).

Al concebir la posibilidad de concebir una terapéutica filosófica contemporánea¹³¹ que, sin pecar de ilegitimidad, puede ofrecer ayuda a quien la solicite sin perder por ello su estatus de “filosófico” - que al contrario, se vería reforzado con esta actividad-. Desde su sentido más originario, la *therapeia* no es algo diferente de una relación de ayuda y el asesoramiento filosófico, tal y como se ha descrito aquí, demuestra ser un formato válido de esa terapéutica filosófica que con tanto ahínco -desde luego no siempre con acierto- se ha venido buscando desde su iniciático periodo griego, que bajo tantas formas se ha pretendido hacer efectiva. Terapia filosófica, que no cura, pues la vida no enferma, sino que propicia el autoconocimiento y el desarrollo personal.

2.6 El carácter filosófico de la metodología del asesoramiento filosófico

Una vez aclarado el carácter filosófico del planteamiento de esta disciplina, cabría mostrar cómo éste se extiende también a lo largo y ancho de su praxis; demostrar que no es solo su objeto, sino también su método, lo que lo caracteriza como filosófico. En primer lugar aclarar que el eje del asesoramiento filosófico será siempre el diálogo, un diálogo abierto y sereno, comprensivo, pero también riguroso. En el espacio de las sesiones se fomenta la apertura de nuevos sentidos de lo cotidiano, que no serán impuestos por el filósofo, sino meramente propiciados, para estimular al consultante a que experimente con nuevas formas de comprensión. De esta manera, el asesor se convertirá en un espejo. Mediante su escucha e interacción, deberá utilizar la pregunta para hacer explícito lo implícito, extrayendo las creencias latentes del discurso del consultante, “reflejándolas”, para que éste tome consciencia de ellas. Profundamente influenciado por la mayéutica de Sócrates, el asesoramiento filosófico se compromete con el desenmascaramiento de las falsas creencias, con la interacción con el bloqueo del pensamiento mediante un proceso cuyo carácter pedagógico permite que la figura del filósofo, muy activa al inicio, se vaya haciendo paulatinamente innecesaria hasta el cierre del proceso. Como el que Sócrates mostró, no hay mayor respeto por la autonomía del otro que aquel que pretende ayudarlo con una confianza total en su responsabilidad, voluntad y capacidades.

El diálogo será filosófico cuando el eje de la conversación gire en torno a las concepciones latentes, sobre sí mismo y sobre la realidad, que se desprenden de cada una de las palabras del asesorado. Por ello, la consulta es un espacio de reflexión en un grado máximo, ya que cuanto es planteado permite la pregunta por su causa, razón y fundamento, lo que propicia la profundización

¹³¹ Prefiero este término, carente de los tintes psicologizantes y bienestarristas que suelen acompañar al concepto de terapia, por estar a su vez cargado de matices filosóficos. *Terapéutica*, más cercana a la noción de tratamiento y cuidado (*therapeuein*) que a la de cura.

constante hacia las raíces del pensamiento y el origen de la emoción. Por otra parte, el diálogo será también filosófico cuando su compromiso con la verdad, con la coherencia del discurso, con la ausencia de falsedad bloqueo u ocultación, se halle en un primer plano. El filósofo asesor no convence, no discute, sino que invita a observar. También hace ver la debilidad de ciertas creencias, la inestabilidad de algunos discursos, para que éstos sean puestos a prueba y se mejoren, refuercen o sean derribados. El discurso interno debe reflejar la realidad; será ésta la herramienta que el filósofo utilice para poner a prueba el pensamiento del consultante, cuestionando la cercanía de sus interpretaciones en referencia a cómo son las cosas “en realidad”. De esta forma, exageraciones, sesgos y dramatizaciones serán puestos de relieve sin mucho esfuerzo.

El diálogo en la consulta será a su vez filosófico si su desarrollo permite plantear y afrontar preguntas radicales, aquellas que van a la base del sentido y la orientación de la propia vida. El diálogo partirá de lo circunstancial, de lo más cercano y cotidiano -de no ser así, correría el riesgo de convertirse en un discurso teórico alejado de la realidad-, pero a través de esa experiencia individual, desciende hasta las cuestiones más filosóficas y por ello más generales y humanas, que sirven de pilares para el pensamiento. Esta amplitud de miras de la filosofía, su capacidad de extrapolar la mirada más allá de lo concreto, será otra de sus propiedades más filosóficas. El diálogo filosófico propicia la mirada global, panorámica, que coloca cada elemento en su posición, cada objeto en su puesto, con el tamaño e importancia que le corresponde. Una visión de conjunto capaz de captar las conexiones entre los eventos. En definitiva, una mirada más lúcida, consciente y real¹³².

2.7 Algunos procedimientos y técnicas filosóficas

Si el asesoramiento filosófico merece tal denominación -la de filosófico-, se debe a que utilizando una metodología con este origen, se centra en la tarea de propiciar comprensiones usando como vía la toma de consciencia que permite el diálogo. Para ilustrar esta idea, se mostrarán algunos ejemplos de intervención en consulta. Algunos serán la base de ciertas metodologías, otras serán ajenas a muchos: lo importante es ofrecer un esbozo del abanico de posibilidades de la disciplina. Diferentes formas de trabajar que no pueden ni deben ser englobadas en un método general¹³³. Esto es así no solo por la falta de consenso, sino por la imperiosa necesidad de que cada

¹³² Veremos en los siguientes capítulos la propedéutica que el estoicismo diseñó para el desarrollo de esta mirada, tanto en el ejercicio de la *visión cósmica* como en la práctica de la disciplina del asentimiento.

¹³³ En la misma medida en que no existe un único método o perspectiva filosófica válida para la totalidad de la problemática humana, afortunadamente.

filósofo asesor se rija por las directrices que en mayor medida faciliten su cometido, así como por la compleja singularidad presente en cada consultante, que impiden la adecuación de cualquier estructura cerrada, por muy abierta que pretenda parecer.

Es este detalle el que coloca al asesoramiento filosófico entre lo metodológico y lo artístico, ya que a pesar de la necesaria formación específica en modelos de intervención, diálogo y cuestionamiento filosófico, se precisa del desarrollo de unas aptitudes para las que no hay posible aleccionamiento, tan solo despliegue y ejercicio¹³⁴. Podemos decir que hay tantos “asesoramientos filosóficos” como filósofos asesores que los ejercen, hecho del que se deriva su riqueza procedimental, pero también su casi total imposibilidad de diseñar un temario formativo integral, siendo siempre tan solo introductorio, o específico de una corriente. Aclarado este punto, veamos algunos de los principales procesos de intervención filosófica, mostrando cómo en ellos se entremezcla lo metodológico con lo actitudinal, ya que más que pautas a seguir, se trata de requisitos para propiciar el trabajo filosófico.

2.7.1 Escucha hermenéutica

La atención del filósofo debe volcarse en la comprensión, por parte de ambos, de lo que se haya implícito en lo que el consultante expone: por ello, todas sus preguntas se orientarán a tal fin. Dejando sus categorías previas a un lado, el filósofo debe ser capaz de ofrecer una reflexión ecuánime e imparcial, que clarifica sin juzgar. Ver qué hay tras sus palabras y operar de manera que él logre verlo también. Ésto solo es posible si se anula el impulso de interpretar o evaluar, de caer en el error del “a ti lo que te pasa es...”, pues en este ámbito no hay necesidad ni legitimidad para el diagnóstico. Todo cuanto es tratado en las sesiones debe quedar encuadrado en el marco personal del asesorado, aquel en el que toma un sentido que es primordial conocer. Comprender la filosofía interna del consultante es algo que solo puede hacerse al trasluz de su propia situación.

Los enemigos de esta escucha serán tanto la pulsión ayudadora -por parte del filósofo- como la tendencia a la autoexpresión -del consultante. En todo momento se deberá evitar que quien acude a la consulta protagonice un monólogo acrítico, más centrado en la autoexpresión y la justificación de sus acciones y emociones que en la comprensión de sus raíces. A su vez, es imprescindible que el filósofo muestre un profundo respeto por la situación vital del consultante. Su sufrimiento no es algo a ocultar, ni fruto de un error a solventar, sino el resultado de un complejo proceso que debe

¹³⁴ Tales como la escucha, la empatía, la creatividad, la claridad expositiva, la perspicacia cuestionadora, etc.

ser acogido en su totalidad. El dolor es semántico, expresa en su manifestación un mensaje que alberga las claves para la superación de sí mismo. Por ello, hay que evitar el intento de solucionar cada problema concreto que aparece en su relato, ya que cualquier solución legítima, de haberla, surgirá fruto de la comprensión, aceptación o superación, nunca a través de los parches o paliativos racionales que pudieran imponerse a su problemática cotidiana: “No hay verdadera transformación y liberación sin comprensión filosófica” (Cavallé, 2011: 121). Quien se siente verdaderamente comprendido, puede permitirse expresar lo que realmente le atormenta, favoreciendo así un proceso de ayuda en el que la comprensión -por parte del filósofo- y la autocomprensión -del consultante- cimentarán los ejes de un proceso de transformación filosófica.

2.7.2 Reinterpretación o resignificación

La escucha comprensiva permite que, a través del proceso de cuestionamiento, el consultante perciba su situación desde una nueva perspectiva, aún en construcción. Es lo que se conoce como reinterpretación o resignificación, una reforma cognitiva y conceptual, que repercute directamente en la percepción que el consultante tiene del mundo, a pesar de que en ocasiones se trate de cambios imperceptibles. Comprender que lo que tomábamos por un valor no era más que una idea miope, o que aquello que considerábamos obsceno o degradante tan solo era un impulso natural son ejemplos del tipo de reformulaciones que pueden surgir en el proceso. Propiciar esta clase de reconceptualizaciones implica tomar contacto con el propósito constructivo de algunas tendencias personales: es común que juzguemos como irracionales las emociones que nos desestabilizan, pero no lo es tanto el profundizar en ellas hasta conocer la estrategia de protección que ocultan. Al ayudar al consultante a comprender sus impulsos y encauzarlos por vías que permitan su crecimiento, abriremos la puerta a la regeneración de sus creencias, de manera que en éstas puedan tener cabida opciones antes vedadas, creando nuevas posibilidades de cambio.

Captar la tendencia constructiva de todo patrón limitado de pensamiento es de por sí tomar conciencia de la falibilidad de nuestras concepciones, un acto profundamente filosófico: “El pensamiento no es una acumulación de opiniones relativamente extrañas unas a otras [...] sino que es una geometría con sus ecos y coherencias, una arquitectura con sus fundamentos y piedras angulares, una música con sus armonías y disonancias” (Brenifier, 2012: 30). Apoyándose en la intuición, profundamente socrática, de que poseemos un papel fundamental en la interpretación que en nosotros se da del mundo, el asesoramiento filosófico pretende ser el punto de apoyo para que el consultante se alce hacia una perspectiva más amplia, gracias al descubrimiento de la rigidez

perceptiva que lo atenazaba. Se generan así nuevos enfoques, a través del descubrimiento de las visiones del mundo que, latentes en nuestro pensamiento cotidiano, configuran eso que llamamos “mundo”. Un trabajo global, holístico, de explicitación de la cosmovisión personal, cuyas creencias, una vez conocidas, podrán ser objeto de un proceso *eléntico* -de refutación vivencial, no meramente lógica-, así como de otro posterior *mayéutico* -de reconstrucción desde la validez superviviente-, como veremos a continuación.

2.7.3 Diálogo socrático

Aunque se inspire claramente en la actitud y praxis de Sócrates, el asesoramiento filosófico no debe encadenarse a las propuestas de ninguno de los filósofos que sirven de aliento a esta práctica: por ello, jamás se buscará la aplicación de una doctrina determinada. Esto es así porque, lejos de pretender imponer un modelo al consultante, lo que aporta auténtico valor es la explicitación de su concepción filosófica encarnada, el descubrimiento de la comprensión existencial de su mundo.

La vertiente socrática de esta práctica orientará el diálogo hacia su ejercicio más radical: *Diá-logos*, “a través de la razón”, un proceso cooperativo basado en el compromiso explícito con la verdad, ajeno a las distracciones y fintas huidizas que en ocasiones permite la excesiva teorización de la vida¹³⁵. Trabajando lo que el asesorado “cree saber”, el filósofo debe lograr hacer tambalear la autoridad de aquellas comprensiones que carezcan de base, a pesar de su eco real. El consultante expone y el filósofo indaga, invita a cuestionar, pregunta, compara y relaciona. Un proceso eléntico, de refutación cognitiva, en el que cada pregunta exige al asesorado la exposición de sus creencias; un movimiento que permite que la presencia de contradicciones o falsedades en algunas de sus afirmaciones vean la luz. Parte de esta experiencia socrática consiste en la inoculación de la consciencia de la ignorancia, de la perplejidad que viene a sustituir lo que antes se pensaba era conocimiento, colocando al consultante en una mayor predisposición a la verdad y el autocuestionamiento. Se busca la mirada sencilla, sedienta de realidad, en lugar de la habitual, aquella que prefiere la justificación de sus fundamentos antes que la contemplación de lo real.

En ocasiones, el diálogo puede conducir a aporías, que devuelven al sujeto al desconcierto del que nace toda reflexión, desestancándola, dinamizándola. Exigir explicaciones sobre el propio

¹³⁵ Es común encontrar situaciones en las que los preciosismos teóricos son utilizados para cosmetizar o directamente ocultar cuestiones sobre sí mismo o sobre la vida que el consultante no es capaz de aceptar -en ocasiones, ni siquiera se permite reconocer su existencia.

pensamiento, tal y como hacía Sócrates, permite tomar consciencia de la rigidez del mismo, favoreciendo así la proliferación de las ideas necesarias para problematizarlo.

Como vemos, el diálogo que se da en la consulta filosófica es marcadamente socrático: no obstante, hay un matiz fundamental entre la práctica original de Sócrates y esta versión actual. El contexto del asesoramiento filosófico es el de una relación de ayuda solicitada de antemano; recordemos que Sócrates no esperaba el consentimiento de su interlocutor para iniciar la discusión. Además, Sócrates se servía de la ironía y la torpeza fingida para encandilar dialécticamente a su opositor, un juego de máscaras que el asesoramiento filosófico no precisa, ya que respeta el ritmo que el asesorado pueda afrontar, sin tratar de confundirlo. De hecho, en mi experiencia como filósofo asesor he podido comprobar que es de gran utilidad extender el compromiso con la verdad y la claridad también a la propia metodología: comunicar hipótesis de trabajo o exponer la finalidad de los cuestionamientos que se aplican fomenta la cooperatividad y la confianza entre filósofo y consultante, mejorando también la pedagogía del autoconocimiento -si el asesorado comprende la operatividad de ciertas prácticas, tendrá la opción de aplicarlas, en la medida de lo posible, de forma individual.

2.7.4 Clarificación de valores y objetivos

Otra de las prácticas fundamentales del asesoramiento filosófico deberá ser el esclarecimiento de los motores de la acción: “Entendemos por 'valor', en este contexto, lo que moviliza al asesorado en su vida cotidiana, lo que le motiva, lo que éste percibe como intrínsecamente valioso y tiene la capacidad de dinamizar su atención, su energía y su voluntad” (Cavallé, 2009: 60). Los valores nos mueven; uno solo de ellos, totalmente encarnado, puede llevar al sujeto a dar su vida por él. Por lo general, su arraigo no es tan poderoso, pero sí que es cierto que no es posible comprender la acción y emoción humanas sin tomar contacto con los valores que la orientan. Al hallarse éstos ocultos tras acciones y reacciones cotidianas, será mediante el análisis y escucha de esos espacios como alcanzaremos el conocimiento de los mismos. Una vez hallados, será de gran interés establecer una jerarquía efectiva u operativa de dichos valores rectores, para evaluarla, así como para contrastarla con la jerarquía axiológica del sujeto -los valores que cree tener-. Es muy común que en las sesiones el consultante se percate de que los valores que él considera deberían guiar su vida -y que creía que lo hacían- no tienen correspondencia con sus acciones. Esta sencilla toma de consciencia sobre la disonancia entre nuestros valores ideales y nuestros valores reales es de por sí todo un catalizador para la reforma vital y la indagación personal.

2.7.5 Clarificación de creencias

Cada creencia genera un filtro a través del cual comprendemos el mundo; un molde, en el que encajamos parcelas de la realidad, asimilándolas, obviando todo aquello que no quepa en ellas. Aunque nuestra racionalidad viva en un esfuerzo constante por justificar los fundamentos de sus creencias, la verdad es que se trata de prismas de comprensión que nunca se encuentran lo suficientemente pulidos, a pesar de presentarse siempre a la experiencia a través de su carácter de verdad. Muchas de ellas han sido asimiladas de forma inconsciente mediante dinámicas educativas, sociales o familiares, entre otras, por lo que nos resulta muy difícil arrojar luz sobre su origen. Sin embargo, por lo general no dudamos de ellas, las tomamos como verdades de referencia y permitimos que guíen nuestro pensamiento, orienten nuestras reacciones y vertebran nuestras emociones.

Cuando el consultante se enfrenta a situaciones que le generan malestar, pero él mismo intuye que se trata de una reacción que podría estar cayendo en un sesgo dramático o simplemente desproporcionado, las creencias serán el núcleo de trabajo principal para comprender su malestar e iniciar una reflexión transformadora. Ello se hará mediante el análisis activo y cuidadoso de cada creencia, del halo y estela de la misma, para alcanzar sus raíces y verificar la coherencia o sostenibilidad de sus fundamentos. Por esto, a cada aportación del asesorado le seguirá una indagación acerca de las creencias latentes en su discurso interno, aquellas que operan en red, conformando la cosmovisión del consultante. El cuestionamiento de esta retícula le permitirá tomar consciencia de las creencias que configuran sus patrones de conducta, así como un mayor conocimiento de su diálogo interno, ejercitándose en la captación de sus inconsistencias. La disonancia entre creencias contrarias, pero de igual rango, crea en el individuo un malestar que solo el autoexamen puede solucionar, al problematizarlo: una tarea que puede ser facilitada por el filósofo asesor.

Además de los valores y creencias, otro de los focos de atención del asesoramiento filosófico serán los conceptos utilizados. En busca de su claridad y utilidad será necesaria una revitalización del *elenchos* socrático; la búsqueda y corrección de los significados pobres, ambiguos o directamente vacíos.

2.7.6 Eléntica y reelaboración hermenéutica

Todos los elementos del discurso interno, cada parte de la narración a través de la cual el sujeto comprende el mundo, deben ser analizados por sí mismos, al entroncarse en una narrativa que también debe ser examinada en conjunto. Razonamientos erróneos, falacias -lo sean por su forma o por la calidad o pertinencia de sus premisas- o falsos dilemas son las desviaciones más comunes en nuestro hablar y pensar cotidiano, cuyas consecuencias pueden tomar unas dimensiones de gran bagaje. Como ya advirtió Sócrates en el *Menón*, incluso de las opiniones verdaderas debemos desconfiar, ya que a pesar de su coherencia, pueden formar parte de un conglomerado mayor incongruente, sostenido de una forma automática y no reflexiva. Es posible creer en premisas ciertas de forma errónea, ya que el valor de la verdad no radica solo en su adecuación a la realidad, sino también en las razones que nos llevan a ella: encubrir falsedades con verdades es para nosotros una práctica común.

Este trabajo con la *doxa*, con la opinión mantenida conscientemente, en busca de la *episteme*, el contacto con el auténtico conocimiento, aquel que presente lo que hay más allá del deseo y las preferencias del sujeto que conoce, es como vemos el eje del asesoramiento filosófico. Esta peculiar y renovada mayéutica es el método utilizado para la búsqueda de las reelaboraciones hermenéuticas de la imagen del mundo que el asesorado necesita para ver más y mejor; para comprender y aceptar, sin necesidad de negación o resistencia alguna.

2.8 El valor de la palabra como núcleo de sentido

Aunque podría haberse enmarcado en el epígrafe anterior, el trabajo con el lenguaje del pensamiento merece un espacio propio. La intuición que mueve la preocupación por él es sencilla: con el discurso, además de explicar la realidad, también nos instalamos en ella. El lenguaje no solo describe, también construye, define y delimita. De forma constante e ininterrumpida, cada individuo protagoniza la creación y lectura de un discurso interno, personal, desde el que moldea y clasifica la realidad que percibe, prescribiendo así la que está por percibir. Cada una de nuestras interacciones y experiencias se ve filtrada por un entramado de creencias, emociones, juicios, conceptos, ideas... una retícula cuyos nódulos pincelan la propia imagen del mundo. No percibimos simplemente la realidad, sino que le damos sentido al relatarla, quedando ese relato impreso en nuestro pensamiento, proporcionando la base de todo juicio de valor y sirviendo de referente para la constante interpretación de cuanto nos acontece. La narración de nuestro mundo es también la

percepción del mismo. Por ello, el debate más originario y radical es el que a diario todo individuo mantiene consigo mismo: el diálogo interno¹³⁶.

Un discurso que nace -y tras su despliegue se plasma- en esa filosofía interna anteriormente mencionada, el compendio vivencial que configura cada cosmovisión individual. Creencias, valores y juicios que, por muy propios que sean, ni son transparentes, ni resultan accesibles de forma completa o en todo momento. Cada filosofía interna representa un complicado entramado cuya estructura refleja toda una singularidad, mucho más que una red cognitiva que media y filtra el contacto del sujeto con su realidad. Por su elevado nivel de complejidad, resulta de vital importancia seguir la pista del carácter discursivo de una parte de los procesos cognitivos -o al menos, de la posibilidad de plasmar algunos en un formato silogístico-, ya que ésto es lo más estable y definible que encontraremos en ellos. Son muchas las formas de abordar la filosofía interna de un sujeto, diversas las formas de comprenderla y múltiples las metas que proponerse. Sin embargo, por su carácter narrativo, será beneficioso que el análisis conceptual esté siempre presente, debido al riesgo constante de que sesgos de tipo argumental influyan en nuestro pensamiento. El objetivo es complicado, pero la tarea es sencilla: descubrir cómo nos relatamos nuestra propia vida.

2.8.1 Los obstáculos del discurso interno son los obstáculos del pensamiento

La posibilidad de traducir el pensamiento -o las partes de éste que lo permitan- a elementos silogísticos o discursivos, a pesar de ser una estrategia limitada, prácticamente iniciática, ofrece una nueva luz a la comprensión del contacto sujeto-realidad. Permite conocer mejor el proceso de recepción, análisis de lo recibido y creación de una respuesta personal, desde una perspectiva argumental¹³⁷. No todo el pensamiento es argumental, pero de una forma u otra sí que hay razonamientos en él, pues en cada uno de nuestros actos intencionales está impresa la conclusión de una razón previa que lo motivó, cuyas premisas podrían ser falsas, o peor aún, desconocidas¹³⁸. En la búsqueda del *entimema*, el silogismo truncado por sus premisas omitidas, se nos presenta una posible vía de análisis de creencias erróneas.

¹³⁶ No quisiera que una apuesta tan férrea por la necesidad del análisis del lenguaje personal pareciese no tener en cuenta las críticas al logocentrismo y fonocentrismo occidental realizadas por filósofos de la talla de Antonin Artaud o Jacques Derrida. No obstante, la praxis es más exigente que la teoría y el reto al que nos enfrentamos obliga a tomar dichos planteamientos como alertas ante el error de pretender totalizar unidireccionalmente el lenguaje, pero de ninguna manera como prohibiciones que nos incapaciten para un análisis práctico del mismo.

¹³⁷ Una forma de comprender el pensamiento que encontraremos en la filosofía estoica.

¹³⁸ Sobre esta base fundó Elliot Cohen la *Logic-Based Therapy* (LBT), una reformulación crítica en clave filosófica de la *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT, TREC en español) de Albert Ellis, muy interesante a este respecto. Veremos más sobre el carácter emocional y discursivo de las emociones en el próximo capítulo.

Constantemente nos ofrecemos razones que refuerzan las decisiones tomadas, pretendiendo garantizar así la racionalidad y coherencia de nuestra conducta. Sin embargo, cualquier idea o juicio sobre nuestro entorno podría estar fundada en una premisa omitida que, por tanto, no estará al alcance de la reflexión más directa. No siempre sabemos lo que creemos, nuestro pensamiento está plagado de nociones no cuestionadas, afirmadas en silencio, que podrían ejercer el papel de evidencias indudables. A pesar de su falta de fundamento, estas ideas irreflexivas se mueven libremente por nuestros razonamientos, afectando al análisis e interpretación de los eventos que presenciamos. Lo que en el plano lógico es considerado falaz -sin que ello tenga alguna repercusión ética-, en el plano vital podría tener consecuencias mucho mayores. Entre ellas, la ignorancia de puntos ciegos en nuestro discurso, capaces de falsear la racionalidad de cualquier orientación emocional, limitando la potencia de algunos de nuestros juicios.

Obstáculos del pensamiento, que pueden ser analizados en clave argumental, que precisan ser evaluados de raíz. Y es que no es solo el discurso, como conjunto general, lo que podría verse afectado; este peligro también acecha a cada uno de sus eslabones, los conceptos e ideas que lo componen, ya que en ellos podría residir el error. En el diálogo interno no existe la sinonimia, ni tampoco hay términos carentes de sentido. Cada una de las palabras que utilizamos para describir experiencias se haya cargada de una significatividad que suele pasarnos desapercibida. En el pensamiento, todo es semántico: no elegimos una palabra porque sí, la escogemos porque debía ser esa y no otra, porque son sus matices los que mejor expresan el contenido que tratamos de cifrar.

Por esto, será problemático el menosprecio de cada una de las implicaciones que un término puede tener en un contexto dado. Ignorar el peso de la palabra es condenar al sujeto que la pronuncia al desconocimiento de los recovecos de su discurso personal, de la composición de la imagen y juicio que está presenciando en ese momento. No es posible una auténtica orientación en la vida sin la adecuada comprensión de la misma.

2.8.2 Claves para la reforma del discurso personal

Para un correcto diagnóstico de falacias o contradicciones internas será necesario el rebasamiento de los límites de lo concreto, el paso del nudo al panorama completo, la elevación hasta una panorámica mayor. Tratando de contrastar el discurso con preguntas que lo radicalicen, que lo lleven al extremo, se creará un espacio crítico que posibilitará que sus debilidades acaben por delatarse. Una búsqueda de la verdad -no hay tarea más filosófica-, entendida como la lucha por la

coherencia interna del discurso.

Para ello, tanto filósofo asesor como consultante emprenderán la tarea de externalizar un diálogo que por lo general opera de forma interna, con el fin de conocer los pliegues de su cosmovisión. Un proceso de indagación en las concepciones que mantiene sobre sí mismo y sobre la realidad; imágenes que pueden empezar a ser capturadas por aquello que se desprende de sus palabras. Si la tarea es la de comprobar la supuesta adecuación entre discurso y realidad, entre lo que decimos sobre la vida y lo que la constituye verdaderamente, esto deberá darse desde el examen minucioso, la mirada cercana, nunca dejándose guiar por inclinaciones personales o intelectuales. El objetivo es ver más y mejor, no ver lo que uno desea, ya que lo que se busca es aquello que, por lo general, nos ocultamos por no ser capaces de comprender, transformar o asumir. Por ello, es de vital importancia que la reflexión sea ecuánime, ajena a pretensiones previas que no sean las de conseguir un discurso empapado de realidad y libre de temor. Clarificar puntos ciegos, de forma imparcial; ese será el propósito principal.

Tanto lo que decimos como la forma en la que lo hacemos revelan, de forma constante e ininterrumpida, la estructura de pensamiento con la que el sujeto interpreta lo que le ocurre:

“El hablante siempre está significando algo por lo menos en un giro metafórico o enmascarando sentimientos ocultos, incluso para él mismo [...] el asesor filosófico debe saber leer los referentes reales que la pregunta misma, aparentemente teórica del consultante, está insinuando, transmitiendo o dejando traslucirse” (Cencillo, 2005: 72).

El trabajo de conceptualización del asesoramiento filosófico debe ser expansivo; en su esfuerzo de delimitación, de precisión y concreción de las ideas radica un esfuerzo por respetar su complejidad, amplitud y diversidad. Una conceptualización que no reduzca, sino que abarque, que permita reposar en ella, sin ambigüedad: “Conceptualizar no para fijar, sino para abrir un intersticio de pensamiento largo tiempo ocultado o colmatado, con el fin de instaurar un espacio de respiración que permita errar escapando de lo definitivo” (Brenifier, 2006: 4). La inmersión en la trama conceptual que se da en el asesoramiento filosófico permite conocer sin generalizar, arrojar luz sin obviar ni negar aquello que aún permanece en la sombra.

Se precisará, como vemos, la extracción y despliegue de la filosofía interna del consultante, la toma de consciencia del funcionamiento de la misma al proyectarse sobre las cuestiones abordadas, con el fin de colocarla a la luz de esa situación que pretende reflejar. Como ya se ha

dicho, el discurso interno debe asemejarse lo más posible a un espejo, pues su tarea es la de reflejar fielmente la realidad; cada una de las contradicciones, falacias y nociones vagas presentes en él serán zonas borrosas incapaces de permitir la refracción de la luz ante nuestra mirada. En el proceso encontraremos creencias surgidas sin razón aparente, mantenidas por el hábito y la falta de análisis, que necesitarán ser re-significadas, re-encuadradas. Transformar una creencia no solo es tomar lo válido de ella, amputar lo adherido sin motivo y moldearla hasta que tome la forma de aquello que pretende describir. No hay transformación sin comprensión, el cambio de creencia precisa del contacto con aquello que la creó, con la necesidad de protección o huida que permitió que esa creencia se asentara. No es una simple cuestión de palabras; se trata de toda una reforma integral que repercutirá directamente en la percepción de la vida. Solo así surgen las nuevas ideas necesarias para problematizar de forma efectiva nuestra situación actual, lo ignorado que ahora se muestra evidente.

En cierto sentido, se pretende avivar un proceso fenomenológico en el sujeto. La intención es que el consultante se permita un contacto directo con su experiencia más inmediata, con su vivencia presente, tal y como se da, observando el discurso que la acompaña pero sin enturbiarla con él, captando esa narrativa como lo que es, algo que acompaña a la experiencia, que permite interpretarla, pero que apenas la constituye. Una vuelta al presente, al yo, de la que tanto hablaron los estoicos: que el consultante presencie lo que le ocurre, que mantenga su mirada en ello, sin que ésta se evada mediante la negación o la ocultación¹³⁹. Si el diálogo se funda y centra en su experiencia presente es porque en ésta se encuentran, de forma activa, todas las creencias, valores y conceptos que servirán de material de trabajo para la reflexión filosófica. El historial biográfico es importante, pero solo por su reverberación en el ahora. No importa lo que hemos vivido, sino la huella que dejó en nosotros, el cómo nos hace vivir hoy. Cuanto nos ocurre, lo hace en presente: ahí podrá ser descubierto, comprendido y, de ser necesario, superado.

Mejorando su receptividad, su apertura a la interioridad que lo sustenta, el consultante podrá desarrollar una nueva escucha de sí. Entenderá el sentido de sus impulsos y tendencias, de lo que moviliza su pensamiento, motiva sus acciones y alimenta sus emociones, ya que el fruto de una mayéutica bien operada no es la mera reforma conceptual, sino la transformación filosófica: “Filosofar es reconciliarse con las palabras de uno” (Brenifier, 2007: 9). Tomar contacto con el discurso interno, dar con sus sesgos y contradicciones y reformularlos no es -solo- un trabajo cognitivo, sino un complejo acto de reforma vivencial. Nuestro discurso interno, la forma en que

¹³⁹ Sostentamiento de la mirada en aquello que la incomoda al que nos invitaron los pensadores existencialistas con los que reflexionamos en el capítulo anterior.

narramos lo que ocurre, refleja cómo vivimos y cómo nos vivimos. Por ello, no se trata solo de cambiar unas palabras por otras, sino de aprovechar la apertura a la interioridad que el trabajo con el pensamiento posibilita, para proceder al cultivo de un autoconocimiento que desemboque en sucesivas tomas de consciencia¹⁴⁰.

2.9 Asesoramiento filosófico e historia de la filosofía

Esta “nueva” vertiente de la filosofía no debe ser entendida como un distanciamiento respecto de la tradición filosófica de la que procede. Sin embargo, lo que pretende no es la docencia o enseñanza de la tradición, sino la práctica de un filosofar encarnado: *therapeia*, entendida como transformación filosófica. Por ello, será necesario distanciarse de aquellas propuestas que, por vacías y simplistas, no aportarán nada a nuestro propósito: “Ayudar mediante la filosofía no significa pretender auxiliar mediante charlas teóricas, reflexiones abstractas y citas de filósofos” (Cavallé, 2005: 660). Aún hoy hay quienes piensan que el asesoramiento filosófico se dedica al dispensamiento de píldoras de pensamiento, recetas o extractos de autores y teorías, que son explicadas, o simplemente lanzadas al consultante, para que éste las aprenda y aplique: como hemos visto, no es así.

El asesoramiento filosófico goza de una sana relación con la historia de la filosofía, ya que trata de darle vida, de ejercitarla -más que aplicarla- sin instrumentalizarla. Literalmente, la pone al servicio de sus objetivos más originarios, el autoconocimiento y la transformación personal. Por norma general, los diversos sistemas, doctrinas y ramas filosóficas componen la base nutricia del asesor: en su propio desarrollo y trabajo filosófico personal, algunos de ellos le habrán resultado esclarecedores y acabarán por formar parte de su manual de trabajo. Sin embargo, no es algo que éste imparta, sino el terreno de juego en el que se ha formado como filósofo, en el que ha desarrollado parte de las aptitudes necesarias para su labor. El estudio y reflexión de las múltiples corrientes y problemáticas filosóficas permite al filósofo elaborar, aunque sea de forma sucinta, su propio instrumental filosófico, con aquellas herramientas teóricas que le han permitido ahondar en el trasfondo de su ser, guiando su reflexión. Pero lo que le sirvió a él, puede no servir a otros. El consultante deberá buscar sus propios referentes, si llega a necesitarlos, ya que el filósofo asesor no impartirá lección alguna. Una teoría que no ha pasado por la experiencia no puede aportar nada a la comprensión. Lo que permite la travesía de autoconocimiento personal del filósofo es el propio

¹⁴⁰ Por ser un capítulo introductorio al asesoramiento filosófico, centrado en su fundamentación y praxis general, no atenderemos a otras fases de los procesos filosóficos individuales. Sin embargo, cabe añadir que las técnicas y planteamientos mencionados, enfocados en el discurso interno, permiten la profundización en un trabajo mayor, de corte ontológico o existencial, cuyos matices prácticos no expondremos aquí.

acompañamiento en el autoconocimiento personal del consultante, no la resolución de sus problemas o la mentoría existencial.

Es la asimilación filosófica hecha por el filósofo asesor la que permite que éste pueda organizar los aportes de la historia de la filosofía para la conexión con la filosofía interna del asesorado, si son oportunos: “Con las doctrinas filosóficas tal cual se hallan formuladas por sus autores, salvo una minoría, no iremos muy adelante, si no las sazonomos actualizadamente con nuestra asimilación personal y con su aplicación al caso concreto” (Cencillo, 2005: 83). Sin duda, el pensamiento filosófico, por su estructura, será capaz de clarificar y ordenar asuntos personales confusos o revueltos, pero ésto no debe hacernos pensar que las teorías pueden ser aplicadas sin más a todo caso e individuo¹⁴¹. La logomaquia, la pedantería erudita o el anecdotario filosófico no aportan nada en la consulta filosófica.

Por ello y pese a las inclinaciones del filósofo, éste deberá evitar ceñirse dogmáticamente a autores o corrientes, atendiendo a lo que surge en el diálogo y aportando, si fuera pertinente, semillas teóricas que contribuyan a la comprensión del consultante: “Se puede hacer de gurú, como se puede hacer de psicoanalista y aun de psiquiatra [...] pero eso no es ejercer asesoramiento filosófico, sino vender como filosofía lo que no lo es” (Cencillo, 2005: 84). El filósofo asesor queda por tanto perfilado como un experto en filosofía que, entrenado además para ello, toma de las ideas, corrientes e intuiciones filosóficas aquello que pueda contribuir a la demanda de coherencia y clarificación que la situación existencial o hermenéutica del sujeto precisa.

2.10 Conclusiones

Como algunos lo han denominado, el asesoramiento filosófico supone “una nueva versión de una vieja tradición” (Lahav, 1995: 9), “tanto una revolución como un renacimiento” (Marinoff, 2001: 21). Quizá sean exageraciones, pero no podemos dudar que la vertiente terapéutica de la filosofía es un impulso presente desde sus orígenes que no cesa de manifestarse, por lo que no podemos ni debemos ignorarla.

El buen ejercicio del asesoramiento filosófico nos permite comprender la esencia de la terapéutica helenística, abriendo la puerta a una experiencia contemporánea que conecta directamente con los intentos de autoconocimiento y superación del sufrimiento de los primeros

¹⁴¹ Fue esta preocupación por la insuficiencia transformacional del discurso teórico la que llevó al pensamiento estoico al desarrollo de su propia terapéutica vital, como veremos.

pasos del pensamiento occidental. Desprovista hoy de maestros y dogmas, la consulta filosófica ofrece un espacio en el que la indagación filosófica y la armonización con la vida van de la mano.

Capítulo III

Las emociones como juicios evaluadores de realidad

MACBETH: ¿No puedes calmar su espíritu enfermo, arrancar de su memoria una pena arraigada, borrar los problemas grabados en el cerebro y con un dulce antídoto olvidador eliminar de su seno oprimido la peligrosa materia que pesa sobre el corazón?

MEDICO: En tales casos, el paciente debe ser su propio médico.

Macbeth, William Shakespeare

3.1 Introducción

En una tesis doctoral que se propone mostrar la capacidad del pensamiento estoico para el aumento del autoconocimiento y la sapiencialidad personal, así como para el afrontamiento y superación del malestar existencial, es preciso hablar de las emociones. Lo es, porque éstas son la vía de entrada al sujeto. En ellas laten las creencias que el diálogo filosófico aspira a extraer, comprender y transformar, permitiendo así la reflexión crítica sobre los mismos, con la consiguiente mejora en la estabilidad emocional. Por ello, tras habernos sumergido en la esfera del malestar existencial y haber comprobado las posibilidades prácticas de la filosofía contemporánea, fiel heredera del impulso terapéutico que la fundó y en el que ahondaremos más adelante, nos centraremos en el fenómeno emocional, en tanto que escenario de aparición y ámbito de transformación del sufrimiento humano.

Realizaremos una justificación de la tesis de que lo que posibilita la experiencia emocional son los juicios y creencias que la vertebran: cognitivismo emocional sobre el que se asienta la propuesta estoica, cuya viabilidad y operatividad defenderemos. Para ello haremos una revisión de los argumentos que sostienen esta posición: partiendo de la concepción estoica y volviendo finalmente a ella, aunque con una comprensión más rigurosa y amplia, realizaremos una defensa de sus intuiciones, que aprovechará el potencial de la filosofía contemporánea, tanto en su precisión conceptual como en su constante diálogo con la psicología y las ciencias cognitivas, para mostrar el acierto del modelo emocional estoico, cuyas implicaciones prácticas veremos en los tres últimos capítulos de la investigación.

3.2 Breve introducción a la concepción emocional estoica

Cabe destacar que el estoicismo, desde sus inicios, sentó una clara distinción entre lo que llamó “primeros movimientos” y la emoción en sí; entre la mera conmoción somática y el resto del fenómeno emocional¹⁴². La escuela estoica defendía que las emociones eran juicios internos, evaluaciones sobre objetos del mundo que se colocaban fuera del espacio de control del sujeto. Según la concepción estoica, las emociones son valoraciones subjetivas sobre eventos del mundo que se vehiculan principalmente a través de cogniciones que escudriñan el objeto emocional y la relación que mantiene con el sujeto. Entendieron por tanto que las emociones servían de nexos afectivos con el mundo, a través de relaciones valorativas de corte eudaimónico, es decir, en base a

¹⁴² De por sí, ya es más de lo que encontraremos en algunas concepciones fisiologistas. Ahondaremos en estos conceptos en el próximo capítulo.

su bienestar y crecimiento interior. A través de los juicios emocionales, el sujeto determina el valor de ciertos eventos para su propio desarrollo y equilibrio, reaccionando en consecuencia. Por ello, los estoicos se esmeraron en mejorar tal capacidad de valoración, para que el sujeto pudiera orientarla a objetos que fueran realmente eudaimónicos y no simplemente agradables, así como para evitar excesivas reacciones del sujeto en un mundo que no está diseñado para satisfacer sus deseos más primarios.

Esta noción de emoción era coherente con la teoría de la percepción y la cognición estoica, según la cual el asentimiento o aceptación de la apariencia del juicio sobre el objeto u evento, podía ser traducido lingüísticamente y, como tal, racionalizado. Un asentimiento que entendían era voluntario, aunque más adelante habrá que matizar el puesto y el potencial de tal voluntariedad. Juicios que componen emociones, que dan lugar a ellas, justificados a su vez por otros juicios externos: todos ellos pueden incurrir en error y ante esto nos alertarán, de la importancia y el impacto que los sesgos de dichos juicios pueden provocar en nuestra vida. Por ello, de la concepción emocional estoica se derivó el desarrollo de metodologías capaces de comprobar la adecuación o no de las creencias que vertebran los fenómenos emocionales humanos.

De entre todas las escuelas helenísticas, fue la estoica la que más énfasis puso en la responsabilidad que todo individuo posee frente al cauce de sus emociones, haciendo especial hincapié en la centralidad de su figura tanto en la creación de su sufrimiento como en su posible disolución. Según ellos, la reflexión ofrece todas las herramientas necesarias para la afirmación o negación del contenido de las emociones, en la medida en que puede dirigir un proceso de cuestionamiento de sus fundamentos, confirmándolos, o refutándolos. Es éste un trabajo introspectivo que no peca de solipsismo, ya que las emociones, aunque personales, no son privadas. Se manifiestan constantemente, sobre todo en ese encuentro con el otro que tantas emociones genera. Por ello, para los estoicos el campo de batalla de la gestión emocional no será solo una ascética personal que roza la meditación contemplativa y la práctica de la presencia consciente, sino también la convivencia con la afectividad, la praxis emocional que constituye la vida misma.

El estoicismo quiso oponerse al libre influjo de las pasiones, de las emociones que impiden el autodomínio del sujeto, centrando sus esfuerzos en desarrollar herramientas para su gestión. Para muchos, este cultivo de la *ataraxia*, en tanto que eliminación de las pasiones, suponía una negación de lo que nos hace más humanos: no obstante, se trata de un error de interpretación. Pasión y emoción no son términos sinónimos; sí lo son pasión y emoción negativa. El concepto de pasión engloba un conjunto menor que el de emoción, ya que refiere a todas aquellas emociones que

actúan en detrimento de la capacidad de acción y autocreación del sujeto, tal y como lo entendió Spinoza, uno de los principales herederos del estoicismo en la edad moderna. A su vez, “negativo” tampoco debe ser tomado como sinónimo de incómodo, triste o doloroso, sino como “limitado”, por la estrechez de la comprensión de la realidad que facilita: la pasión es negativa porque propicia una deficiente comprensión del mundo, de la que nace su sufrimiento. Para los estoicos, creencia, emoción y verdad van de la mano, por lo que a todo fenómeno emocional le corresponderá una reflexión acerca de su carácter de verdad, su proximidad con los hechos, buscando la mayor sincronía y aceptación posible. Fueron estos los pilares sobre los que construyeron su terapéutica filosófica.

3.3 Hacia una teoría de la emoción

La constante presencia de las emociones en nuestra vida hace necesario el intento de comprenderlas. A pesar de que todo acto de comprensión implica siempre un esfuerzo de teorización, nos urge desentrañar el comportamiento de nuestros allegados, pero sobre todo el nuestro. Somos capaces de entender los movimientos más básicos de nuestras emociones, nombrarlas de forma distintiva, reconocer sus ecos conductuales, justificar su adecuación o no a la situación en la que se originan, etc. Todo ello posibilitado por una experiencia emocional que lleva siglos estudiándose, en cuya comprensión se ha avanzado mucho en las últimas décadas gracias al trabajo interdisciplinar. Sin embargo, es inherente al ser humano el encontrar dificultades en el acceso a sus estados mentales más complejos, sobre todo cuando éstos refieren a partes de su intimidad e identidad más privada. Aun así, a diario tratamos con nuestras emociones, negociamos con ellas, las escudriñamos y cuestionamos, creando a cada instante una teoría personal de la emoción. Por ello, el mayor reto a la hora de teorizar las emociones de forma objetiva y crítica es hacerlo dando respuesta a la complejidad de la experiencia emocional, evitando que el rigor del acercamiento nos haga alejarnos de su fenomenología. Servirnos de la filosofía, la psicología y las neurociencias, sin que la eficiencia explicativa actúe en detrimento de la intensidad emocional. En otros términos: crear una teoría de la emoción, interdisciplinar, que se oriente por las intuiciones de nuestra experiencia cotidiana. La pregunta queda presentada: ¿qué es una emoción?

La *Real Academia Española* define el término como la “alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”. Una definición de a pie, que refleja el principal problema que nos encontramos a la hora de comprender las emociones: la exclusión del pensamiento en ellas -o al menos, su inclusión relativa como epifenómeno o derivado. Ahondemos un poco más:

“El término emoción refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan. Existen centenares de emociones y muchísimas más mezclas, variaciones, mutaciones y matices diferentes en todas ellas. En realidad, existen más sutilezas en la emoción que palabras para describirlas” (Goleman, 1996: 441).

La emoción es un fenómeno que va mucho más allá de la mera conmoción fisiológica, aunque desde luego, el plano biológico será fundamental para su comprensión. Según Antonio Damasio, una emoción es un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo, producidas por un cerebro “normal” cuando éste detecta un estímulo emocionalmente competente, generando una respuesta conductual modelada evolutivamente - aunque también biográficamente- que provoca un cambio en el estado del cuerpo, de sus estructuras cerebrales y, por tanto, del pensamiento, al estar sostenido en ellas¹⁴³. Con su definición, Damasio logra entrever el síndrome corporal que acompaña a la emoción, pero el lugar que da al pensamiento continúa siendo irrelevante. Volveremos a este autor en el apartado dedicado a la fisiología de la emoción, pero por ahora seguimos sin tener un modelo emocional que dé cuenta de su potencial cognitivo.

Debemos preguntarnos por el espacio y la repercusión del fenómeno emocional: “Las emociones no son solo el combustible que impulsa el mecanismo psicológico de una criatura racional, son parte, una parte considerablemente compleja y confusa, del propio raciocinio de esa criatura” (Nussbaum, 2008: 23). Para Nussbaum, lejos de ser un movimiento corporal, las emociones conforman estados de consciencia dotados de una racionalidad que definiremos más adelante, cuyas implicaciones no alcanzamos a delimitar por completo. Sin embargo, están presentes en cada una de sus manifestaciones, lo que las hace inteligentes y no meramente reactivas o adaptativas.

Por ello, debemos entender las emociones como complejos sistemas de pensamiento y sentimiento a través de los cuales nos orientamos en el mundo¹⁴⁴. Además de motivar a la acción; también en ellas reposan los valores que nos permiten evaluar los eventos que ocurren a nuestro alrededor. Como veremos más adelante, las emociones no solo son el campo en el que residen nuestros valores, sino también en el que tendrán lugar los juicios derivados de su aplicación. Juicios que hablan de su estructura, pero también de la constitución de quien los realiza. La emoción es el

¹⁴³ Damasio, 2005: 55-56.

¹⁴⁴ Pugmire, 2005: 78.

espacio en el que el pensamiento se desnuda, en el que muestra su *qué* y su *por qué*, dejando ver la narrativa interna del sujeto que la protagoniza.

Es por ésto que no podemos conformarnos con una explicación que, satisfaciendo el requisito de atender a la causalidad fisicalista de la emoción, deje a un lado sus componentes cognitivos, semánticos y, por qué no decirlo, existenciales: “Las emociones conforman el paisaje de nuestra vida mental y social” (Nussbaum, 2008: 21). Su impronta moviliza al sujeto, orientándolo a través de percepciones de valor, por lo que poseen un lugar central en el eje del razonamiento ético. Como veremos, implican juicios acerca de elementos externos que consideramos relevantes para nuestro bienestar y desarrollo personal, objetos sobre los que tenemos un control parcial o nulo -lo cual alude a la voluptuosidad de la emoción, cuyo movimiento refleja los sucesivos cambios referentes al estado del objeto emocional. Así, nos adentramos en una estructura narrativa que nos habla tanto de cognición como de sujeto, profundizando en una temporalidad que dista de poder ser reducida a un evento cerebral.

3.4 Fisiología de la emoción

Por el especial valor que le ha concedido la comunidad científica, así como por su cercanía con nuestra experiencia personal -sentimos las emociones físicamente, como cosas que pasan en nuestro cuerpo- considero necesario dedicar un espacio de este capítulo a la fisiología de la emoción. No es arriesgado decir que fue William James quien, a finales del siglo XIX, popularizó la concepción fisicalista de las emociones. Según él, los sentimientos responden al registro físico de las emociones, siendo las emociones perturbaciones fisiológicas específicas: en otras palabras, los sentimientos son aquello que corrobora los cambios corporales. Si nos apoyásemos en este modelo, quedaría fuera de lugar todo estudio que pretendiese abordar la problemática de la experiencia emocional. ¿Qué sentido tendría investigar cuestiones subjetivas? Si la emoción es solo fisiología, introducirse en el ámbito de la subjetividad sería perderse en el mundo del pensamiento, casi de la imaginación, por no ser cuantificable y, como tal, medible. La propuesta de James tuvo gran peso en el estudio científico de las emociones, instaurando un paradigma que incluso hoy algunas de las áreas del conductismo más arcaico siguen defendiendo. Una deflación del concepto de emoción que la reduce a lo que suele denominarse “sentimiento jamesiano”.

Si hay un autor que se haya propuesto abordar la neurología de la emoción, ese es el ya mencionado Antonio Damasio. Su noción de “estímulo emocionalmente competente” como desencadenante del proceso emocional implica que desde el mismo momento de la percepción del

evento por parte del sujeto, su imagen se ve representada en uno o más sistemas de procesamiento sensorial del cerebro, sistemas conectados de forma previa con áreas relacionadas con la generación de emociones¹⁴⁵. A su vez, estas áreas capaces de generar fenómenos emocionales conectan con otras dotadas de la misma capacidad emocional, dando lugar a un síndrome que permite la aparición del sentimiento en sentido jamesiano -en tanto que constatación de lo ocurrido en el cuerpo¹⁴⁶.

Para que un estado emocional tenga lugar es necesario que la actividad creada en las zonas desencadenantes -las áreas activadas por el estímulo emocionalmente competente- se propague neuralmente hasta otras dotadas de capacidades de acción, tales como la segregación de sustancias químicas. Según esto, toda emoción implica una secuencia de respuestas neurales y químicas que alteran de forma concreta la totalidad del cuerpo¹⁴⁷, procesos que dan lugar a la generación de estados mentales, provocados en este sentido por la constatación de los cambios corporales. Impactos sensoriales que activan la mente, conmocionan el cuerpo y generan respuestas: no es difícil relacionar esta descripción neurológica de la experiencia emocional con la que daban, desde sus propios conceptos, los filósofos estoicos.

Como podemos imaginar, se trata de argumentos científicos sustentados por técnicas modernas de formación de imágenes cerebrales, que no hacen más que reforzar la tesis de William James sobre el origen y operatividad de los sentimientos. Experimentos que apuntan a la amígdala como puente neural entre la percepción sensorial de un objeto emocionalmente competente y la producción de un síndrome emocional¹⁴⁸. Emociones como el miedo o la ira parecen tener la actividad de la amígdala como eje central de su proceso, al tratarse de emociones que sujetos con lesiones en esa zona no son capaces de desarrollar. Por otra parte, emociones más complejas, como la empatía o la tristeza, podrían estar enlazadas con la actividad del lóbulo frontal, una relación postulada por las mismas correlaciones, la dificultad que presentan sujetos con dichas áreas dañadas a la hora de desarrollar tales emociones. Estas técnicas de localización cerebral han permitido establecer, por ejemplo, que las cortezas frontales derechas están más asociadas a emociones negativas que las izquierdas. Como éstas, podríamos mencionar un sinfín de curiosidades, pero poco aportan al propósito perseguido.

¹⁴⁵ Áreas capaces de generar emociones, tales como la ya famosa amígdala, así como la corteza prefrontal ventromediana, los núcleos del bulbo raquídeo, el cerebro anterior basal, el tegmento de la médula espinal o el hipotálamo (Damasio, 2005: 61).

¹⁴⁶ Damasio, 2005: 60.

¹⁴⁷ Damasio, 2005: 65-67. Como veremos más adelante, se trata de una conclusión cuestionable, ya que nos es posible hablar de la presencia de ciertas emociones, desprovistas de su síndrome sentimental.

¹⁴⁸ Iniciados por psicólogos del prestigio de Joseph LeDoux, Ralph Adolphs o Raymond Dolan, entre otros.

Según Damasio, todos los eventos corporales derivados de la generación y activación de emociones están encaminados a regular el proceso vital y promover la supervivencia, una promoción que, de forma incipiente, comienza a apuntar hacia lo que podemos denominar inteligencia emocional. El autor relaciona esta pulsión homeostática, autorreguladora, con la noción de *conatus* desarrollada por Spinoza, entendida no solo como supervivencia sino también como tendencia al desarrollo. Damasio acomete una biologización del *conatus* spinozista que falla en su intento de dotar de profundidad filosófica a su propuesta explicativa, al explicar el *conatus* mediante un mecanicismo que hace de la emoción un proceso perceptivo-cerebral y, del sentimiento, una simple constatación mental, diluyendo su significado existencial. No podemos entender el *conatus* como un mero impulso de supervivencia perfeccionado evolutivamente.

Un abordaje acerca de la corporalidad de la emoción que reconoce el peligro de tales reduccionismos -o al menos, hace el amago de despegarse de ellos- es el realizado por el filósofo Jesse Prinz. Según éste, las emociones son estados que representan cuestiones centrales relacionadas con cambios corporales, lo que no hace de ellas meros sentimientos (Prinz, 2004: 198). Prinz revisita el *Gedankenexperiment*¹⁴⁹ de William James, en el que éste defendía la imposibilidad de concebir una emoción de forma independiente a su síndrome corporal¹⁵⁰, ofreciendo un anexo crítico a su conclusión. Acepta que no podemos concebir emociones no actitudinales sin su respaldo fisiológico¹⁵¹, pero rechaza que sea así en el caso de emociones actitudinales¹⁵². Según él, su carácter referencial hace que pueda establecerse una relación entre sujeto y objeto emocional, en el que la emoción esté presente, pero su presencia sea constatable solo para la consciencia del propio sujeto. El carácter disposicional de la emoción revela su estructuración cognitiva, así como la no centralidad de sus evidencias corporales¹⁵³. A través de este simple contraejemplo, Prinz elude la constante tentación de reducir los procesos emocionales a mecanismos cerebrales.

Sin ánimo de desmerecer las aportaciones de la investigación neurocientífica, cabe adelantar que aunque lo que señalan es descriptivamente cierto, su bagaje ontológico es abrumadoramente reducido. Confunden correlación con causalidad, o creen haber explicado la ontología de la emoción por haber dado con una condición necesaria de su generación en la fisiología -ignorando el hecho de que por que se dé en el cuerpo, no tiene por qué tener que explicarse exclusivamente a

¹⁴⁹ En español, "experimento mental".

¹⁵⁰ Por ejemplo, imaginar el miedo, pero sin temblores, sudoración, tensión muscular, aceleración del ritmo cardíaco, respiración agitada, etc.

¹⁵¹ Prinz pone el ejemplo del pánico, casi instintivo, ante una serpiente y aborda en profundidad la cuestión de las emociones no actitudinales y otros estados afectivos (Prinz, 2004:179-197).

¹⁵² Estar celoso "de", preocupado "por" y otros eventos emocionales en las que lo actitudinal está presente, en la medida en que se generan y experimentan desde el "para-mi".

¹⁵³ Prinz, 2004: 206.

través de él. No nos es posible postular un modelo explicativo que refleje la complejidad de la emoción sin la neurociencia: pero una cosa está clara, tampoco podremos hacerlo limitándonos a ella.

3.5 Desmontando el proyecto reduccionista: La ontología de la emoción va más allá de su fisiología

Tradicionalmente, la ciencia cognitiva ha sentido cierto rechazo por el problema de las emociones. A pesar de vanagloriarse de su interdisciplinariedad, en sus manuales encontraremos capítulos sobre percepción, atención, memoria, lenguaje, quizá incluso consciencia -no con gran profundidad-, pero pocas veces uno dedicado a las emociones; evasiva que puede explicarse por el enfoque utilizado. Tradicionalmente, la ciencia cognitiva ha utilizado el modelo computacional, concibiendo la mente como una máquina extremadamente compleja, lo que la incapacitaba para abordar la emoción, ya que su complejidad no es comprensible desde una perspectiva tan limitada. Aunque en la actualidad este rechazo a entender la emoción como un fenómeno investigable solo a través de la ciencia empieza a quedar atrás, al menos en el ámbito filosófico, las propuestas que se acercan a la emoción sin explicarla epifenoménicamente siguen siendo escasas, lo que no niega el hecho de que sus intentos de descripción cerebral han aportado mucha información sobre el proceso neural que acompaña al síndrome emocional -como ya se vio con las aportaciones de Damasio.

Prinz, define la atención -aquella que se postulaba como la iniciadora del fenómeno emocional- como un proceso de flujo de información entre centros de percepción y centros de memoria¹⁵⁴. Su propuesta parte de la distinción que Ray Jackendoff hizo de los sistemas sensoriales y, más en concreto, de la jerarquización en tres niveles de la visión. En primer lugar, la visión de nivel bajo, asociada con el córtex visual primario y encargada de la detección espacial, así como del reconocimiento de líneas y pequeñas áreas de color, aunque sin llegar a integrarlas en una percepción coherente. La integración de los elementos del percepto lo aporta la visión de nivel intermedio, asociada a las áreas corticales extraestriadas, capaces de reconocer la forma de los contornos, así como de captar su profundidad y dimensiones. La visión de alto nivel, asociada al córtex temporal inferior es la que posibilita el reconocimiento del punto de vista propio, lo que nos permite capturar el objeto desde diferentes orientaciones, abstrayéndolo de sus detalles. Para Prinz, será en el nivel intermedio donde se localice la consciencia, aunque para que ésta llegue a darse, es preciso que dicho nivel se relacione con los centros de memoria, estableciendo un *feedback*

¹⁵⁴ Es la conclusión de AIR (Attended Intermediate-level Representation), su teoría neurofuncional de la consciencia (Prinz, 2004: 208-209 y 210-214).

continuo que permita la aparición de la consciencia. Aunque la propuesta de Prinz precisaría mayor desarrollo, por cuestiones de pertinencia no lo haremos aquí.

No cabe duda de que se trata de una explicación científica acerca del surgimiento de la consciencia, pero ¿verdaderamente la explica? La respuesta es no. Lo que explica es el proceso cerebral simultáneo que, como condición necesaria de la misma, se da en cada acto de consciencia. Eso y nada más. Pretender explicar la consciencia aludiendo a una explicación cerebral mecanicista es ignorar lo que tradicionalmente se ha denominado el “problema del ensamblaje”. Este pone de relieve el hecho de que si reconstruimos la concatenación de procesos y eventos que posibilitan un estado mental, obtendremos una descripción del itinerario, pero no habremos explicado la conexión entre tales eventos. Es decir, habremos señalado qué ocurre y cuál es el orden, pero no cómo se transita de una fase a otra¹⁵⁵.

Si nos detenemos en la definición de la consciencia de Prinz, es porque éste derivó su explicación de la consciencia emocional a partir de ella, tratando de extender su propuesta materialista al plano emocional. Al colocar el origen de la consciencia en el estado intermedio de la visión -por tanto, no reflexivo-, deduce que las emociones son respuestas automáticas ante eventos percibidos, que ni siquiera necesitan ser conscientes. Por ello, reduce los estados afectivos a estados visuales. Como demostraremos más adelante, esto conlleva una anulación improcedente de multitud de preguntas ontológicas acerca del fenómeno afectivo, además de basarse en una incoherencia.

No es legítimo reducir las emociones a estados cerebrales, como no lo es hacerlo con otros eventos mentales. Por mucho que se perfeccionen los indicadores basados en la actividad cerebral, no es legítimo basar la definición de los estados emocionales en sus descripciones. Que toda experiencia humana posea elementos corporizados no implica que tal eventualidad corporal constituya su única causalidad: no debemos olvidar que la correlación no implica causa. Es cierto que la neurociencia parece haber encontrado ciertas participaciones recurrentes en fenómenos emocionales; zonas del cerebro que suelen actuar del mismo modo en situaciones experienciales semejantes. No obstante, la plasticidad cerebral, su versátil capacidad de crear nuevas sinapsis interneuronales, así como de sustituir unas áreas por otras a la hora de acometer ciertas funciones, impiden la descripción emocional de base fisiológica. Porque no es que ocurra x en el cerebro siempre que se da la emoción y , es que ni siquiera podemos afirmar tal correlación, a la vista de los datos aportados. No solo la complejidad del sistema nervioso o la inasible pluralidad de conexiones

¹⁵⁵ Arana, 2015: 119.

sinápticas impiden tal explicación, sino que es la misma neurona la que, con su comportamiento, demuestra poseer cierta independencia interna en su activación o pasividad, así como en la ruta en la que transmitir su impulso, de llegar a activarse¹⁵⁶. Como vemos, explicar la emoción por sus sincronías cerebrales se asemeja más a un anhelo científico que a una propuesta teórica coherente¹⁵⁷.

La razón de este acercamiento a algunos de los detalles neurológicos y biológicos es toparnos con el callejón sin salida al que conducen, para mostrar que la intuición emocional iniciada por el estoicismo y otras escuelas helenísticas es una condición *sine qua non* para la comprensión del ser humano. Entender las emociones exige recorrer varios caminos; uno de ellos es el neurológico, por supuesto, pero éste queda vacío si no continuamos tras él con la semántica de las emociones, su significado vital¹⁵⁸. Ni la ética sustituye a la neurociencia, ni la explicación fisiológica sustituye a la cognitiva.

Basándose en los estudios de Seligman sobre la indefensión aprendida en animales, Martha Nussbaum fortalece esta primacía cognitiva desde la evidencia empírica¹⁵⁹: “Seligman demostró que la conducta animal no puede explicarse sin tener en cuenta sus representaciones cognitivas del mundo, así como que esas representaciones incluyen una idea de control o no control de cuestiones importantes” (Nussbaum, 2008: 128). Seligman observó que en los casos en los que el animal consideraba que su conducta podía influir en la descarga eléctrica, éste se esforzaba por adaptarse a la situación, por aprender y mejorar su estado, a diferencia de aquellos en los que la descarga era aleatoria, en los que el animal caía en estados de parálisis e indefensión. Contra quienes consideraban que la indefensión aprendida se debía a una disminución de los niveles de norepinefrina -producto de la reacción a un condicionamiento-, Seligman demostró que había ratas que mostraban una conducta de indefensión aprendida sin presentar tal disminución. Estas conclusiones experimentales no solo refuerzan la idea antes mencionada de la posibilidad de emociones sin el correlato fisiológico que tradicionalmente se creía que las acompañaba, sino que también nos introducen en el carácter cognitivo-evaluador, de las emociones humanas -y como vemos, también de los animales.

¹⁵⁶ Juan Arana aborda las implicaciones filosóficas de esta cuestión científica, aludiendo a las problemáticas presentadas por autores como Crick, Koch o Churchland (Arana, 2015: 112-113).

¹⁵⁷ Más adelante veremos cómo el intento de reducir las emociones a estados neuroquímicos ha favorecido la despersonalización y desresponsabilización respecto de ellas, con el consiguiente perjuicio para la gestión emocional personal.

¹⁵⁸ Así como a sus elementos evolutivos, sociales y culturales, entre otros (Solomon, 2007: 277-278).

¹⁵⁹ Se trata de experimentos en los que perros tumbados en una hamaca recibían descargas con variación de condicionantes (Seligman, 1975: 47-56).

Los que daban por hecho que la emoción desaparecería del argumentario científico, por tratarse de un fenómeno inobservable e incuantificable, se equivocaron. Pero no más que aquellos que, aceptando el estudio de la emoción, supusieron que la cuestión se dilucidaría monitorizando el cerebro, buscando un conjunto de indicadores fisiológicos de la emoción capaces de reducir la introspección humana a términos de activación. Se mantuvo la esperanza científica por las altas expectativas que depositadas en las tesis conductistas, que prometían explicar la conducta en base a patrones tan simples como emulables, obviando el universo hermenéutico e intencional humano. Se quiso reducir la creencia, el deseo y la interpretación al modelo estímulo-respuesta, “demostrando” sus tesis a través de experimentos que inferían más de lo que les estaba permitido. Un exceso que fue criticado por la filosofía de la época, ofreciendo no pocas trabas al proyecto conductista: “Incluso quienes se muestran escépticos en cuanto a la contribución que es capaz de hacer el análisis filosófico a la interpretación científica deben conceder que la crítica al conductismo ha sido una crítica de peso” (Nussbaum, 2008: 120)¹⁶⁰.

En la actualidad, las emociones gozan de gran respeto, siendo no pocas las áreas de la psicología¹⁶¹ que entienden que se trata de fenómenos de enorme riqueza cognitiva, vinculados principalmente con procesos de interpretación del mundo¹⁶². Es más, ha sido la propia comunidad científica la que ha demostrado que las cogniciones que los sujetos tienen en relación con la situación que experimentan son elementos esenciales de sus informes sobre sus estados emocionales¹⁶³, desmontando las tesis que situaban la individuación emocional en mecanismos fisiológicos. Esto demuestra que la intencionalidad emocional no solo no debe ser eliminada del estudio científico, sino que además es prioritario incluirla en él¹⁶⁴. Como vemos, no es necesario abandonar la explicación intencional para introducir una fisiológica -ya que no son excluyentes entre sí, a menos que una pretenda absorber a la otra.

Son los juicios y no los síntomas fisiológicos que acompañan a la emoción los que la constituyen. Si ya sabíamos que la teoría de William James era simplista por su limitación comprensiva, pudimos darla por refutada en el momento en que se demostró que procesos fisiológicos idénticos podían dar lugar a emociones diferentes, o que procesos fisiológicos

¹⁶⁰ Arnold Lazarus reconoce que la crítica que la filosofía contemporánea planteó a los excesos conductistas influyó en el desarrollo de la propuesta, difundiendo la necesidad de mayor rigor crítico y claridad conceptual (Lazarus, 1991).

¹⁶¹ No debemos olvidar que la filosofía se interesó antes y de forma más profunda por las implicaciones semánticas, ontológicas y existenciales del fenómeno emocional.

¹⁶² A pesar de ello, la tentación conductista sigue infiltrando conclusiones acríicas en el estudio de las emociones, aceptadas por su economía explicativa.

¹⁶³ Estudios experimentales de Schachter y Singer citados por Nussbaum (2008: 121-122).

¹⁶⁴ Más adelante dedicaremos una sección a la intencionalidad emocional.

diferentes podían estar asociados a una misma emoción¹⁶⁵. No nos es posible decidir qué elementos de la somatización emocional son estructurales de una emoción y cuáles no, simplemente por su incidencia estadística.

Podemos deducir que no solo el darse de la emoción, sino también la intensidad de su fuerza, remite a la evaluación y juicio que el sujeto establece entre sí mismo y el objeto o contexto emocionalmente competente¹⁶⁶. Tener una emoción es tener creencias, aunque estas no impliquen solo juicios, sino también actitudes, deseos o disposiciones conductuales, entre otros (Solomon, 2003: 20). Cualquier modelo teórico que ignore tales circunstancias correrá el peligro de reducir tanto consciencia como emoción a epifenómeno cerebral; un retroceso ontológico que el conocimiento no puede permitirse:

“Como la neurociencia todavía atraviesa su etapa fundacional, los que la cultivan gustan de pensar que, aunque no seamos capaces de dilucidar lo que hay dentro de las piedras, sí lo somos o seremos de averiguar qué se cuece en el interior del cerebro” (Arana, 2015: 21).

Por mucho que nos tienta la comodidad del lenguaje reduccionista, la simplicidad de su explicación y la unidad de su teoría, no todas las cuestiones humanas comportan asuntos resolubles mediante las ciencias naturales. No se trata de una moda; es algo que nos persuade desde Demócrito y Leucipo, la atracción por un eliminativismo materialista que simplifique nuestra realidad. Sin embargo, somos algo más que máquinas “muy muy complejas”¹⁶⁷, por lo que para entender nuestras emociones, nos hará falta mucho más.

3.6 Un primer vistazo a la complejidad emocional

De la concepción fiscalista de las emociones suele derivarse la intuición de que éstas son cosas que pasan en el cuerpo, una especie de fluidos psíquicos que lo recorren, alterándolo. Es lo que se conoce como el “modelo hidráulico” de las emociones¹⁶⁸, muy aceptado por su carácter

¹⁶⁵ Contra la separabilidad emoción-fisiología, Damasio expone un caso de lo que él considera es tristeza inducida por estimulación cerebral (Damasio, 2005: 69-76). En mi opinión, el hecho de que no mostrase síntomas de tristeza de forma previa a la estimulación de la zona cerebral asociada a tal emoción no implica que no la estuviera gestando de algún modo (un electrodo puede activar áreas en las que residiesen pensamiento que podríamos llamar subterráneos, por su prerreflexividad en sentido sartreano). La tríada pensamiento-emoción-sentimiento presenta una intercausalidad compleja, holística e irreductible fisiológicamente.

¹⁶⁶ Nussbaum, 2008: 126.

¹⁶⁷ Como señaló Daniel Dennet, tesis a la que se opone Juan Arana (2015: 20).

¹⁶⁸ Inaugurado por autores como Sigmund Freud o William James (Solomon, 2007: 199-202).

intuitivo -realmente sentimos que son cosas que ocurren y recorren el cuerpo, que presionan, empujan, nos paralizan, se calientan, enfrían, estancan, etc. Se trata de una buena metáfora para explicar la experiencia emocional más básica, pero no deja de ser engañosa. La emoción es un proceso más complejo y de mayor profundidad que la que nos ofrece su descripción sensorial. De nuevo, las peores implicaciones de una concepción tan simplista como ésta no son teóricas, sino vitales, ya que considerar que las emociones son cosas que nos ocurren nos hace negar su inteligencia y profunda significatividad, así como nuestra responsabilidad en su gestión.

Por otra parte, su complejidad nos obliga a reconocer que están dotadas de una diversidad de procesos cuya interdependencia nos impide descomponerlas en ellos. Procesamientos correlativos de temporalidad y desarrollo variable, que además no solo interactúan entre sí, sino que también lo hacen con otras emociones -toda emoción se engrana con otras de algún modo. Por ello, no podemos ilustrar la abstracción de su unidad describiendo sus diferentes niveles de presentación. Tampoco es posible establecer una distinción clara entre emoción y objeto emocional -o emocionalmente competente-, ya que el carácter existencial de la experiencia emocional la dota de un “para mí”, de un carácter de propiedad experiencial, que no da lugar a un estudio del fenómeno en términos conductuales o computacionales. En la emoción, el paradigma *input-output* es insuficiente:

“Podemos distinguir diversas características de las emociones: su apremio y su calor; su inclinación a apoderarse de la personalidad e impulsarla a la acción con una fuerza arrolladora; su relación con vínculos importantes, con respecto a los cuales la persona define su vida; la sensación de pasividad ante ellas; su aparente relación de confrontación con la 'racionalidad', en el sentido de un cálculo frío o de un análisis del tipo coste-beneficio; el estrecho vínculo entre ellas, pues la esperanza alterna de modo titubeante con el temor, o un solo acontecimiento transforma la esperanza en aflicción, o la aflicción, en busca de una causa, se expresa en forma de ira, a la vez que todas ellas pueden ser el vehículo de un amor subyacente” (Nussbaum, 2008: 44).

Características en apariencia contradictorias pero que en absoluto lo son, con cuyo análisis lograremos construir un modelo emocional que sustente en la actualidad el acierto de la concepción emocional estoica. Un estudio filosófico de las emociones, que muestre su unidad en tanto que estrategias racionales de preservación de la autoestima, no meramente biológicas o evolutivas, sino

existenciales. Una comprensión de las emociones como profundamente arraigadas en el yo¹⁶⁹ que nos permita comprender la semántica latente en sus grados, intensidades, tipos y niveles de variación, los cuales siempre referirán al grado de afección respecto del bienestar personal, así como a las implicaciones para su propia identidad y, por supuesto, a aspectos sociales y culturales.

Además, la interactividad de la emoción hace que el hecho de contemplarla, de cuestionar su génesis y comprender su fenomenología, la altere. No es solo que la propia concepción que se tiene acerca de cómo debe ser una emoción -tanto cultural como individualmente- intervenga en la percepción de la misma, sino que el pensamiento, al ser parte estructural de la emoción, afecta a su totalidad cuando realiza un movimiento reflexivo. Acto de reflexividad emocional, de toma de consciencia de sí, que será la base para la comprensión de su inteligencia, así como para la obtención del material cognoscitivo necesario para su correcta gestión.

Por ello, el elemento más nuclear de las emociones es la manera en que configuran el *estar-en-el-mundo* individual, apelando al lenguaje afectivo de Martin Heidegger, que en su momento nos descubrió que la emoción no altera el mundo, sino que nos abre a perspectivas antes vedadas. Se trata de una dimensión emocional olvidada, la existencial, que sin embargo nos ofrece la clave para comprender el enlace que la emoción establece entre sujeto y mundo. No hay emoción sin yo, sin referencia a la autoestima y autoimagen del sujeto, así como no hay interpretación sin emoción, sin juicio evaluador de la realidad experimentada. Las emociones modelan tanto nuestro mundo como a nosotros en tanto que sujetos emocionales. Su significado, por tanto, alude a ambos, a la percepción y conceptualización que el sujeto realiza, tanto de sí como de su realidad, en cada experiencia emocional.

Una vía de acceso al discurso interno, al marco hermenéutico interno que ningún modelo de autoconocimiento y desarrollo personal podrá ignorar si pretende promover algún tipo de cambio de consciencia o transformación vital. Sin embargo, conviene seguir indagando en ámbitos más descriptivos de la emoción, por lo que ahora abordaremos las distinciones más básicas entre emociones y otros elementos de la vida anímica.

3.7 Las emociones frente a otros fenómenos anímicos

Multitud de autores consideran importante realizar una distinción clara entre emociones

¹⁶⁹ Que veremos en la sección dedicada a la consciencia emocional.

primarias o centrales, respecto de otras secundarias. Paul Ekman delimitó que eran cuatro las emociones que poseían un correlato facial reconocible -miedo, ira, tristeza y alegría- al margen de la cultura a la que perteneciese el espectador, por lo que tradicionalmente han sido esas las conocidas como emociones primarias¹⁷⁰. Aunque interesante, la jerarquización de las emociones no jugará aquí un papel importante; sí lo hará su distinción, al menos conceptual, con otros estados afines.

3.7.1 Las emociones no son sentimientos

Debido a que en ocasiones se usan como sinónimos, solemos confundir las nociones de emoción y sentimiento, algo aceptable en la conversación cotidiana. Sin embargo, las emociones no son sentimientos¹⁷¹. Según Damasio -para no alejarnos más de lo necesario de la explicación corporal- un sentimiento “es la percepción de un determinado estado del cuerpo junto con la percepción de un determinado modo de pensar y de pensamientos con determinados temas” (Damasio, 2005: 85). El sentimiento entendido como un informe que nos alerta de la unidad de diferentes procesos, tanto cognitivos como físicos, que se están dando en nosotros; es decir, sentimiento como consciencia de la emoción, como idea del cuerpo, como traducción del estado vital al lenguaje mental.

De aquí podemos deducir dos cosas: la primera, que la emoción es previa al sentimiento, e incluso prerreflexiva hasta la toma de consciencia sentimental. La segunda, que podemos albergar una emoción sin saberlo, una emoción pre-sentimental, previa al informe. Esto es posible dada nuestra capacidad de gestión de la información en diferentes niveles de afección y proximidad. Por ello, no hay razones para negar la posibilidad de emociones inconscientes -en el sentido de prerreflexivas¹⁷². Al margen de esto, como ya se dijo, no hay un síndrome emocional correlativo a cada emoción, por lo que tras el acontecer del sentimiento, si queremos comprender lo que ocurre en nosotros en un nivel más profundo, deberemos atender al espacio cognitivo y significativo que se abre ante nosotros. Descender desde lo que sentimos, hasta el *sentido* de lo sentido.

Para Damasio, la función del sentimiento es elevar al consciente problemas para los que carecemos de circuitos neurales previos. Es decir, es una llamada a la resolución de un conflicto que

¹⁷⁰ Goleman, 1996: 442.

¹⁷¹ Idea que no solo encontramos en William James y sus sucesores, sino también en algunos filósofos, desde John Locke, extendiéndose hasta la época previa al surgimiento de la propuesta fenomenológica de Husserl.

¹⁷² Estudios como los de Gerd Gigerenzer demuestran que la noción de inconsciente como caja de pandora irracional debe ser desechada. El inconsciente supone un ámbito de procesamiento de información más eficiente incluso que el consciente, que vela igualmente por la protección del individuo (Gigerenzer, 2008).

no hemos resuelto de antemano. El propio Damasio afirma que no se trata solo de una regulación biológica, sino que en realidad esa gestión corporal es el inicio de un proceso que desemboca en la creación de imágenes mentales¹⁷³. Lo interesante de ello es percatarnos de que este lanzamiento a la consciencia no se da únicamente por falta de circuitos neurales, sino por la carencia de un marco interpretativo en el que tenga cabida el problema al que nos enfrentamos. No es difícil reconocer que siempre hay algo de incomprensión en aquellos eventos que nos provocan daño emocional, al igual que siempre hay algo de impotencia en la aflicción, la hiriente ausencia de una estrategia adaptativa al respecto:

“Sentirse triste no tiene solo que ver con una enfermedad en el cuerpo o con una falta de energía para continuar. A menudo tiene que ver con un modo de pensar ineficiente que se atasca alrededor de un número limitado de ideas de pérdida” (Damasio, 2005: 90).

Como vemos, hasta un férreo defensor del paradigma fisicalista como Damasio reconoce el poder que una simple creencia posee para dar lugar a un complejo síndrome emocional, coincidiendo con los presupuestos básicos de la teoría emocional estoica.

Llevando esta distinción al plano de la praxis, podemos decir que, mientras las emociones son justificables -es decir, que podemos realizar una genealogía que nos lleve hasta el juicio o conjunto de juicios que la originó-, los sentimientos no lo son. Sencillamente impactan en nosotros, nos informan. Su automaticidad hace que las dudas acerca de si son justificables, razonables o apropiadas estén fuera de lugar; son cuestionamientos que debemos reservar para el análisis emocional y no para su informe sentimental. Además, las emociones son intencionales, son “sobre algo en referencia a mí”, los sentimientos no¹⁷⁴.

3.7.2 Las emociones no son apetitos corporales

Si bien es cierto que los apetitos corporales nos vinculan con el medio en el que nos desenvolvemos, como las emociones, divergen de ellas en la complejidad de su comportamiento. En el apetito corporal hay atracción, no juicio de valor -de haberlo, se trataría de un juicio muy

¹⁷³ Damasio, 2005: 185-190.

¹⁷⁴ El filósofo David Pugmire llega a decir que la metáfora idónea es imaginar los sentimientos como ruido de fondo y, las emociones, como música (1998: 11-13).

primario, de satisfacción inmediata y no de beneficio para el desarrollo personal¹⁷⁵. En la emoción, sí lo hay. Además, en el apetito corporal el objeto se presenta como un objeto de deseo en sí mismo, que atrae al sujeto, mientras que en la emoción la intencionalidad reside en ella misma. Es la emoción la que impulsa y dirige la acción del sujeto hacia el objeto, que además puede ser sustituido por otro mientras que en el apetito corporal, no. Por último, cabe decir que los apetitos corporales persisten en ausencia de su objeto, mientras que las emociones gozan de mayor maleabilidad, alterándose de forma correlativa al cambio de creencias subyacentes a ellas¹⁷⁶.

3.7.3 Las emociones no son estados de ánimo

A pesar de ser experiencialmente muy similares, podemos establecer algunas diferencias entre ellas. La emoción goza de una identidad interna que no está presente en el estado de ánimo, al ser más variable. Por otra parte, debemos distinguir ambas del temperamento, entendido éste como la predisposición a invocar o posibilitar la aparición de ciertas emociones o estados de ánimo asociados, familiares o semejantes. Además, el síndrome emocional suele tener una temporalidad más reducida, ya que al ser intencional, queda más enmarcado situacional o contextualmente. Minutos, horas e incluso días, pero si una emoción se extiende más en el tiempo, de forma progresiva se convertirá en una emoción de fondo, o lo que es lo mismo, en un estado de ánimo¹⁷⁷. La intencionalidad de la emoción hace que la relación con su objeto varíe, al desarrollarse las creencias sobre el mismo, lo que hace que desaparezca la emoción, o dé lugar a otra más representativa. No está de más mencionar la posible vaguedad del objeto emocional, que no referirá necesariamente a un objeto del mundo, sino también a un conjunto de situaciones posibles.

El cuestionamiento de la relación entre emoción y estado de ánimo, compleja y casi inseparable, nos da pie para arrojar luz sobre otro elemento definitorio del fenómeno emocional. Frente a aquellos que reducen la emoción a estado mental -en el sentido de registro sentimental jamesiano-, Pugmire defiende que más que estados mentales, las emociones son estados disposicionales y, como tal, condiciones de posibilidad de estados mentales consecuentes. Es decir, que frente al registro de cambios corporales y su elevación a la consciencia mediante procesos

¹⁷⁵ La relectura que Damasio hace de la homeostasis desde el prisma del *conatus* spinozista permite una defensa de la tendencia natural del ser humano al despliegue y realización personal: la *eudaimonia*, tal y como la entendió el estoicismo.

¹⁷⁶ Un ejemplo de ello es el duelo, a través del cual el sistema de creencias y valores va cambiando, transformando la dependencia respecto del fallecido y la idea que se tiene del mismo, obteniendo por ello una mejora en el bienestar emocional.

¹⁷⁷ El paso de la tristeza -por algo- a la melancolía -no intencional, global-, por ejemplo. Sin embargo, existen otros ejemplos en los que la propia emoción, por su estructuración, oculta su propio objeto emocional, haciendo extremadamente difícil discernir si se trata de una emoción o un estado de ánimo.

nerviosos y neurológicos, las emociones generan cambios más o menos persistentes en la mente, en procesos que subyacen a los estados mentales como tal. No es que haya pensamiento en la emoción, sino que no hay pensamiento sin la presencia de un fenómeno emocional que actúe a modo de orientador y condición de posibilidad¹⁷⁸. Es la profundidad de la emoción la que la conecta con el trasfondo emocional del sujeto, un espacio constituido por su historia, ideas, representaciones y relatos, de donde nace lo que Pugmire llama “orientaciones de segundo orden”, es decir, inclinaciones a la acción. Por su constitución, el trasfondo emocional se encuentra más cerca de la noción de estado de ánimo o de temperamento que de la de emoción, pero desde luego no podemos entender ninguno de los tres sin su presencia.

3.8 Sobre emociones culturales y el carácter cultural de la emoción

Si bien es cierto que cuando hablamos de emociones primarias, parece como si pudieran ser adscritas a todo ser humano, lo cierto es que no es tan fácil admitir que existan emociones universales, o al menos, transculturales. Las diferencias en la gestión emocional nos invitan a pensar que es la cultura la que configura la experiencia emocional del sujeto. Es ésta la que imprime valoraciones, pautas de exhibición y aceptación de estados internos, promueve unos contextos determinados e inhibe otros, delimita la descripción emocional, su fenomenología, su expresión y a veces incluso su propia generación, lo que nos obliga a hablar de la geografía de la emoción, ya que el lugar cambia el contexto y éste, la experiencia.

Cada cultura posee su propio catálogo de emociones honorables y deplorables, de cuáles que conviene promover y cuáles ocultar. Una parte del juicio de valor que realizamos sobre una emoción es siempre cultural, pues la cultura infunde juicios de valor en el pensamiento de sus ciudadanos. Esto conlleva inevitables divergencias en la gestión emocional que, al depender ésta de la definición y concepción de la propia emoción, hace muy difícil comprender el alcance de las repercusiones de la cultura en la experiencia emocional. Descripciones emocionales dan lugar a emociones culturales, o al menos, a experiencias emocionales enculturadas.

Gracias a los estudios de Jean Briggs¹⁷⁹, al pueblo *utku -inuit* o esquimales del Ártico canadiense- se les conoce como el “pueblo sin ira”, ya que a pesar de ser una emoción extremadamente común en nuestra cultura, en esta sociedad el análisis de su perjuicio llegó a promover que los brotes de ira sean casi inexistentes y, de darse, breves y sosegados en su

¹⁷⁸ Pugmire toma esta tesis del modelo emocional de Richard Wollheim (Pugmire, 2005: 36-37).

¹⁷⁹ En Solomon (2007: 346-349).

ejecución. Otro ejemplo de modelado emocional cultural es el de la cultura ancestral balinesa, que considera la aflicción por la pérdida de un ser querido con un proceso de debilitamiento vital, tanto anímica como corporalmente, al que no suelen dar lugar¹⁸⁰. Como consecuencia, el duelo de esta cultura es paradójicamente jovial, lo que para occidentales como nosotros se nos antoja sencillamente contradictorio. Es posible encontrar emociones descritas culturalmente, cuyo término lingüístico nos resulta imposible traducir, lo que demuestra que incluso las propias emociones primarias poseen matices conceptuales que divergen de una cultura a otra. Creencias, formas culturales de comprender el mundo, que definen las formas de sentirlo.

Modelado emocional cultural -en ocasiones más anecdótico que constitutivo- que muestra el carácter social de la experiencia emocional. Sin embargo, nada de lo señalado nos permite reducir la emoción a las implicaciones de su gestión cultural, a pesar de la tentación que ofrece el reduccionismo -y relativismo- cultural. Pero, aunque es difícil defender la existencia de emociones transculturales, hay algo transcultural en la emoción humana. El carácter universal de toda emoción es su constitución en base a creencias y juicios, así como la función que desempeña en tanto que inserción comprensiva del sujeto en una realidad concreta.

3.9 Sobre el lenguaje emocional: el carácter lingüístico de las emociones

Como hemos visto, uno de los factores de modelado de la emoción más importantes es la descripción que el sujeto hace de su propia experiencia emocional. Y es que no hay gestión emocional sin uso del lenguaje -aunque en ocasiones pueda tratarse de rudimentarias representaciones simbólicas. En tanto que seres lingüísticos, necesitamos describir para comprender: tanto las estructuras de nuestro lenguaje como su uso delimitan las emociones que experimentamos. Describir es en sí mismo valorar, jerarquizar, relacionar, priorizar... Y por ello, construir. La descripción de una experiencia emocional implica también la del objeto emocional, la porción del mundo a la que refiere, así como nuestra posición al respecto y la evaluación interna que de ello se deriva. No se trata de un simple *input-output*; como decíamos, la experiencia es semántica, es significativa, es *para-mí*.

Vivimos la experiencia emocional a través de su narración, una comprensión personal que en ocasiones es metafórica. “Metáforas tales como 'explotar' o 'a punto de estallar' no son meras descripciones. Configuran y sugieren un modo de experimentar (y no solo de hablar sobre) nuestra

¹⁸⁰ Nussbaum, 2008: 168.

vida emocional” (Solomon, 2007: 322). Modos de experiencia que remiten a la concepción que el sujeto tiene de sí mismo como agente, en los que éste torsiona el lenguaje para dar lugar a significados nuevos, capaces de aprehender la intensidad de lo vivido, dando lugar a nuevas semánticas experienciales.

Por otra parte, no es solo que el lenguaje se haga más versátil a la hora de arrojar luz sobre la experiencia emocional, sino que, además, la descripción de dicha experiencia la hace más rica. En el lenguaje humano reside la complejidad de su mundo, de su interacción con él, por lo que el hecho de que el lenguaje sea un componente constitutivo de la emoción hace de ella un fenómeno complejo. Poseemos una gramática emocional, propia, cuyo conocimiento repercute directamente en la capacidad de ahondar en nuestras emociones. Lingüísticamente, nos adentramos en la lingüística emocional; la comprendemos, tipificamos y planificamos para las experiencias emocionales venideras: experiencia lingüística que permite tanto la profundidad como el aprendizaje emocional.

El propio contenido mental de la emoción, la imagen y la infinita pluralidad de matices que la componen, son en sí mismos lingüísticos. Es una especie de código proposicional de la emoción que nos permite hablar de su discurso, de su síntesis cognitiva. Creencias, que dan forma y sentido a la emoción, que son tan evaluadoras como narrativas; un texto que puede ser extraído, de forma igualmente discursiva y, como tal, comprendido. Como vemos, no es solo que nuestra descripción de las emociones las altere, sino que en sí, la carga lingüística de las emociones supone un elemento tanto constitutivo como vehicular de las mismas. Todo ser inteligente posee lenguaje y, como tal, lleva a cabo una construcción lingüística de su mundo. En el ser humano, la potencia de su capacidad lingüística le ha permitido desarrollar una profunda e intensa vida mental, dada la abrumadora interconectividad de sus núcleos proposicionales. Es importante señalar que ello no implica necesariamente que la emoción sea en sí misma lingüística, pero al menos sí que nos obliga a reconocer que, en caso de no serlo¹⁸¹, nos resultaría posible llevar a cabo una traducción lingüística. Toda emoción lleva implícito su cómo y su por qué¹⁸².

A la hora de comprenderlas, el lenguaje que utilizamos no es solo un medio de conocimiento, sino también de medida y expresión. “Cuando la expresión *como si* es usada para

¹⁸¹ Por ser quizá más simbólica o inconsciente. Podría parecer reduccionista la defensa de esta omnipresencia del carácter lingüístico en el fenómeno emocional, pero no resulta difícil de aceptar si atendemos a los procesos que subyacen a la gestión emocional cotidiana.

¹⁸² La importancia del valor de la palabra y el discurso personal en relación con el autoconocimiento, bienestar y crecimiento interior es uno de los ejes fundamentales tanto de la práctica del asesoramiento filosófico, como vimos en el capítulo anterior, como de la terapéutica emocional estoica, como veremos en los siguientes capítulos.

expresar un sentimiento [...] 'me sentí' puede ser sustituido por 'eso fue'" (Pugmire, 2005: 63)¹⁸³. Cuando se trata de arrojar luz sobre el contenido e intensidad de nuestras emociones, las metáforas utilizadas lo son solo en un sentido físico, ya que ese "como si" al que refiere Pugmire, esa virtualización comparativa que utilizamos para describir la potencia de la conmoción emocional, supone una descripción literal de la experiencia vivida. La metáfora, cuando refleja una experiencia interna, se convierte en una descripción de hecho.

3.10 Sobre la intencionalidad emocional y la intención eudaimónica de las emociones

Afirmar que las emociones son intencionales, o que presentan intencionalidad, es algo que ya se ha señalado, pero aún queda por definir qué implica ésto para el modelo cognitivo estoico. Su intencionalidad implica que su estrato corporal, como veíamos antes, no es el primario en su ejecución: "La fisiología, por bien diseñada y evolucionada que esté no posee intencionalidad ni inteligencia (ni tampoco 'sabiduría' en sentido literal)" (Solomon, 2007: 222). No podemos dar por hecho que haya teleología en la función de las emociones, o entender que, en ese caso, ambos términos fuesen sinónimos. El propósito no es intrínseco al órgano, por lo que del hecho de que las emociones puedan ser descritas como mecanismos neurológicos no se deriva la conclusión de que nuestra vida emocional pueda describirse mecánicamente. La intencionalidad es la clave de la inteligencia emocional, donde intencionalidad supone también implicación en el mundo; inteligencia e intencionalidad que no están presentes en el sentimiento, pero sí en la emoción. En ella hay captación conceptual y evaluación del entorno, sea correcta o no, que nos enlaza existencialmente con él. Las emociones son la brújula que el estoicismo utilizó para el autodomínio y la aceptación: cuando el sujeto habita en coherencia con el mundo, éstas carecen de fricción o resistencia alguna en su experiencia.

"Una emoción remite a lo que significa. Y lo que significa es la totalidad de las relaciones de la realidad humana con el mundo" (Sartre, 2005: 101). La emoción es más su propósito que su proceso. El carácter de *para-mí* del objeto emocional hace que parte de sus características estructurales sean aportadas por la perspectiva concreta del sujeto¹⁸⁴, una personalización sin la que no nos es posible hablar de experiencia real. Por tanto, intencionalidad no es solo direccionalidad, sino también vinculación, que pudiendo ser tanto reflexiva como proyectiva¹⁸⁵, crea una relación

¹⁸³ La traducción es nuestra.

¹⁸⁴ Al contrario de lo que pensaba Sartre, esto no implica un elemento "mágico" de la emoción (Sartre, 2005). Tras más de un siglo de hermenéutica filosófica, sabemos que no hay interpretación libre de pretensiones o subjetividad. Que la percepción sea emocional no implica que esté sesgada; tan solo que es humana.

¹⁸⁵ Traducción personal de las nociones de direccionalidad emocional *inner-directed* y *outer-directed* (Solomon, 1993:

singular entre sujeto y objeto: "El foco de muchas emociones, como el foco de cualquier cámara, no tiene delineaciones claras, pero sí ciertas gradaciones de claridad o vaguedad, figuración, primeros planos y fondos" (Solomon, 1993: 200)¹⁸⁶. La composición de la percepción emocional delimita la totalidad del proceso y los consiguientes intercambios entre sujeto y realidad. Se trata de una cuestión ontológica y no solo hermenéutica, ya que será el alcance y el espectro de la emoción el que centre al individuo en un evento concreto, con las repercusiones que ello tenga para el resto de contextos, así como para su cosmovisión o imagen del mundo.

Por otra parte, la intensidad de la emoción estará siempre impulsada por el carácter de verdad presente en el juicio que enlaza al sujeto con el objeto emocional, así como por la atribución de valor reconocido a tal evento: "Cada emoción nos predispone de un modo diferente a la acción; cada una de ellas nos señala una dirección que, en el pasado, permitió resolver adecuadamente los innumerables desafíos a que se ha visto sometida la existencia humana"¹⁸⁷ (Goleman, 1996: 22-23). Si la emoción parece crear una tensión entre ambos polos, movilizándonos, es debido tanto a esta valoración como al reconocimiento de que se trata de algo cuyo control no está en nuestras manos, lo que activa nuestras destrezas como agentes. Como se puede ver, el fenómeno emocional necesita de un concepto de intencionalidad más flexible que el que tradicionalmente se ha utilizado en filosofía, ya que el empuje de su teleología no posee un objetivo fijo, sino variable.

Ésto se debe a que, como afirmó el estoicismo, la intencionalidad emocional es eudaimónica, al encontrarse constantemente enfocada al seguimiento, obtención, mantenimiento y defensa de aquellos objetos emocionales que considera beneficiosos para el propio desarrollo del sujeto¹⁸⁸. Cada individuo poseerá una concepción eudaimónica concreta, una idea de la vida plena y de la praxis que le llevaría a ella, que se plasmará en todos y cada uno de sus intercambios emocionales. Tal concepción definirá el valor intrínseco que reconocerá en algunos objetos y su preocupación por la falta de control que tiene sobre tales eventos, relaciones y personas.

Se trata de objetivos eudaimónicos que, en la práctica, no son nada fáciles de alcanzar. Su nivel de abstracción impide entenderlos como metas, por lo que no es posible desarrollar planes de

196-198).

¹⁸⁶ La traducción es nuestra.

¹⁸⁷ Recordemos que es esa falta de experiencia acumulada, esa constante novedad para todo individuo, la que hace especialmente complejo el abordaje del síndrome emocional presente en el malestar existencial, como vimos en el primer capítulo.

¹⁸⁸ Al contrario de lo que se suele pensar, la *eudaimonia* no es un término sinónimo de felicidad. La eudaimonía incluye a la felicidad, pero no la reduce a mera alegría, sino que se trata de un concepto más amplio, que abarca todo proceso de desarrollo interno e interacción, comprensión y reconciliación con la vida. Es una noción básica tanto en el pensamiento helenístico como en otras tradiciones sapienciales, como las diferentes variantes del zen oriental.

acción, aunque si direccionalidades de la misma. El desarrollo personal al que se enfoca la intencionalidad emocional parte de una noción intuitiva y personal de ideal humano, tanto interna como externamente, tanto consigo mismo como en relación con su entorno. La intencionalidad emocional comprende la intencionalidad en su dimensión más íntegra, ya que es intencional en la doble acepción del término, tanto por enfocarse y envolver al objeto como por poseer un propósito rector.

Por otra parte, la intencionalidad emocional no solo dirige la experiencia del sujeto en base al objeto emocional; también sitúa a éste en un plano cronológico, identificándolo según sus coordenadas temporales. La temporalidad de la emoción es también doble. Como proceso, se extiende en el tiempo, fluctúa en él. Como gestión de juicios sobre elementos de la realidad, incluye recuerdos, anticipaciones, expectativas y demás nociones memorísticas y prospectivas, así como implantación de rutinas, hábitos, distancia en el tiempo, incardinación del yo en el presente y proyección del mismo al futuro. La consciencia del paso del tiempo hace de la existencia del ser humano algo más complejo que la que encontramos en el mundo animal, ya que ideas como el yo continuo, la historia o el sentido que ésta imprime en las cosas, elevan a otro nivel tanto la intencionalidad como los demás elementos de la vida emocional. El carácter temporal de la intencionalidad emocional permite que el sujeto construya causalidades complejas entre eventos, como la reciprocidad, o lo efímero, con la consiguiente proliferación de sentidos temporales de objetivos, aspiraciones basadas en comprensiones, tanto concretas como radicales, acerca del valor y sentido del mundo.

3.11 La consciencia emocional: referencia e identidad del yo a través del fenómeno emocional

Como hemos visto, las emociones no son simples eventos mentales, ni meros actos de consciencia -aunque parte de su manifestación se dé en ambos formatos. Integran la subjetividad del sujeto, ya que la consciencia se halla presente en la constante implicación de éste en el mundo; pero también pueden convertirse en objetos de la consciencia, en la medida en que el individuo enfoque su atención en ellas para escudriñarlas. Sin embargo, una parte del proceso emocional puede darse al margen de la consciencia activa del sujeto.

De nuevo, es necesaria una definición de consciencia lo suficientemente amplia como para abarcar los diferentes movimientos de la misma, aunque sin caer en las ambigüedades que este peculiar fenómeno focal ha impuesto tradicionalmente a la investigación científica y filosófica: "Consciencia alude a la dimensión autotransparente de la vida psíquica, en virtud de la cual el sujeto

pensante se convierte en espectador activo de sí mismo, lo que le da pie a verse como protagonista y responsable de sus actos" (Arana, 2015: 18). Esta responsabilidad consciente a la que alude Arana será clave tanto en el abordaje de la consciencia como en el de la inteligencia emocional. Condición de espectador activo que se dará en la mayoría de eventos emocionales, a pesar de sus diferentes niveles y gradaciones de atención y comprensión, tanto interna como externa; de nosotros como agentes emocionales y del mundo emocionalmente descubierto a la consciencia.

La consciencia más básica de la emoción -no su función de integración en el mundo, sino el percatarse de la misma- la reconfigura y mezcla con las reflexiones sobre la misma. Nos distanciamos en un esfuerzo de alcanzar objetividad, cuando en realidad seguimos imbuidos en ella; tratamos de ser objetivos mientras la corriente pasional nos arrastra. Pero aun así, siempre es posible una apropiación de la emoción. Como decíamos, no toda emoción se da siempre en el foco de la consciencia, pero ello no hace de ésta algo inconsciente o irracional. Las emociones, en un primer momento, se dan en un plano de consciencia de primer orden, prerreflexivo. Es la autoconsciencia la que relaciona el fenómeno emocional con el yo, dando lugar a la triangulación yo-emoción-realidad: Un estar emocionalmente presente, centrado en el sujeto, que el estoicismo estudió teóricamente y cultivo en su práctica sapiencial.

Las emociones, si nos integran en el mundo, es porque antes nos advierten de su función autoconsciente. Señalan al yo, advierten de su carácter de propio, de su constitutivo darse encarnadas en él. Toda emoción consciente es en sí misma un deíctico del yo que la manifiesta, ya que la consciencia emocional es uno de los niveles más elevados e inteligentes de la autoconsciencia. La emoción refleja el yo, lo constituye y modula, estando presente desde las emociones más básicas hasta los juicios más complejos. Por ello, negar una emoción supone obviar una parte del propio sujeto que se expresa, así como no indagar en nuestra vida emocional conlleva ignorar una parte de los procesos que subyacen a nuestro pensamiento y que, aunque prerreflexivos, podrían elevarse hasta la reflexividad, si arrojásemos sobre ellos el foco de la atención consciente.

El papel del yo en la emoción no es siempre el mismo. Si dejamos atrás la concepción del *cogito* cartesiano, veremos que la función que juega en la emoción diverge según diferentes aspectos de la misma:

"El yo puede ser el agente de una acción en curso, el agente de una acción previa, la víctima de alguna calamidad, la parte ofendida, el beneficiario de un acto o situación, un inocente espectador, el agente o la víctima (o ambas cosas), el beneficiario o el

ofendido (o ambas cosas) y, por supuesto, puede estar enredado con otras personas de todas las formas imaginables" (Solomon, 2007: 301).

En cada una de estas situaciones no encontramos un yo que cambia de contexto, sino un perfil diferente del mismo yo, un acontecer particular de éste o, como señaló Gurdjieff, una pluralidad de yoes divergentes que integran una identidad personal estructuralmente múltiple y contradictoria. Sin embargo, todas proponen una porción del ser del sujeto, un posicionamiento ante un acontecimiento dado, frente al que se reacciona y en cuya interacción ambos quedan posicionados: un contacto emocional con la realidad que la descubre, e inserta al sujeto en ella. La emoción, compuesta e impulsada por juicios acerca de la realidad, presenta ante la consciencia del sujeto también a aquellos que conforman su autoimagen. No hay percepción del mundo sin yo perceptor y, como decíamos, el yo que percibe no es un simple *cogito* que procesa información.

El yo auténtico es un yo emocional, poseedor de una autoestima que no solo lo hace evaluarse, sino que lo orienta en el mundo, calibrando sus preferencias, deseos y proyectos, según su *conatus* eudaimónico. Toda propiocepción consciente es en sí misma existencial, ya que la información que ofrece habla tanto de la situación práctica que se vive como de las consecuencias ontológicas derivadas para el viviente: "En la emoción reconocemos nuestra propia pasividad frente a los sucesos incontrolables de la vida" (Nussbaum, 2008: 102). En ella, el individuo toma consciencia de sí como sujeto dotado de un control limitado de sí mismo, pero también de todo aquello que no es él; una interacción inteligente que el pensamiento estoico ha tratado de perfeccionar en busca de la serenidad interna. De ahí su importancia¹⁸⁹.

El carácter autorreferencial de la intencionalidad emocional, cuando reverbera en la reflexión más profunda del ser humano, da lugar a acontecimientos tan complejos como el de la angustia vital: incluso autores como Damasio reconocen el carácter inteligente del proceso de pensamiento que encontramos en el fenómeno de la angustia. Según él, para que la angustia se dé, es necesario que el sujeto posea tanto un elevado nivel de consciencia como la capacidad de extender su propia consciencia a lo largo de su historia. Es decir, que sea poseedor activo de memoria: "Son los dos dones combinados, consciencia y memoria, junto con su abundancia, los que originan el drama humano y confieren a dicho drama una condición trágica, antes y ahora" (Damasio, 2005: 250). Sin embargo, son también estos dos elementos, como él mismo señalará más

¹⁸⁹ Aunque la mayor parte del estudio del estoicismo realizado en esta tesis está centrado en las condiciones necesarias para el desarrollo de la actitud estoica, será en el capítulo dedicado al pensamiento de Epicteto donde veremos con más detenimiento el ejercicio del desapego respecto de lo que no depende de nosotros.

adelante, los que posibilitan otro fenómeno tan intenso como opuesto a la angustia; la felicidad humana. Como vemos, la intencionalidad de las emociones esconde más de lo que a simple vista podíamos imaginar.

3.12 La racionalidad de las emociones

Históricamente, el estudio de las emociones se ha basado en un paradigma oposicional, que las tomaba como el polo opuesto de la razón. Aún nos resultan cercanas las imágenes, de herencia platónica, en las que la razón aparece como la capacidad de cálculo y autocontrol, que se esmera por amansar y orientar a las emociones, fieras pasionales que parecen buscar su satisfacción inmediata, mostrándose más animales que humanas. A pesar de que multitud de autores en la historia de la filosofía han defendido el carácter racional de las emociones, es esta otra imagen dual la que acabó imponiéndose culturalmente. Sin embargo, se trata de una concepción totalmente falsa, ya que no solo hay racionalidad en las emociones, sino que esta racionalidad es estructural en ellas.

La escuela estoica se alzó hace siglos contra los primeros irracionistas, aquellos que pensaban que las emociones era energías irreflexivas que manejaban al sujeto. El estoicismo supo comprender la inteligencia latente en las emociones, desmontando tales afirmaciones y demostrando en la práctica sus conclusiones. Si las emociones fueran algo ontológicamente diferente de la racionalidad, sin relación entre ambas, sería absurdo hablar de análisis racional de las emociones, o de cualquier tipo de gestión de las mismas: pero éste se da, con altos niveles de complejidad, además.

En primer lugar, debemos desenmarañar su apariencia irracional. Incluso en los casos en los que las emociones se presentan como manifestaciones de procesos mentales prerreflexivos, o en su mayor parte no conscientes y a pesar de que puedan darse de forma aparentemente desproporcionada y sus consecuencias en nuestra vida puedan ser devastadoras, ello no implica que se trate de fuerzas irracionales o pulsionales que actúan en nosotros. Racionalidad implica inteligencia y el error forma parte de la casuística inteligente y racional. Que una emoción tenga una manifestación explosiva no la hace irracional: inteligencia no es sinónimo de contención. En casos extremos, podremos hablar de "emociones erróneas", cuyo error residirá no en su aparente carencia de racionalidad, sino en su poca o nula capacidad adaptativa.

Sin embargo, no es necesario indagar demasiado en la emoción aparentemente irracional para hallar en ella la acción de una inteligencia interna que mueve sus hilos, gestionando los juicios

que la integran y diseñando respuestas que, aunque desadaptativas, tienen como función principal evitar un mal mayor, por lo que no están carentes de racionalidad: sencillamente son víctimas de una mala gestión. Por ello, no podemos hablar de emociones disruptivas, sino de situaciones disruptivas para el sujeto, que reacciona como mejor sabe, en base a su historial biográfico y experiencia. Que no logren su fin -ya que pueden empeorar la situación en vez de mejorarla, como en algunos ataques de ira- no implica que sean irracionales; tan solo primitivas o, sencillamente, necesitadas de un aprendizaje mayor.

De su condición racional se deriva su posible comprensión, también racional. Si todo fenómeno emocional es explicable en base a los juicios que la causan y éstos responden a la protección y promoción eudaimónica que procuran, un acceso a sus evaluaciones permitirá juzgar su adecuación, pero no dudar de su racionalidad. Los juicios que integran la emoción pueden ser más o menos justificados, en mayor o menor medida apropiados, pero la desviación del objetivo no niega su ausencia; al contrario, lo afirma. Sin embargo, su mala constitución es algo que no podemos prever ni ignorar, tan solo tratar de conocer y mejorar de forma tanto teórica como individual. Un pensamiento que esté mal construido, un juicio pesimista, o una mala evaluación de la situación constituirá un pequeño error que, situado a la base de un proceso emocional, podrá dar lugar a consecuencias nefastas, tanto internas como externas¹⁹⁰.

Es cierto que, en ocasiones, las emociones llevan al sujeto a movilizarse por cosas que no le ofrecen un beneficio real, mucho menos eudaimónico, sino más bien satisfactorio a corto plazo y perjudicial a medio o largo plazo. Se trata de eventos cotidianos que parecen reforzar la imagen de la emoción como arrebató pasional. Por ello, deberemos recordar la distinción que se señaló páginas atrás entre emoción y apetito corporal y señalar que, de tratarse de una emoción, este evento podría ser explicado por la presencia de creencias erróneas. Consideramos bueno algo que no lo es, o entendemos que a pesar del daño que pueda causarnos, el bien inmediato que nos proporcionará será mucho mayor, sobre todo si nos encontramos sumergidos en un drama vital¹⁹¹. En otras situaciones, respuestas o movilizaciones a corto plazo puede chocar con propósitos a largo plazo, lo cual no habla de la irracionalidad de la emoción, sino de las contradicciones intrínsecas a todo individuo humano. Como decíamos, errores en la creencia capaces de distorsionar una emoción que en sí no es ni errónea, ni irracional y que no hacen más que resaltar el carácter racional de la emoción, al subrayar la dependencia que ésta mantiene con la opinión personal del sujeto.

¹⁹⁰ La reforma de estas debilidades emocionales es uno de los principales focos de acción del proyecto estoico.

¹⁹¹ Éste podría ser un ejemplo claro del inicio de una drogodependencia.

A pesar de todas estas derivas emocionales, no debemos ignorar ni menospreciar el papel central de las emociones en la toma de decisiones: "Existen muchas maneras, sutiles y no tanto, prácticas y menos, todas las cuales hacen que la emoción y el sentimiento no sean simples actores en el proceso de razonar, sino agentes indispensables" (Damasio, 2005: 141). Si participan de procesos de cálculo racional no es debido a una conjugación de eventos mentales de naturalezas diferentes, sino más bien por la constitución racional de los juicios que las estructuran.

Las emociones son racionales e inteligentes: lo son en sus propósitos y también en la ejecución de los mismos. Proceden procurando cambios en el mundo; adaptándose a él, pero también pretendiendo transformarlo a través de acciones diseñadas en base al conocimiento del mismo. En todo momento propician una protección del sujeto, por lo que siempre son adecuadas - aunque quizá no oportunas¹⁹². Por todo ello, las emociones suponen una expansión de la actividad lógica y racional, un nivel superior de expresión de la misma: por ello son el centro de la ascética estoica.

3.13 Emoción y creencia: una relación constitutiva de co-dependencia

Tras definir la función del sentimiento y haber demostrado que no es necesario que esté presente para que podamos afirmar que una emoción está ocurriendo, deberemos decir algo más acerca de la entidad que ocupa el puesto central de la emoción. Como ya se ha afirmado, se trata de la creencia, al ser condición de posibilidad de la misma: "Creer o respaldar causan la aparición de una determinada emoción" (Damasio, 2005: 92). Tener una emoción es tener creencias sobre el objeto emocional, por lo que no es posible percibir sin reaccionar emocionalmente en algún sentido - luego no es posible interacción alguna con el mundo sin mediación de creencias. De ahí la importancia otorgada por la terapéutica estoica al papel de la creencia, tanto en la gestión emocional general como en la particular.

Pero no todas las creencias causan emociones: las, llamémoslas así, "creencias emocionales", son siempre creencias que mantienen un nivel mínimo de coherencia con el discurso interno del sujeto. Aunque todo percepto suscite una creencia, ésta no será aleatoria ni dispar respecto del conjunto de creencias previo, al surgir de él. Todo acontecer de una nueva creencia se da en un marco hermenéutico dado, personal, que permite explicar lo vivido en base a experiencias

¹⁹² Sin embargo, muchas de esas manifestaciones, que son consideradas fuera de lugar, lo son en parte por cánones culturales que pretenden sesgar y controlar la vida emocional del sujeto. Como se ha señalado, toda cultura posee tabús y normas específicas sobre qué mostrar y qué reprimir. Por eso la terapéutica estoica trabajó tanto con la impronta de la cultura en el individuo.

pasadas. No obstante, debemos imaginarnos el núcleo de la emoción estratificado en capas, como las de una cebolla, donde las primeras serán transparentes, de acceso privilegiado para el sujeto, pero conforme se desciendan niveles, su nivel de opacidad aumentará hasta llegar a un punto de desconocimiento total. Ni somos un libro abierto, ni sabemos siempre lo que creemos. En multitud de ocasiones, el acceso a creencias se da por inferencia respecto de otros eventos, como reacciones conductuales o correlación con pensamientos derivados, más que por introspección directa¹⁹³.

No solo es posible que creamos cosas de las que no somos conscientes, también podemos creer cosas con las que no estamos de acuerdo. Poseemos lo que Pugmire denominó "cogniciones evasivas"¹⁹⁴, pensamientos subterráneos que justifican la emoción, pero a los que la consciencia no consigue llegar fácilmente, por estar situadas en un perfil oculto del sujeto. Entre ellas, cabría destacar las creencias tácitas, aquellas descripciones del mundo a las que otorgamos tal valor de verdad que ni siquiera podemos percatarnos de su presencia, por lo que siempre eluden cualquier evaluación y análisis crítico de nuestro propio discurso -pues consideramos que no es necesario ni legítimo cuestionarlas.

No son puestas en tela de juicio, porque directamente no sabemos que se encuentran ahí, al ocultarse tras la falsa transparencia del "es que las cosas son así, no hay más". Sin embargo, es posible dar con ellas mediante ciertas formas de intervención. La más sencilla es la reconstrucción de creencias en base a una emoción dada. Para ahondar en una emoción que parece independiente, que no muestra correlación entre su manifestación y nuestro sistema de creencias, es posible desandando el proceso externamente, orientándonos por la intencionalidad de la emoción y posponiendo la introspección. ¿Qué creencias son necesarias para que se dé esta emoción? Se trata de una pregunta formulada desde una perspectiva externa, que se personalizará más adelante. Una vez que, de forma abstracta, se reconstruye la estructura formal necesaria para que se produzca cierta emoción, es posible cuestionar una a una sus creencias, centrando el trabajo en su posible presencia o no en el individuo. Como se podrá ver, si se lleva a la práctica, lo que en principio parecían postulados ajenos, pasarán a ser reconocidos por el sujeto como propios; un ejemplo de trabajo terapéutico externo, con repercusiones internas¹⁹⁵.

En otras ocasiones, el síndrome emocional puede estar apoyado en una "creencia

¹⁹³ Como vimos en el capítulo anterior, gran parte de la metodología del asesoramiento filosófico, se fundamenta en esta premisa.

¹⁹⁴ La traducción es nuestra (Pugmire, 1998: 22).

¹⁹⁵ Clave tanto en la práctica del asesoramiento filosófico actual como en la terapéutica estoica tradicional.

acrática”¹⁹⁶. Este fenómeno supone una experiencia paradójica para el sujeto, que reconoce en su propio discurso creencias con las que él mismo discrepa. Es algo más habitual de lo que podríamos pensar, soliendo anunciarse con afirmaciones del tipo "sé que no debería creer esto, pero lo creo". En el contexto del asesoramiento filosófico, éstas pueden hallarse en el transcurso del proceso, cuando el sujeto toma consciencia de ellas, al desconocerlas previamente, aunque también pueden ser localizadas de forma independiente. También los estoicos lo advirtieron. Recordemos que ninguna creencia es injustificada, por lo que será posible realizar una búsqueda enfocada en aquellas creencias no conscientes que, arraigadas profundamente fuera del foco de pensamiento, justifiquen tal creencia, induciéndola. Una vez que dichas creencias primarias son localizadas, reconocidas por el sujeto y cuestionadas -contrastadas críticamente con la realidad-, la disonancia puede disolverse, derrumbándose ante su falta de cimientos. Ignorar la raíz de una creencia problemática supone tanto un retroceso en el autoconocimiento individual como una mala praxis en la indagación filosófica.

Algunos autores han llevado la tesis del trasfondo de creencias de toda emoción hasta sus últimas consecuencias, afrontando los casos límite que la amenazan. Entre ellos, Martha Nussbaum se atreve a explicar el fenómeno de las fobias, las más aparentemente irracionales e inconscientes de todas las emociones, al ser su casuística casi inmune al cuestionamiento crítico mencionado anteriormente. Defiende la presencia de una creencia inserta en el marco hermenéutico del sujeto, relacionada con el objeto que provoca la fobia, señalando que esta creencia posee un punto biográfico concreto en el que fue producida por una evaluación negativa de la misma. Es decir, no existen fobias irracionales, ya que en algún momento una mala experiencia, quizá en la infancia, donde los juicios negativos se arraigan con más facilidad, quedó impresa en el sistema de creencias del sujeto, motivando una infinidad de reacciones desproporcionadas ante el objeto emocional:

"Es más probable que ocurra con las creencias evaluadoras que establecemos en nuestra niñez, a menudo, de la mano de relaciones de apego de gran intensidad. Cambiar aquellas, como Séneca sabía, demanda una vida entera de autoexamen y ni siquiera así se alcanza siempre el éxito" (Nussbaum, 2008: 58-59).

Hasta la creencia más reprimida e inconsciente puede llegar a ser reconocida a través de un intenso proceso introspectivo, tal y como defendieron los estoicos a través de su ascética. Como hemos visto, el papel de la creencia en la emoción está tan arraigado que, con permiso de Ludwig

¹⁹⁶ *Akratic belief* (Pugmire, 1998: 19).

Wittgenstein, podemos afirmar que los límites de mis creencias son los límites de mis emociones. Por ello, una correcta educación emocional siempre deberá acompañarse de un correlativo proceso de autoconocimiento¹⁹⁷.

3.14 La lógica emocional

Hablar de la racionalidad de las emociones no es apelar a un tipo de racionalidad diferente, necesariamente heterogénea, para poder aplicarla a la teoría emocional. Tampoco se trata de una racionalidad entrecomillada, sino de una racionalidad a secas, en el sentido lógico habitual, en su doble vertiente: las emociones poseen una estructura lógica, que les permite emplear categorías y conceptos pero, además, poseen la capacidad de conceptualizar y evaluar, actos que realizan de forma independiente de la voluntad o atención del sujeto.

Su estructura lógica, compuesta de creencias articuladas en juicios y evaluaciones, imágenes y otros, permite la conectividad interna de la que brota el posicionamiento emocional del sujeto en el mundo. Se trata de conceptos que dan lugar a las estructuras a través de las cuales el mundo es explicado y comprendido; una lógica pegada a la acción, que determina la totalidad de las relaciones con la realidad, ya sea con eventos o individuos. Es lo que Solomon denomina *mytho-logic*, un concepto a tener en cuenta a la hora de arrojar luz acerca de la aparentemente paradójica relación entre el carácter lógico de las emociones y su potencia creativa¹⁹⁸.

Mezcla de mito y lógica, esta noción alude a la acción virtualizadora del mundo por parte de la emoción, sin que ello dé lugar a un detrimento de su objetividad. Mito, porque toda emoción posee un carácter literario, recreativo, basado en el hecho de que cada juicio, interpretación y proyección que la componen están impregnados de la subjetividad propia del sujeto. Lógica, porque aun siendo constituidas personalmente, se trata de estructuras emocionales generales, ya que a pesar de sus contenidos individuales, las emociones comparten su estructura formal, su base y sus tipos de relaciones. *Mythologies* como síntesis del conjunto de juicios emocionales, expresados en un formato dramático coherente -el formato en el que se da nuestra experiencia cotidiana. Teatralización de la vida, en la que siempre somos el protagonista: "La unidad sistemática de los juicios de las emociones corresponde a la unidad sistemática de los objetos de la emoción" (Solomon, 1993: 143). Las emociones reordenan el mundo, pero lo hacen con una lógica propia que a su vez ha sido extraída de él. La lógica de la realidad coincide con la lógica emocional, en la

¹⁹⁷ Algo poco frecuente en nuestra sociedad, o peor aun, explotada mediante halos místicos carentes de rigor y crítica.

¹⁹⁸ Solomon, 1993: 194-196.

medida en que una depende de la otra, tanto en su construcción como en su posterior proyección: un proceso de retroalimentación que constituye la percepción misma. Por último *mythologies* como denominación del proceso de personalización a través del cual la realidad adquiere un significado.

Es esta estructura narrativa de la emoción la que le permite emular escenarios específicos en los que recrea, desarrolla y ensaya tanto lo vivido como lo posible. Como vemos, la lógica emocional no se limita a la estructuración conceptual, sino que precisa del uso de la imaginación para acometer su tarea. La intervención de esta facultad permite que la actividad cognitiva de la emoción rebase los límites de lo proposicional-actitudinal, llegando así a la esfera del sentido. Ella otorga al objeto emocional el nivel de detalle requerido para la creación de significado, actos imaginativos que dan a la afectividad su profundidad real: "La comprensión de cada una de las emociones es incompleta a menos que su historia narrativa se comprenda y estudie por la luz que arroja sobre las reacciones presentes" (Nussbaum, 2008: 272). La historicidad de la emoción, su desarrollo y causalidad biográfica, hace que ésta se encuentre entrelazada con la historia concreta del sujeto. No es solo que sea necesario conocer su desarrollo vivencial, sino que para comprender la totalidad de su sentido, deberíamos poder tener acceso a la narración existencial completa del sujeto; algo que probablemente ni el propio individuo sea capaz de lograr.

A pesar del carácter creativo, casi artístico, de la actividad emocional, cabe decir que todos esos actos se dan vehiculados a través de procesos lógicos. No olvidemos que la mayoría de los juicios que realiza un sujeto son afirmaciones de un condicional, por muy complejas que puedan llegar a ser sus implicaciones¹⁹⁹. Y es que todas las relaciones lógicas que posibilitan la emoción, todos los procesos internos, tanto creativos como automáticos, que ocurren en su actividad, pueden ser resumidos en una única tarea: "Cada emoción es una estrategia subjetiva para la maximización de la dignidad personal y la autoestima" (Solomon, 1993: 222). Sin pretender simplificar el concepto de *eudaimonia* -que sería un estadio superior de dicha estrategia-, es posible comprender la funcionalidad de las emociones mirándolas a través del prisma de la defensa interna del sujeto²⁰⁰.

3.15 En el núcleo de la emoción: las emociones como juicios evaluadores

Como hemos visto, toda la lógica emocional pivota en torno a juicios constitutivos de realidad, aquellos que configuran la imagen que el sujeto tiene del mundo. Experiencia tras

¹⁹⁹ En esta premisa se apoya la *Logic-Based Therapy*, un modelo de asesoramiento filosófico desarrollado en los años ochenta por el filósofo norteamericano Elliot Cohen.

²⁰⁰ De la constitución de lo que Marco Aurelio denominó la *ciudadela interior*, como veremos.

experiencia, la captación de la realidad y la creación de la cosmovisión se dan a través del proceso de percepción definido por los primeros estoicos, el “asentimiento de la apariencia”. Según este modelo explicativo, cuando el sujeto presencia un evento, lo registra sensorialmente y de forma instantánea lanza una explicación sobre él, un sentido que lo evalúa: un juicio. Toda percepción despierta en el individuo que la protagoniza una serie de reacciones, entre las que siempre están las evaluaciones. El cuestionamiento o no de tal juicio será siempre posterior, reflexivo y voluntario.

El juicio imprime en la experiencia la relación que el sujeto considera que mantiene con el evento, lo que cree supone para él. Se encuentra presente en toda experiencia y, a su vez, lleva en sí una afirmación de la realidad. Experimentamos el mundo a través de juicios, por eso nuestras emociones se conforman mediante ellos. Nuestra afectividad reacciona según el nivel y cualidad de la afección que el evento que presenciamos posee para nosotros. El juicio que el sujeto establece, el producto de su evaluación personal, es una condición suficiente, no solo necesaria, para la aparición de una emoción. Además, será siempre eudaimonista ya que, como vimos, incluirá una referencia al sujeto que la posee, así como una pretendida defensa de lo que considera que es. Aunque parezca exagerado, no es difícil percatarse del carácter autoprotector, o al menos autojustificador, de cualquier juicio subjetivo. El proyecto en el que el sujeto se concibe de sí mismo, así como sus objetivos y planes derivados, estarán presentes en sus juicios emocionales. Todo *¿qué es?* lleva implícito un *¿qué implica esto para mí?*, inquietud que será responsable del apremio con el que se manifestará la emoción.

La escuela estoica hizo hincapié en la distinción entre la formación del juicio tras la percepción y el asentimiento o aceptación del mismo. Sin embargo, cabe cuestionar que exista tal secuencialidad cronológica entre percepción, juicio y emoción, ya que podemos decir que no hay un paso del juicio a la emoción, al darse ambos simultáneamente. No se da primero una evaluación y como consecuencia de la misma una emoción derivada. El juicio es en sí mismo emocional, es una evaluación afectiva: “No es una preparación para el levantamiento, es el levantamiento mismo. El propio acto de asentimiento constituye la fractura de mi condición autosuficiente. El conocimiento puede ser violento, dadas las verdades que se pueden conocer” (Nussbaum, 2008: 68).

El juicio aparece en un primer momento de forma encarnada, tan somático como emotivo. Sin embargo, sigue siendo personal, ya que aunque parezca automático o inconsciente, será inferido a partir de las relaciones lógicas del sistema de creencias; un sistema al que es posible acceder y en el está permitida la transformación, afectando de forma indirecta a gran parte de la estructura. Además, solo la aparición del juicio emocional inicial parece venir impuesta al sujeto -desde sí

mismo. Una vez acontecida la manifestación emocional y mostrada a la consciencia, el individuo podrá lanzar sobre ella toda la potencia crítica de su reflexión. De nuevo, no somos esclavos de nuestras pasiones, ni pretendemos “controlarlas”, sino comprenderlas y encauzarlas.

Como vemos, si la clave de la emoción es el juicio que la motiva, a su vez, la esencia de ese juicio será su evaluación. Evaluaciones que, aunque objetivas, no son neutrales. No pueden serlo debido a que los objetos a los que se enfocan poseen una gran importancia para el sujeto, un valor que puede escapársele, ya que como decíamos al principio, una de las características de los objetos emocionales cuya expresión emocional es de mayor bagaje es el hecho de que nada relacionado con su estatus interno depende del sujeto. Lo que está totalmente controlado, no emociona; aquello que es valorado y puede perderse en cualquier momento, puede dar lugar a conmoción²⁰¹.

Podría parecer que lo dicho no hace más que ofrecer argumentos sobre los sesgos de los juicios emocionales, pero nada más lejos de la realidad. Es importante advertir que esto habla más de la complejidad del juicio que de su falibilidad. A mayor cognición, mayor nivel conceptual. La emoción comprende una diversidad de juicios con diferentes intencionalidades, ya que pueden referir al propio sujeto o a su responsabilidad, al daño o beneficio causado, al papel de ciertos individuos y otros, configurando un entramado de nexos judiciales que conectan partes del yo -o yo es- con diferentes aristas del contexto emocional. No olvidemos que es en la formulación de tales juicios donde se define el estatus personal del sujeto, al constituir el espacio en el que se contrasta la distancia entre lo que el sujeto quiere ser, donde quiere estar y la posición que considera ocupa en la actualidad. La inteligencia emocional no solo es inteligente por evaluativa, sino también por la sofisticación de sus análisis.

De hecho, la emoción no solo posee juicios referentes al sujeto, el objeto emocional y el contexto en el que ambos se conectan. Algunos de sus juicios se orientan al conjunto mismo de juicios de la emoción. Se trata de metajuicios emocionales, que surgen como justificación de otros, evaluaciones sumarias del fenómeno emocional, que lo refrendan. No solo sentimos, también sentimos que debemos sentirnos así, ya que lo analizamos desde una concepción personal de la *eudaimonia*, que da sentido a cada reacción emocional. Sin embargo, es en esta confección personal de los objetivos eudaimónicos donde habrá que lanzar una primera mirada crítica. Esto se debe a que si bien todo juicio tiene un propósito, éste no es necesariamente consciente o reconocido. Y es que, aun buscando el bien individual, podríamos buscarlo de forma errónea. No sin razón el

²⁰¹ Que el pensamiento sea el responsable de la acción emocional es una tesis que podemos contrastar también en la cognición animal, a pesar de darse en un plano más primario y prerreflexivo.

estoicismo mantuvo la concepción socrática de la evaluación moral, según la cual quien actúa mal, lo hace por ignorancia del bien²⁰². Todo acto es intencional en un sentido lato, por lo que siempre podremos cuestionar la veracidad u honestidad de sus intenciones²⁰³. Los juicios tienden a cegarse a sí mismos con sus justificaciones, por lo que siempre será necesario mantener un impulso de cuestionamiento multinivel dentro de nuestra vida emocional.

Que las emociones son bastante resistentes a la crítica es un hecho con el que convivimos a diario. Pero resistencia no implica inmunidad. Es posible cuestionar los fundamentos de nuestras emociones, la veracidad y motivación de sus juicios, pero para ello es importante conocer los tipos de juicios que las integran, para vislumbrar qué puntos son más vulnerables a una crítica que nos permita ahondar en ellas. Por ejemplo, todas las emociones incluyen juicios generales, que lo son por tener un foco amplio y no muy específicamente definido. Juicios relativos a la importancia de ciertas personas en nuestra vida, o a la inconveniencia de ciertos eventos. Esta clase de juicios proporcionan la base para otros juicios más concretos, que serán aplicaciones concretas, adaptaciones prácticas de juicios generales²⁰⁴.

Generalidades y concreciones de los juicios que permiten establecer una distinción entre juicios de fondo y juicios de situación: los juicios o emociones de fondo son aquellos que tienen lugar en una amplia gama de diferentes situaciones. Su continuidad nos habla de la cantidad de situaciones que pueden ser explicadas en base a sus patrones. Juicios de fondo, como la importancia del cuidado de los hijos, que dan lugar a emociones de fondo, como el continuo amor que unos padres pueden profesar por sus hijos a lo largo de toda su vida. Es así como podemos pasar la expresión concreta a la base que la sustenta, un cuestionamiento cuya radicalidad es accesible a la reflexión filosófica:

“Una vez que uno ha creado apegos hacia cosas inestables que no están completamente bajo nuestro control, una vez que las ha integrado en la noción del florecimiento propio, uno experimenta emociones de fondo hacia ellas [...] que perduran en el tejido

²⁰² Lo cual no implica un innecesario optimismo antropológico. Si atendemos a nuestras experiencias pasadas y recordamos aquellas situaciones en las que consideramos que actuamos mal, incluso con maldad, podremos percatarnos de que lo hacíamos sintiéndonos justificados para ello. Si no buscábamos un bien, al menos pretendíamos restituir el agravio causado por un mal. Incluso en el caso de la venganza, uno siempre considera que a pesar de no ser equilibrado con el daño recibido, la acción está justificada.

²⁰³ Es por esto que las prácticas filosóficas, tanto grupales como individuales, hacen hincapié en el hecho de que no solo se filosofa con las palabras y que todo lo expresado de forma no verbal es también susceptible de análisis filosófico. A veces, nuestros actos, o el simple lenguaje corporal, son más significativos que el más elaborado de los discursos.

²⁰⁴ Juicios generales del tipo "es bueno tener alguien que te quiera" o "es malo ser abandonado" pueden ofrecer la base necesaria para la aparición de juicios concretos del tipo "mi pareja me ha dejado y nunca más seré feliz".

de la propia vida y resultan cruciales para explicar nuestras acciones, aunque puede resultar precisa una circunstancia específica para que afloren a la consciencia” (Nussbaum, 2008: 94).

En ocasiones, es necesaria la aparición de un juicio o emoción de situación para que el sujeto tenga conocimiento, por inferencia, del juicio o emoción de fondo de la que procede²⁰⁵; un error de percepción que no alude a la gestión independiente de algún agente inconsciente, sino a la cotidianidad de la experiencia humana. Es muy normal que en la vida emocional se den ocultamientos de creencias y juicios, como pretendida autodefensa, debido al impacto que puede causar al sujeto el afrontamiento de ciertas verdades para las que puede no estar preparado aún. La pregunta nietzscheana sobre cuánta verdad somos capaces de soportar es aquí muy pertinente. En otras ocasiones, sencillamente el sujeto se ve movilizado por creencias tácitas, que lo son por repetición, o simple herencia. Inconsciente no implica reprimido; sencillamente, los procesos de gestión emocional poseen su propio ritmo.

Frente a los juicios de fondo, los juicios y emociones de situación se caracterizan por estar enlazados con un contexto concreto, que imprime en ellos un carácter proposicional muy específico, relativo a la situación. También son mucho más intensos que los juicios y emociones generales. Como decíamos, se derivan de juicios y emociones de fondo, formando concreciones episódicas de las mismas. De hecho, es este carácter de especificidad el que les otorga un gran valor para el análisis emocional, por la oportunidad que brindan al sujeto para realizar una inspección tanto de la creencia como del resto de nódulos de la red emocional. A pesar de ser contextuales, pueden dar lugar a experiencias de aprendizaje que se mantengan en el ideario emocional del sujeto: es decir, pueden dar lugar a conclusiones, generalizaciones del caso, que permitan que un juicio de situación pase a ser un juicio de fondo²⁰⁶.

Aunque hablemos de la correlación entre juicio y emoción, ello no implica que cada emoción posea solo un juicio central. Ésta puede brotar de uno, pero como vemos, se trata de un entramado ideacional más complejo y múltiple. Encontramos juicios convergentes, conectados entre sí, que forman estructuras interpretativas emocionales: hileras de condicionales lógicos en los que la afirmación de un solo antecedente desemboca en la activación de multitud de consecuentes, dada su profunda interconectividad. Todo dependerá de la profundidad de la emoción; podemos esperar que

²⁰⁵ Genealogía del discurso interno muy presente en la ascética estoica, de práctica común en el asesoramiento filosófico.

²⁰⁶ Siguiendo con el ejemplo anterior, en ocasiones basta una única experiencia de infidelidad para concluir internamente que no es posible confiar en nadie. Una conclusión errónea y simplista, pero protectora.

el asco esté motivado por un único juicio, sencillo, pero no que ocurra lo mismo con el amor o el duelo, compuestos por una combinación de juicios de diversa índole e intensidad.

A pesar de que el resultado principal de un juicio será siempre la conclusión de una evaluación, el juicio de la experiencia emocional incluye otros elementos derivados. La emoción no lanza al mundo únicamente una valoración, ya que involucra tanto deseo como acción. El deseo de hacer algo está implícito en todas las emociones: la emoción evalúa, triangula la posición y nivel de afición para el sujeto respecto de su posición ideal y elabora planes de acción para acortar dicha distancia. Hasta la más simple de las emociones es proactiva: “Toda emoción es también una ideología, un conjunto de demandas, un 'cómo el mundo debería ser” (Solomon, 1993: 220)²⁰⁷. De nuevo, el asco puede albergar un juicio limitado, seguido de un deseo de evasión primitivo y una teatralización del mismo un tanto rudimentaria, pero no será así con la envidia, en la que hay implicados juicios que tocan directamente el yo y la valoración personal del sujeto, por lo que la trascendencia de sus deseos y la sofisticación de sus acciones derivadas serán muy diferentes.

Impulsos a la acción que demandan cambios objetivos en el mundo, de ser posibles, o cambios internos, de no serlo²⁰⁸. Juicios de cambio cuya urgencia dependerá del nivel de afición del sujeto, que puede verse inserto en un contexto inhabitable, o ante una conclusión devastadora. Toda acción implica un movimiento interno: la última instancia del deseo humano, desde el más simple al más enrevesado, será la preservación de la dignidad personal y la autoestima y, de ser posible, su promoción. Por ello, toda acción derivada del deseo -no hay de otro tipo- heredará tal condición. Al tratarse de una cadena causal, podemos afirmar que, en sí misma, la emoción implica juicio, deseo y acción, inexorablemente.

Pero no por ello las emociones son simples alertas o activaciones adaptativas bajo la forma de deseos de acción. Las emociones conectan al sujeto con elementos del mundo significativos para su equilibrio personal, evaluando su situación respecto al contexto dado. Que den lugar a deseos y planes de acción no hace sino indicarnos su estrecha relación con nuestros propios proyectos y concepciones esenciales. Ni las emociones ni sus juicios son inertes; su dinamismo trata de sincronizarse con la fluidez de la realidad, por lo que cada aprendizaje nuevo estará orientado a la consagración de cierta concepción personal de ecuanimidad. Estado de flujo o ataraxia, según el pensamiento estoico, que no implicará ausencia de deseo, sino ausencia de turbación o sufrimiento.

²⁰⁷ La traducción es nuestra.

²⁰⁸ Acción sobre el mundo, o acción sobre uno mismo, bajo la forma de aceptación -que no necesariamente resignación.

Esta conexión de la emoción con los proyectos personales, o con la propia concepción del sujeto como proyecto, nos habla de la profundidad existencial de sus juicios, pero también de una nueva acepción de su intencionalidad. Centrados en la protección y consecución de los proyectos personales, muchas emociones aparecen como llamada a la acción, sea para corregir el rumbo, reparar un agravio o continuar con el plan establecido²⁰⁹. Las evaluaciones cambian, maduran y se amplían, ya que el aprendizaje vital se manifiesta en todos los niveles, pero siempre se encuentran operativas. Contrastan las necesidades del sujeto con estimaciones de su poder como agente en un entorno dado. Es aquí donde nace la motivación y, por tanto, también la frustración, por la posibilidad de que tales evaluaciones estén sesgadas por una baja autoestima, dando lugar a conflictos volicionales, del tipo “quiero, pero no puedo”.

3.15.1 Sobre la condición moral del juicio emocional

Para finalizar la sección dedicada a los juicios emocionales²¹⁰, es primordial añadir una última apreciación respecto de su carácter moral. Aunque ya se mencionó este elemento de la emoción, es interesante percatarse de por qué sus evaluaciones remiten a criterios o estándares personales que son, en sí mismos, morales. Lo son en la medida en que siempre se da en las emociones un juicio sobre lo bueno o malo del acto -tanto en sí mismo como en relación con el propio sujeto. La eticidad del juicio moral problematiza la distinción entre juicio de valor y juicio de hecho pues, aunque existente, en la experiencia subjetiva se da siempre de forma reflexiva y posterior, ya que la toma de contacto con el hecho es siempre valorativa.

Sin embargo, el nivel de moralidad de la emoción no es siempre el mismo. De nuevo nos referimos a la profundidad emocional, a la que dedicaremos la última sección de este capítulo, para ilustrar cómo, según aumenta ésta, encontramos mayor carga moral. Las emociones más básicas no arrojarán más que un juicio moral primitivo, que se asemejará más a un juicio de gusto que a uno ético. Sin embargo, otras expresiones emocionales serán estrictamente éticas, en la medida en que engloban tanto al sujeto como a otros en una concepción de comunidad ética. Un ejemplo de ello es la indignación moral, la emoción ética por excelencia. Juicios suprapersonales, pretendidamente universalizables, que juzgan como objetiva y esencialmente malos ciertos eventos para todo sujeto. Que el juicio sea una expresión emocional no implica que su evaluación moral no sea acertada. Baste decir que se trata de principios morales presentes en la emoción.

²⁰⁹ Esto ocurre más en las emociones de situación que en las de fondo, al ser más disposicionales que activas.

²¹⁰ Seguiremos ahondando en ellos en las secciones dedicadas a la inteligencia y la responsabilidad emocional, respectivamente.

Desde una perspectiva más individual, la gestión emocional opera en base a valores, sobre todo en lo referente a la resolución de conflictos. Valores que se aplican, que desestabilizan la balanza en la toma de decisiones, pero que también se alternan. Es más, el papel de los valores en la emoción no comprende solo la aplicación de diferentes proposiciones sobre juicios de valor, sino su transducción somática bajo la forma de sentimientos. Los valores no son solo baremados en el cálculo de la emoción, sino que también son sentidos.

3.16 La inteligencia de las emociones

Desechadas ya las teorías de la emoción que las confunden con pasiones primitivas, orgánicas o sencillamente mecánicas, cabe añadir algo más sobre el modelo de inteligencia emocional que hemos venido defendiendo. Afirmamos que no solo la inteligencia emocional, sino la posibilidad de una amplia gestión consciente de la misma por parte del sujeto emocional, una conclusión a la que llegaron los pensadores estoicos, que se deriva de todo lo dicho anteriormente. Fue Daniel Goleman el que definió la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones²¹¹, pero este hecho va mucho más allá. El descubrimiento de la inteligencia emocional no supone un argumento a favor de la confianza ciega en las emociones; como vimos, pueden basarse en interpretaciones erróneas. Sin embargo, si que funda la posibilidad de un diálogo fructífero entre el sujeto y su vida emocional.

Podemos dividir la inteligencia emocional en cuatro funciones básicas jerárquicamente dependientes. La primera de ellas refiere a la capacidad que el sujeto tiene de darse cuenta de cuándo una emoción está teniendo lugar en él y reconocer de qué emoción se trata. Este elemento de propiocepción y reconocimiento presente en la inteligencia emocional presupone de antemano un contacto íntimo del sujeto consigo mismo, así como un mínimo mapa mental sobre su cartografía emocional. En este sentido, las propuestas que se han erigido al respecto divergen acerca de si el aprendizaje en el reconocimiento emocional se da primero en tercera persona y después se aplica en primera persona o viceversa. No nos detendremos en ello, pero es cierto que muchos problemas relacionados con la empatía, asertividad y comunicación se derivan de las complicaciones inherentes al nexo entre emociones propias y emociones ajenas. Los errores en el reconocimiento y adscripción de emociones están a la orden del día; desde la atribución de intencionalidad a los objetos inanimados por parte de los niños a las complejas relaciones interpersonales adultas. Sea

²¹¹ Goleman, 1996.

interno o no, el reconocimiento emocional es más complicado que un “darse cuenta de”, debido a la pluralidad de emociones existentes y a sus posibles fusiones interemocionales, dada su profunda conectividad. No obstante, sí que podemos afirmar que la inteligencia emocional posee más de inteligencia interpersonal e intrapersonal que de cualquier otra.

En segundo lugar, la inteligencia emocional es la responsable de la dirección del pensamiento. Derribadas las distinciones entre razón y emoción, hoy sabemos que el cálculo racional de posibilidades es completamente inútil sin la interiorización e intensificación que le imprime la apropiación emocional. De hecho, es la vinculación emocional la que capacita a la memoria relacionar unos eventos con otros similares, permitiendo a la reflexividad consciente extraer conclusiones.

Esta direccionalidad del pensamiento da pie a la tercera de las capacidades de la inteligencia emocional: la comprensión de las emociones. Comprensión no solo como reconocimiento de qué está ocurriendo, sino como la posibilidad de acceso a su razón de ser. Entender su significatividad, la causa de la afección y sus implicaciones personales, tanto en su génesis como en sus consecuencias posteriores. Si ya se presenta complicado el reconocimiento emocional, más aun lo será su comprensión, de haber finalizado con éxito el proceso de etiquetado nominal de las mismas.

Por último, la inteligencia emocional es la condición de posibilidad de la gestión emocional²¹². El reconocimiento de la emoción, enfoque del pensamiento en ella y discernimiento de sus raíces son indispensables para la práctica de la más compleja de las artes, la conducción de las propias emociones. Todo el proyecto estoico surgió como un impulso teórico-práctico de desarrollo y afrontamiento de los retos que el cultivo de este arte de vida suponía: el trabajo con las emociones es el trabajo con uno mismo y, como tal, la llave de la transformación personal, de la apropiación de nuestra inserción en el mundo.

Ello permite entender la vida emocional como un sistema operativo inteligente para la promoción eudaimónica de la autoestima y el bienestar personal. La inteligencia emocional es un dispositivo capaz tanto de desarrollar subjetividad como de defenderla, siendo ésta la tarea subyacente a la totalidad de las actividades emocionales que desarrolle el sujeto. Si hablamos de defensa es porque la gestión emocional, en ocasiones, puede llegar a vivirse como una batalla. Siempre que un evento sea reconocido como agresión, el sistema emocional ideará una reacción al

²¹² Es la base de la responsabilidad emocional, clave en el pensamiento estoico, que abordaremos a continuación de forma concreta aunque será una constante en esta propuesta.

menos igual y opuesta de compensación. Reacción que, en caso de ser tomada como ofensa, tratará de actuar de modo que el atacante sea reducido ontológicamente, restituyendo al sujeto a su estado previo. Es muy común que actitudes de manifiesta superioridad pretendan compensar juicios internos sobre la propia debilidad. Sin embargo, también podemos sentirnos agredidos sin una agresión real²¹³. Como ya se dijo, en ocasiones son ciertas verdades, para las que el sujeto no está preparado, las que más demoledoras pueden resultarle.

La tesis de la protección del sujeto a manos de su gestión emocional inteligente nos permite comprender cualquiera de sus actos, hasta los aparentemente más irracionales, bajo la luz de éste propósito intencional. En ocasiones, será inaccesible primeramente: nuestra mente tiende a ocultarnos los parches con los que nos defiende, conocedora del daño que causan ciertas verdades. Sin embargo, se trata de estrategias personales sesgadas, en ocasiones inconscientes, que conviene reconocer y abordar. Una de los cimientos tanto del asesoramiento filosófico contemporáneo como de la práctica terapéutica estoica es considerar que la verdad siempre es preferible y que, por muy dolorosa que pueda ser para el sujeto, la presencia del sufrimiento implica un distanciamiento de lo real que es necesario suprimir. La realidad es la que es y nuestra tarea es reconocerla, sin exigirle ser de otra manera²¹⁴. Para ello es importante percatarse de la semántica latente en la acción humana. Nuestros actos y preferencias revelan pensamientos, constituyendo aperturas que nos permiten asomarnos a nuestros estados internos.

Es importante tener en cuenta que, a pesar de la orientación eudaimónica de las emociones, la base reguladora de las mismas es establecida por el propio sujeto. Que se hayan generado sin que éste se percate no implica que no pueda lograr acceder a ellas y mejorarlas críticamente. Una mejor concepción del valor del yo, del desarrollo personal y de la vida buena repercutirán directamente en la felicidad del sujeto. También es necesaria inteligencia en el propio uso de la inteligencia emocional.

3.17 Reformulando la valencia emocional

Tradicionalmente, las emociones suelen separarse en dos grandes frentes, positivas y negativas; una distinción basada en el concepto de valencia emocional. No obstante, se trata de una

²¹³ De hecho, el análisis estoico de la ofensa revela que éste es producido por el propio reconocimiento del evento como ofensivo, ya que las palabras, en sí mismas, no deberían poder dañar, siendo el sujeto quien permite tal agresión.

²¹⁴ Aceptación de lo inevitable, o de lo que no depende de mí, que en absoluto se relaciona con un inmovilismo vital. El cambio consciente será aquel que se enfoque a aquello que puede ser cambiado. Podemos realizar cambios en nuestro panorama personal, pero no en nuestra condición mortal, por ejemplo.

clasificación engañosa, que crea una falsa dicotomía emocional, al ser muy simplista el hablar de emociones buenas o malas. Las emociones son juzgadas como positivas o negativas en base a su carácter agradable o disruptivo, respectivamente, lo cual hace de este baremo algo no solo absolutamente subjetivo, sino también bienestarista²¹⁵. De esta forma, positivo y negativo refieren a una serie de juicios que valoran solo la comodidad del síndrome emocional. Sin embargo, en ocasiones necesitamos ser incomodados.

La tristeza, por dolorosa que sea, no siempre es negativa, al igual que no siempre es positiva la alegría. La concepción emocional estoica permite considerar como positiva -en términos evaluativos- toda emoción que se corresponda correctamente con una situación dada, que se adapte a ella y oriente al sujeto a encararla de frente, tanto cognoscitiva como anímicamente, al margen de si ésta le resulta agradable o no. Que las emociones sean eudaimónicas significa que buscarán promover el bienestar del individuo; pero un bienestar profundo, integral, fruto de la coherencia entre pensamiento, emoción y acción, no de la búsqueda de un confort primario. Por ello, una emoción será positiva siempre y cuando incite al sujeto a aumentar su conocimiento de sí y de la realidad, movilizándolo para hacer de sí mismo más de lo que es, en base a su proyecto eudaimónico, siendo negativa cuando lo obstaculice. De este modo podemos hablar de valencias emocionales en sentido spinozista, según aumenten o disminuyen el impulso a la acción perfeccionadora del sujeto.

Es importante remarcar que los juicios que integran las emociones, de los que se derivan sus inclinaciones valenciales, de placer o displacer, en contadas ocasiones se limitarán a evaluaciones meramente afirmativas o negativas; éstas serán más bien la punta de lanza de procesos cognitivos mucho mayores, que no podrán ser abarcados por la limitación del espectro blanco/negro, necesitando una amplia gradación en escala de grises para describir cada uno de sus estratos. Hay mucho más en ellos que agrado y rechazo.

3.18 Algunos ejemplos de fenomenología emocional

Tras esta nota sobre la valencia emocional, conviene que dediquemos un momento a ofrecer una descripción de algunas emociones. No buscaremos describirlas en profundidad, ni ofrecer un

²¹⁵ Recordemos que el objetivo de la ascética filosófica no es el bienestar, sino la "verdad", la afirmación de lo que es por el mero hecho de serlo, donde la mejora eudaimónica de la vida se deriva de la serenidad y lucidez procedentes de una vida carentes de resistencias emocionales.

listado completo²¹⁶, ya que resulta prácticamente imposible acotar el amplio rango de emociones, dada la constante génesis, fusión, desarrollo e innovación de las mismas. Más bien se tratará de ilustrar algunas de ellas, en base a lo dicho con anterioridad, que permitan comprender mejor las implicaciones de esta propuesta. Solo así podremos introducirnos en la descripción de algunas emociones, a sabiendas de que será necesario entrecomillar cualquier generalización, ya que una mala comprensión de la felicidad, incluso una mala gestión de la misma, puede dañar gravemente la vida de un individuo. A su vez, ciertas maneras de encarar la aflicción pueden hacer que el sujeto se desarrolle más allá de sus límites conocidos, desbordando su propia identidad y llegando a comprensiones completamente transformadoras²¹⁷.

3.18.1 Sobre aflicción y sufrimiento

Como en el resto de emociones, estar afligido implica la aceptación o afirmación de la verdad de una proposición de carácter evaluador y eudaimónico; en este caso, relativo a un juicio de pérdida, agresión o rechazo. Tomando como ejemplo el duelo, vemos cómo es el propio pensamiento, no solo el cuerpo, el que se ve afligido. La aflicción es en sí misma el pensamiento afligiéndose y, por extensión, el cuerpo: no es estrictamente el juicio el que genera la emoción, sino que, más bien, se trata de un “juicio emocionado”, cuyos sentimientos se derivan a su vez de su condición de “encarnado”. Si el juicio es capaz de ocasionar, prácticamente de ser la emoción a pesar de la voluptuosidad del fenómeno emocional, es debido a que la razón es en sí misma cinética, como la realidad a la que pretende adherirse y comprender, por lo que sus juicios serán cinéticos por necesidad. Es así como la aflicción consigue interiorizar el estado del objeto emocional, inundando al sujeto con la intensidad evaluativa de la relación con el mismo. Recordemos, no se trata tanto de sentir “como si a uno le rompieran el corazón” como de reconocer cuánto hay de metáfora y cuánto de experiencia emocional real.

Si la aflicción disminuye con el tiempo²¹⁸, es porque el conjunto de elementos cognitivos que la componen, de creencias y juicios que la integran, se van viendo alterados por un proceso de adaptación a la nueva situación. Si al principio un objeto emocional concreto podía ser considerado un elemento indispensable para la propia supervivencia, con la consiguiente dependencia emocional y apego que de ello se deriva, tras su pérdida, todos los juicios y creencias que respaldaban tal

²¹⁶ La obra principal de Goleman ofrece más de ochenta ejemplos de emociones diferentes, derivados de emociones tradicionalmente etiquetadas como principales (Goleman, 1996).

²¹⁷ Como vimos en el primer capítulo respecto del afrontamiento de las "verdades existenciales" como superación del malestar existencial y veremos en los próximos sobre estoicismo.

²¹⁸ No en vano solemos decir que "el tiempo todo lo cura".

diagnóstico se van distanciando del mismo, ante las evidencias reales de que, al contrario de lo que éste creía, era perfectamente posible vivir sin él. La primacía de su prioridad y necesidad se reduce y se establecen nuevas relaciones suplementarias con nuevos objetos emocionales. Como decíamos, la razón nunca es estable, pues se proyecta sobre un mundo que tampoco lo es: siempre se desarrolla en base a los acontecimientos que la circundan. De ahí su carácter cinético.

La imaginación posee un papel importante en emociones de este tipo. La aflicción exige de un alto nivel de dramatización en dos sentidos: tanto en su vertiente teatral, de representación virtual e imaginativa del mismo como en su vertiente dolosa, melodramática. En el duelo, sea por fallecimiento, sea por ruptura sentimental, el pensamiento es alimentado con multitud de imágenes de la persona añorada, así como por una horda de breves fragmentos contextuales en los que está presente, sean recuerdos o invenciones. Su constante presencia en el pensamiento es el testigo de su ausencia; una reproducción vívida y constante de aquello que ya no volverá. No es complicado entrever cómo la acción imaginativa imprime en la emoción tan altas dosis de intensidad: emociones de la ausencia, de lo que no está y querríamos que estuviera, que pueden ser mucho más conmovedoras que otras basadas en la presencia²¹⁹.

Dicho esto, será más fácil comprender la conmoción que pueden causar emociones como la aflicción. Si antes decíamos que el impacto emocional no lo sentía simplemente el cuerpo, a través del sentimiento, sino el juicio, por su condición de encarnado, ahora estamos capacitados para afirmar que la fuerza de esta clase de eventos puede golpear, no ya el cuerpo o la mente, sino el propio sentido de la vida, siendo éste un elemento integral humano, como sabemos. La aflicción nos coloca frente al vacío, ante la vacuidad de la acción humana cuando ésta trata de evitar eventos que escapen totalmente a su control, mostrando el carácter efímero de la existencia a un sujeto que pretende, ilusamente, imponerse a ella.

El sufrimiento humano es mucho más que la versión anímica del dolor físico: “El sufrimiento implica contexto, significado e interpretación” (Solomon, 2008: 245). La experiencia del mismo define su condición, por lo que no podemos hablar de dos sufrimientos iguales. El por qué se dé y cómo se viva definirá su esencia. A pesar de poder llegar a ser devastadora y tremendamente dolorosa e incapacitante, la aflicción porta en sí misma un impulso a la acción. Manteniéndonos dentro de la intuición spinozista, según la cual negativa será la acción que dé lugar

²¹⁹ El propio Sarte habla en *El ser y la nada* de la posibilidad de "percibir una ausencia": algo física y metafísicamente imposible, pero emocionalmente cotidiano (Sarte, 2011). En el capítulo dedicado a la gestión estoica del duelo en Séneca, veremos más sobre el afrontamiento de la muerte y la aflicción que de ella se deriva.

a una reducción de nuestra potencia creadora de autoafirmación, podemos matizar que ciertos estados de aflicción, por su profundidad, pueden impulsar movimientos internos. La aflicción, como el resto de emociones, es una estrategia de autocuidado. De esto se deriva que afligirse lleve implícito el hecho de abrirse al cuidado de los otros -es casi una invocación al mismo-, pero esta tendencia al cuidado de sí puede dar lugar a la consciencia de la autocontradicción en la que incurrimos al caer en la aflicción, mostrándonos la necesidad de salir de ella. En la aflicción, el sujeto puede percatarse de su condición patética²²⁰, tomando consciencia del perjuicio que recibe al mantenerse en dicho estado, obteniendo la motivación necesaria para salir de él.

Hasta la más agónica de las situaciones puede ser superada. La aflicción es la consciencia del desgarramiento de las esperanzas, proyectos y seguridades en las que el sujeto se apoyaba. Sin embargo, el dinamismo de la racionalidad humana, presente en sus juicios, es capaz de reorganizarse, adaptándose a la nueva situación. El dolor cognitivo se ve paulatinamente reducido conforme el marco hermenéutico del sujeto asimila la ausencia de aquello que consideraba valioso e imprescindible. Una gestión del reencuadre que parece explicar el uso inconsciente de la repetición en los fenómenos emocionales relacionados con el sufrimiento: la mente, consciente de la necesidad de cambio, lo provoca a través de la presentación ininterrumpida de la causa de la aflicción. No por tortura, sino por protección, provocando la superación del “trauma”, forzando el rendimiento ante la evidencia. No en vano la terapéutica filosófica, en su trabajo reflexivo con el propio malestar, hace prevalecer la verdad frente a la comodidad: no es posible alcanzar un auténtico bienestar a través de la ocultación de la realidad, ya que el conocimiento y aceptación de la misma propician una profunda coherencia interna, preferible al cualquier placebo bienestarista.

Para afrontar el sufrimiento no hay recetas ni métodos por pasos que ofrezcan una guía universal de la correcta gestión del dolor. Evolutivamente poseemos multitud de respuestas preparadas para ser activadas y rescatar al sujeto de una infinidad de situaciones posibles. Sin embargo, es poco el tiempo que el ser humano lleva lidiando con emociones complejas, en absoluto el suficiente para convertir en herencia genética las respuestas aprendidas. Por eso nos sentimos huérfanos ante el dolor, perdidos, improvisando constantemente. Somos siempre pioneros en nuestra vida emocional²²¹.

²²⁰ Patética en su doble acepción: como condición sentida, de *pathos* y como condición de indignidad respecto de sí mismo.

²²¹ Damasio, 2005: 251-252.

3.18.2 El concepto de felicidad

Tradicionalmente la felicidad ha sido entendida como un estado de satisfacción permanente, de consecución de todo objeto de deseo, de bienestar constante sin incomodidad alguna: nada más lejos de la realidad. No es posible concebirla al margen del sufrimiento, el dolor y la incomodidad. La felicidad no es un sentimiento, luego “sentirse feliz” no es una prueba de felicidad, ni la totalidad de su presencia.

La felicidad real es el más reflexivo y lúcido de los fenómenos emocionales: “La felicidad es una experiencia compleja, no solo compuesta de los múltiples aspectos y actividades de nuestra vida, sino integrada asimismo por un intrincado entramado de metaemociones globales y reflexión holística” (Solomon, 2008: 362). Entendiéndola como ejecución de la *eudaimonia*, la felicidad consiste en el reconocimiento de estar protagonizando lo que el sujeto considera es una vida buena. Se trata de un juicio emocional, global, acerca de la totalidad de la vida del sujeto. Es el reconocimiento de una trayectoria ascendente, de una superación constante y de una comprensión y aceptación continua de la realidad. Un mirar al pasado y al presente, percibiendo cierta armonía existencial en su sucesión.

Ello no implica la ausencia de obstáculos, ni de dolor. Sí lo supondría para una noción simplista de felicidad como bienestar, pero evidentemente no es la que aquí se plantea. La noción de felicidad como eudaimonía permite al sujeto reconocer su presencia incluso en situaciones adversas, sin que ello lo lleve a la contradicción, el autoengaño o cualquier otro sesgo perceptivo. Alude a la práctica de un arte de vida tal y como lo concibió el estoicismo, según el cual es posible ser feliz en la adversidad, siempre que uno sea capaz de aceptar lo inevitable y dar lo mejor de sí mismo en cada situación. Es por ésto que Albert Camus pudo imaginarse a Sísifo feliz, a pesar de lo horrible de su condena: por considerarlo existencialmente posible²²².

Sin embargo, para nosotros el reto de la felicidad no implica el afrontamiento de un castigo divino, sino la convivencia con el día a día; una cotidianidad que no tiene por qué ser siempre agradable. Filósofos como André Comte-Sponville nos alertan del daño que la moda actual de “la búsqueda de la felicidad” puede causar a nuestros proyectos eudaimónicos. En tanto que juicio emocional, debe ser algo que se infiera de nuestra vida; no un objeto a alcanzar, sino una conclusión

²²² Camus, 2011: 162. En la mitología griega, Sísifo, rey de Éfira, fue condenado a cargar con una enorme piedra hasta lo alto de un colina, para después “verla” caer -entrecomillamos verla, ya que en el mito, Sísifo está ciego-, constatando lo absurdo de su tarea, por toda la eternidad.

a obtener²²³. El mal llamado “pensamiento positivo” confunde momentos felices con la vida feliz y acaba por buscarlos a cualquier precio.

Como vemos, a pesar de ser una de las principales expresiones de la felicidad, la alegría no tiene que ser constante en ella. Corremos el riesgo de confundir ambas, pero es sencillo comprender tal distinción, si uno apela a su propia experiencia. En ocasiones, vivimos estados de alegría que parecen ocultar momentáneamente aflicciones más profundas, que potenciamos precisamente por su efecto anestésico. Las emociones que constituyen la metaemoción que parece ser la felicidad deben ser más complejas que aquellos fenómenos que en ocasiones parecen ser más sentimentales que emocionales.

La felicidad, como el resto de emociones, es una forma de implicación en el mundo, pero de un cariz especial²²⁴. Desde el marco que ofrece la noción de *eudaimonia*, en su versión más sublimada la felicidad toma la forma de un reflexivo amor a la vida. Gratitud por lo vivido, sea por el placer de lo agradable, o por la enseñanza extraída en la gestión de la adversidad; por cuanto se ha vivido y por cuanto se ha compartido. Felicidad como integridad emocional, como sonoridad armónica entre las emociones, como aceptación radical de la realidad en la que el sujeto se inserta, celebrando su devenir en una práctica del *amor fati*, afirmación de la vida que fue el estandarte del pensamiento estoico y que tanto conmovió a Nietzsche.

3.19 Responsabilidad emocional

Todo lo dicho anteriormente nos permite ahondar un poco más en la praxis de las emociones y su gestión interna. Sin consciencia sobre la capacidad rectora que tenemos sobre nuestra vida emocional, carecemos de la autoridad y el autocontrol necesarios para ejercerla. El estoicismo tuvo muy clara esta cuestión, al afirmar que conocer cómo funcionan las emociones es el paso previo a la sincronización con ellas, la única forma de encauzarlas hacia el mejor de sus fines. Por ello, una gran parte de la gestión emocional debe remitir a la arqueología y análisis crítico de sus pilares, para proveernos de una mejor comprensión del mundo, librándonos de la carga de emociones negativas. No basta con decir que son racionales e inteligentes, hay que saber interiorizarlas.

Retomando la relación entre inconsciente y emoción, conviene recordar que la mayoría de

²²³ Comte-Sponville, 2010.

²²⁴ Al decir que es una forma de implicación en el mundo, negamos aquellas concepciones de la emoción que la presentan como una herramienta de inserción contextual. No es que la emoción ayude en la implicación del sujeto sino que, en sí misma, constituye dicha implicación.

los procesos implicados en la percepción, registro de información, memoria, control motor, propiocepción... ocurren de forma óptima al margen de la actividad consciente. Por ello, podemos confiar en nuestra vida mental inconsciente. La existencia de emociones inconscientes, o de eventos emocionales inconscientes, pertenecientes a emociones de otros sectores conscientes, podría parecer afirmar la distancia del sujeto respecto su propia gestión emocional. Sin embargo, “los impedimentos que tengo a la hora de gestionar mis emociones no me absuelven de toda responsabilidad con ellas” (Pugmire, 2005: 92)²²⁵. La condición inconsciente, además de minoritaria en la vida emocional, no es opaca ni inaccesible. En la mayoría de los casos en los que llevamos a cabo acciones apasionadas, como víctimas del impulso emocional, en el fondo estamos decidiendo, de forma consciente, cada uno de los actos que estamos cometiendo; tanto en su formación como en su ejecución²²⁶.

La relación entre los juicios que constituyen nuestras emociones y nuestra voluntad es estrecha. Hacer un juicio es actuar, en primera persona, más aun si se trata de un juicio emocional, que siempre se da de forma relacional con el yo: “Las emociones son juicios y nosotros 'hacemos' los juicios; luego las emociones son actividades, y las actividades son 'acciones'; las 'acciones' son voluntarias y lo que es voluntario es elegido” (Solomon, 1973: 21-22)²²⁷. Para que esta secuencia se libre de lo que parece un excesivo sesgo cognitivista, es necesario añadir que, en el análisis emocional, no es posible hablar de “activo” o “pasivo” de una forma tan sencilla como en otros fenómenos humanos, ya que ambos conceptos se entremezclan.

Es el sujeto el que hace el juicio en base a sus propios ideales, luego no podemos amnistiarlo de toda responsabilidad por la posibilidad de que dicho juicio se realizara de forma inconsciente: el inconsciente forma parte de la propiedad del individuo. De hecho, si la formulación del juicio no ha sido elevado a la consciencia, es porque su conclusión se derivaba tan claramente del sistema de creencias interno que la mente no ha visto necesario ascenderlo al nivel reflexivo, por carecer de problematicidad²²⁸. Aun en el caso de que podamos pensar que, de haber sido formulado conscientemente, la conclusión del juicio no hubiera sido la misma, no podemos olvidar que éste es fruto de la interacción entre creencias sobre las que también es posible responsabilizarse.

²²⁵ La traducción es nuestra.

²²⁶ Puede ser de interés para el lector contrastar las posturas de Prinz, a favor de la existencia de emociones inconscientes (Prinz, 2004: 201-205) frente a la negación de las mismas por parte de Solomon (Solomon, 2008: 308-310). Para nuestro propósito bastará con posicionarnos en un término intermedio, aunque más cercano a la posición de Prinz, defendiendo que la mayoría de las emociones son conscientes, al menos en una parte de su formulación.

²²⁷ La traducción es nuestra.

²²⁸ O por exceso de la misma, lo que cual no hace más que llamarnos al análisis concienzudo del mismo.

La emoción no se elige, pero es permitida, en la medida en que todas las creencias y juicios que la integran son dados por ciertos. La simple posibilidad de una intervención crítica en el síndrome emocional hace que no realizarla pueda ser considerado una dejación racional de funciones. Cualquier individuo puede ser reflexivo, detenerse y preguntarse no solo por la verdad de sus creencias, sino por los propósitos de sus juicios. Por ello, la advertencia estoica no se erigió como un discurso acusatorio, sino más bien como invitación a la comprensión del poder que cada sujeto tiene en su propia gestión emocional. No se trata de culparse, sino de abandonar de una vez por todas la incapacitante concepción de las emociones como pasiones irracionales y automáticas. Nos pertenecen, podemos intervenir en ellas.

El estoicismo consideró que el asentimiento de una creencia, que se da de forma simultánea a la propia percepción, es voluntario, afirmando que el sujeto puede negar la aceptación del juicio en el mismo momento en que éste se produce. Así lo hacían y se equivocaron. Sin embargo, a pesar de su excesiva intelectualización de la vida mental, la intuición estoica es cierta, ya que disponemos de cierta capacidad de intervención en el asentimiento de la creencia, aunque siempre de forma posterior. No es sino tras el impacto perceptivo y su alzamiento emocional cuando el individuo puede poner en tela de juicio la adecuación de cuanto ha sido afirmado en él. Solo así puede entenderse la responsabilidad emocional.

Como hemos visto, las emociones no ocurren sin más: las elegimos, o las aceptamos, de forma tácita e incluso inconsciente. El proyecto estoico fue más allá de la regulación emocional, preocupándose también en que el sujeto se percatara de cuánto hay de él en sus emociones, para que protagonizara la transición de la victimización a la autogestión. Cuando consideramos que una emoción está justificada, es porque ésta confirma el juicio acerca de nuestra posición en el contexto emocional y la reacción al respecto. Sin embargo, la realidad puede ser otra: la justificación que la emoción hace de sí misma es en ocasiones engañosa. Aunque protectora, puede procurarnos un mal cuidado, que debe ser cuestionado en pro de una mayor madurez emocional. Siempre es posible un distanciamiento de la propia emoción, una indagación de sus propósitos, causas, finalidades estratégicas y otros elementos relacionados, que dé lugar a un mayor conocimiento de la misma y, por tanto, de nosotros mismos.

Como vemos, la reflexión es en sí misma emocional y, la emoción, reflexiva. Sin embargo, ésto no significa que un único pensamiento sea capaz de frenar toda una dinámica emocional de forma instantánea. La mente tiene sus propios procesos y la inercia de los movimientos emocionales es algo que hay que saber encauzar y orientar, no detener. A pesar de ello tenemos, como supieron

los estoicos, una responsabilidad existencial con nosotros mismos que se extiende hasta la gestión emocional. El autocontrol no es un ideal ascético, es una realidad palpable, alcanzable mediante la práctica. No se trata de negar las emociones, ni de ejercer contra ellas una antinatural fuerza igual y opuesta, sino del análisis crítico del contenido de sus juicios. Ni más, ni menos.

La construcción social y cultural de las emociones hace que en ellas se rubriquen elementos ideológicos externos a nosotros, adquiridos por simple enculturación. Normas, reacciones, imágenes y juicios que operan en nuestro fuero interno, cuya adquisición no fue objeto de crítica. Hay muchas nociones que escapan al filtro consciente del sujeto, volviéndose intuitivas para él, sin que éste se percate de ello, pasando inadvertidas juntas a sus propias conclusiones. Sin embargo, una vez que la idea se da en él, puede ser objeto de introspección, por lo que no escapa a su control. Que no todo en la emoción sea propio no implica que haya partes de ella de las que no nos podamos apropiar.

De hecho, el reconocimiento de la responsabilidad emocional es, en cierta medida, una de las funciones básicas de la emoción. Las emociones adscriben responsabilidades y, por lo general, suelen hacerlo de modo que el sujeto quede impune de todo recargo moral. El individuo que posee la emoción suele ser justificado por ella, por su comodidad: de nuevo, se trata de una mala protección emocional, fruto de una deficiente gestión interna. Sin embargo, la práctica de la escucha emocional, de su propósito y mensaje, logrará que progresivamente el sujeto se vaya sintiendo más capacitado para reconocer cuándo su emoción lo enlaza adecuadamente al contexto, o lo sugiere parcialmente. La responsabilidad emocional no se limita a la canalización consciente de nuestras emociones; también refiere a la necesidad de que el sujeto se responsabilice de ciertos hechos que recaen sobre sus hombros, pero que no quiere reconocer. No resultará difícil traer a presencia el ejemplo de algún conocido que siempre está sumido en un amargo decaimiento, transmitido mediante interminables quejas pero del que uno sospecha que podría hacer más por sí mismo de lo que realmente hace -o, al menos, que no está siendo tan maltratado por el mundo como le gustaría creer.

La reeducación emocional no presupone la imposición de unos juicios en el lugar de otros. No es simple refutación discursiva; o lo es, pero si partimos de una perspectiva que reconozca que el pensamiento y el discurso no son solo herramientas del ser humano, sino elementos constitutivos del mismo:

“Podemos imaginar que la razón se extiende a lo largo de la personalidad,

iluminándola hasta la médula. Si una persona cobija una ira y un odio misóginos, albergamos la esperanza de que un cambio de pensamiento conducirá a modificaciones no solo en el comportamiento, sino también en la propia emoción, puesto que las emociones son formas de mirar las cosas cargadas de valor. Está claro que este punto de vista tiene importantes implicaciones en la educación emocional” (Nussbaum, 2008: 268).

Educar las emociones no es solo cambiar su dirección, también es cambiar su enfoque. Reeducar no es persuadir, ya que no tratamos con una inteligencia menor, sino con la propia. Eliminar los sesgos de su núcleo, para que cambie su tonalidad, o se apague por sí misma. Sin embargo, hay que reconocer que aunque es sencillo iluminar el proceso de forma teórica, en la práctica es mucho más complicado. No es posible saber hasta qué punto podemos estar afectados por una creencia errónea. En situaciones difíciles siempre será más cómodo mantenerse en una posición de autojustificación que realizar un ejercicio de honestidad y reconocer la parte de responsabilidad que tenemos, tanto en nuestros conflictos como en nuestro sufrimiento. A esa transparencia del sujeto consigo mismo aspiraba el estoicismo, un sutil arte que necesitaría más de una vida para ser dominado; de ahí la importancia de comprenderlo e iniciarse en él cuanto antes.

Es esta la ascética filosófica que los estoicos prescribieron a todo aquel que quisiese gozar de una mayor autenticidad, de una visión más amplia y adecuada de la realidad, así como de la consciencia de su papel protagonista en cuanto acaece en su vida: un proceso de autoconocimiento y desarrollo sapiencial tan filosófico como terapéutico. Si la emoción posee un papel tan importante es porque son las manifestaciones de emociones profundas las que alertan al sujeto de su mala sincronización con la vida, cuya estela nos marca el camino que la reflexión filosófica debe proseguir. Es ahí donde la emoción contacta con la identidad del sujeto y su núcleo de sentido, como veremos a continuación.

3.20 Ensayo sobre la profundidad emocional

Podemos definir una emoción profunda como aquella que atraviesa al sujeto, conectando al objeto emocional con la identidad más íntima del mismo. Profundas son las emociones que hacen que el individuo se sienta afectado en su totalidad, expuesto en la experiencia y tocado íntegramente por ella. Se trata de emociones que trastocan su idea de sí como proyecto, su concepción de la vida, cuya complejidad conecta con los estratos más profundos de su ser.

El trasfondo de una emoción estará poblado por otras emociones, ya que no es posible hablar del trasfondo emocional sin hacer alusión al conjunto interactivo de experiencias emocionales que lo constituyen. Sin embargo, que esté integrado por experiencias emocionales previas no implica que el trasfondo emocional sea a su vez objeto de experiencia. Es condición de posibilidad de la experiencia emocional, de la singularidad de su presentación. Es lo que la hace inteligible, sin ser en sí mismo inteligible para la emoción. De ahí la dificultad que presenta al pensarlo, tanto desde el plano teórico como el individual.

Siguiendo las pocas pistas que nos deja, podemos decir que el trasfondo emocional es biográfico. Su arquitectura interior es histórica, construida vivencia a vivencia. Como tal, es siempre autorreferencial, constantemente alude a eventos pasados para servirse de ellos en la comprensión de los nuevos. De hecho, la errónea impresión de que las emociones son independientes suele ser producto del desconocimiento de la relación que éstas mantienen con la biografía del sujeto. La improvisación precisa más memoria que creatividad. No es posible entender una manifestación emocional sin atender al contacto que el sujeto tuvo con situaciones similares previas. Nos produce más ira aquello que ya hemos sufrido antes, así como mayor aflicción las situaciones dolorosas cuyo impacto ya hemos recibido. El sufrimiento, si no se gestiona adecuadamente, es acumulativo.

Las experiencias pasadas funcionan a modo de ensayos previos, a través de los cuales la emoción deriva normas y reglas personales. Componen guías de conducta y pensamiento, que permiten al sujeto eludir eventos problemáticos y propiciar otros agradables. Sin embargo, en ocasiones se producen situaciones de alto impacto, que incitan al sujeto a romper con alguna de esas reglas. Aunque el trasfondo emocional sea la base de la emoción, el sujeto puede tener experiencias cuya intensidad conecte de lleno con el trasfondo emocional, obligando a la reforma del mismo: “No hay transformación sin integración” (Pugmire, 2005: 43)²²⁹. Las emociones profundas tienen la capacidad de transformar al individuo, al ser capaces de remover su interior.

La profundidad de una emoción viene dada por su resonancia con el resto de elementos de la subjetividad del individuo: señalando una concordancia, disonancia, o un vacío en él. La experiencia conecta con uno o varios elementos, despertando una pluralidad semántica de interpretaciones. La profundidad emocional no refiere únicamente a la intensidad de la experiencia, ya que es posible sentir una emoción muy fuerte, pero por un exceso de sentimiento. La auténtica

²²⁹ La traducción es nuestra.

profundidad es aquella capaz de interpelar a las estructuras más básicas de la personalidad del individuo, situándolo en una experiencia de consciencia de sí radical. Como tal, despierta en él alertas que le advierten del valor e importancia que posee para su vida aquello que está presenciando. No solo se reconoce el carácter de verdad del evento, sino de las implicaciones que posee, por los nexos que genera entre sujeto y realidad. Una susceptibilidad emocional que dependerá directamente de la complejidad alcanzada por su marco hermenéutico:

“La profundidad es posibilitada por el estatus disposicional de las emociones y/o otras actitudes mentales. Las emociones pueden ser un tipo de reflexión, que se sostenga al ser aislada de toda posible prueba, siendo capaz de catalizar influencias, pudiendo fijar y endurecer la vida mental a su alrededor” (Pugmire, 2005: 37)²³⁰.

Como vemos, que una emoción sea profunda no garantiza la verdad de sus juicios, creencias y enunciados. La importancia de las cogniciones que provoca refiere al peso que éstas tienen para el sujeto: tanto la potencia de la afirmación de sus “verdades” como el coste epistémico de negarlas. Hay certezas que podríamos refutar sin pestañear; otras, en cambio, son necesarias para sostener concepciones concretas sobre el mundo y el sujeto, por lo que reconocer su falsedad puede resultar del todo traumático. Sin embargo, es necesario hacerlo. Una emoción puede resonar por hacer chirriar creencias limitadas, cuyo error es expuesto manifiestamente por la profundidad de la nueva experiencia emocional -siendo profunda por esta misma resonancia interna. El objetivo sapiencial puede ser propiciar un impacto emocional de la realidad, capaz de hacer tambalear estructuras previas, débiles en su formulación a pesar de su arraigo.

Una emoción profunda puede, a su vez, revelar juicios eudaimónicos desconocidos. Por sus manifestaciones emocionales, el sujeto puede percatarse de su implicación en algo que consideraba menos importante, pero que su experiencia le muestra lo vital que es para él. En ocasiones, las emociones nos presentan el eco de algunos de nuestros estratos más profundos, permitiéndonos saber más de ellos, aunque para eso es necesario el desarrollo de cierta escucha interna. Que algunas “verdades” nos resulten violentas, pudiendo no serlo, abre un espacio para la reflexión personal sobre el propio marco de referencia. Permite al individuo que lo experimenta preguntarse por la adecuación de su reacción y las implicaciones de la misma. *¿A qué se debe esta reacción?, ¿por qué me afecta tanto? o ¿qué dice de mí?* son preguntas que pueden ser respondidas gracias al espacio abierto por la emoción, aunque no sin esfuerzo. Como bien entendió el estoicismo, en última

²³⁰ La traducción es nuestra.

instancia no hay distinción entre autoconocimiento y autogestión.

Como vemos, el impacto de la profundidad emocional no es simplemente cognitivo: valores, deseos, proyectos y otros elementos del trasfondo emocional, referentes al sujeto, se ven conmocionados, movilizados por sus sacudidas. La profundidad emocional refiere tanto al contacto con el trasfondo emocional como a la ruptura con él. Su respuesta es performativa, ya que puede crear nuevas sendas, comprensiones nacidas de una brecha interna. La emoción exhorta al sujeto a considerar un nuevo posicionamiento, a colocarse de un modo diferente ante el mundo, de una forma más acorde con él:

“Los elementos del trasfondo están totalmente integrados sistemáticamente, aunque no todos con igual profundidad. Una nueva experiencia, el descubrimiento y la emoción que genera, podría resonar con algunos de los elementos del trasfondo (que son opuestos a otros y de diferente profundidad). Una experiencia nueva puede resonar con un elemento muy profundo del trasfondo y que éste evoque una emoción que contradiga otros elementos del trasfondo más superficiales” (Pugmire, 2005: 42)²³¹.

De ahí surge la posibilidad de reforma y transformación personal, tanto por la brecha interna como por la creación de un nuevo enlace emocional con la realidad, adecuado a ella. Recordemos que si el impulso básico de las emociones es la protección y promoción del bienestar personal, en sus niveles más profundos y complejos, el compromiso eudaimónico supera los límites del simple bienestar, por lo que no hay integridad emocional sin coherencia con la realidad.

La emoción profunda busca ser un reflejo del mundo. Supone la apertura simbólica a una parte del mismo, representada ante el sujeto y absorbida por él. Si toda percepción, toda creencia, juicio o idea pretende ser una representación fiel de lo real, el espectro emocional conferirá a la experiencia cierta vibración, cierta sonoridad, que hace tintinear al completo el trasfondo hermenéutico personal, confirmando la adecuación de ciertos elementos del mismo, así como la inadecuación de otros. Un torrente de realidad, capaz de hacer chirriar creencias limitadas, dejándolas al descubierto. La integridad emocional exige que la percepción emocional del mundo sea cognoscitiva, lúcida; que aumente el nivel de verdad del discurso interno. No hay resonancia armónica a través de la negación del mundo, ya que solo es posible gracias a la aceptación serena del mismo. Y es que cuando no queremos ver algo de la realidad, por doloroso que sea, nos

²³¹ La traducción es nuestra.

provocamos una ceguera que nos afecta más de lo que podríamos imaginar²³². La finalidad de las emociones es adherirnos serenamente a la realidad, no engañarnos, aunque en ocasiones yerren por falta de comprensión. Las emociones no son sabias: nosotros, en cambio, sí podemos aspirar a serlo.

La profundidad de la emoción puede ponernos en contacto con nuestra arquitectura vital, con el sistema de creencias, juicios, emociones, ideas, conceptos e imágenes que, entretejidos como una red, estratificándose de forma descendente hasta lo más profundo de nuestro ser, estructuran la totalidad de nuestra actividad como seres humanos. Tenemos acceso a una profundidad existencial, de vivencia y acción, que ningún otro animal podría experimentar. El ser humano es el único ser que tiene vocación de sentido, basando su vida en un diálogo con la finitud, con las implicaciones de la mortalidad y las consecuencias de ésta para su realidad.

Sin embargo, también es el único animal que trata de ocultar su vida emocional, sobre todo su necesidad de reconocimiento y vulnerabilidad afectiva; ocultación que inicia consigo mismo. Uno de los mayores problemas en la gestión emocional, sino el principal, es el esfuerzo que todo sujeto dedica a proyectar una imagen de sí que no le corresponde, provocado por un yo ideal diseñado socialmente y por la necesidad de ocultarse las manifestaciones que le muestran su condición y vulnerabilidad. Esta capacidad de generar espacios de profundización interior, unida a la posibilidad que el sujeto tiene para negarlos de forma inconsciente, es una de las paradojas de la profundidad emocional. El miedo a lo que es, sin más, en ocasiones hace que la más que eficiente capacidad de autocontrol del sujeto se vuelva en su contra, por orientarla a fines no eudaimónicos, creyendo que lo son.

3.21 La integridad emocional como objetivo de la ascesis estoica

Tras definir la felicidad como emoción global, compuesta de multitud de emociones y creencias que permiten la realización de un juicio sumario sobre la propia vida y establecidos los términos de la responsabilidad y profundidad emocional, llegamos a la noción de integridad emocional por la que el estoicismo tanto luchó. En tanto que “ideal regulativo”²³³, se trata de la coherencia global de nuestra vida emocional. Nos habla de la medida interior, la capacidad de mantener una vida emocional serena, acorde con el mundo que la circunda; no es necesario vivir en

²³² Hay que tener en cuenta que tales omisiones de realidad suelen darse de forma prerreflexiva -lo que no impide su posterior dilucidación.

²³³ Entrecorramos el adjetivo "regulativo", por serlo solo parcialmente. Ideal regulativo es aquel que, siendo inalcanzable, regula el proceso en la medida en que éste se encamina hacia él. Sin embargo, aunque no sin esfuerzo y trabajo personal, la integridad emocional es del todo alcanzable. Incluso no siéndolo, todo acercamiento a la misma será beneficioso eudaimónicamente para el sujeto. De ahí la elección del término.

un mundo tranquilo para practicar la serenidad. Como tal, se trata de una protección de la vida interior que, sin negar el mundo ni permanecer impasible ante él, gestiona sus interacciones con el mismo para evitar verse agredido por él; en otras palabras, para evitar interpretar como agresiones aquellas situaciones que no tienen por qué serlo.

La integridad emocional es lo que el estoicismo definió bajo el concepto de *ataraxia*. Como se señaló al inicio del capítulo, la *ataraxia* estoica ha sido muy criticada y peor aun comprendida, queriendo ver en ella una supuesta promoción de la racionalización de la vida emocional que acaba por negarla, sumiendo al maestro estoico que fuese capaz de alcanzarla en una apatía muy poco atractiva: nada más lejos de la realidad. La *ataraxia* pretende evitar el daño provocado por las pasiones, donde pasión no es sinónimo de emoción, sino de emoción negativa. La terapéutica estoica pretende formar al sujeto en la práctica de la crítica interior, de la coherencia entre creencias y realidad y la consiguiente integridad emocional, consciente del daño que las creencias limitadas hacen al sujeto, incapaz de evitar dejarse llevar por ellas. Además, recordemos que la distinción tajante entre razón y emoción es totalmente espúrea.

En el plano práctico, la gestión emocional que se encamina a la integridad del sujeto es aquella que permite lo que el pensamiento existencialista llamó *autenticidad*: la sincronización entre pensamiento, percepción y acción, de forma lúcida y consciente, como vimos en el primer capítulo. Sinceridad del sujeto consigo mismo, que en su versión negativa y más común suele tomar la forma de autojustificación, por lo que siempre conviene mantenerse alerta. Retomando la idea metafórica de resonancia emocional, enlazada con la práctica de la escucha de sí, lo que la ascética estoica pretende alcanzar es la reforma de la estructura emocional del individuo, de manera que sea capaz de reverberar armónicamente con el mundo, en un doble acto de reflejo pulcro y aceptación ecuánime. Una resonancia capaz de dar lugar a directrices de conducta y pensamiento, que los estoicos llamaron virtudes, capaces de orientar al sujeto hacia las cotas más altas de su desarrollo eudaimónico.

3.22 Conclusiones

Como se ha podido apreciar, las emociones humanas son poseedoras de una inteligencia capaz de definir al sujeto que las protagoniza. En tanto que propiciadas por creencias y juicios evaluadores de realidad, definen, condicionan y a la vez modulan la imagen que el sujeto tiene de sí mismo y de su mundo. De esta forma, pueden ofrecerle la clave de su felicidad y desarrollo sapiencial, pero también pueden ser causantes de su desgracia y sufrimiento.

Tras defender los fundamentos del modelo emocional sobre el que se asienta la práctica del estoicismo, en lo que sigue ahondaremos tanto en su teoría general como en las implicaciones particulares de su ejercicio existencial individual. Veamos qué puede ofrecernos la actitud vital estoica frente al malestar existencial.

Capítulo IV

El pensamiento estoico como arte de vida

"De semejantes abismos, de enfermedades tan graves, regresa uno como recién nacido; con una nueva piel más sensible e impresionable, con un gusto más delicado para la dicha, con un paladar más refinado para todas las cosas buenas, con sentidos más alegres y despiertos, con una segunda inocencia para percibir la felicidad. Más parecido, en definitiva, a un niño y, sin embargo, cien veces más sutil que antes".

La gaya ciencia, Friedrich Nietzsche

4.1 Introducción

Tras recorrer el camino de fundamentación de la concepción emocional estoica, llega el momento de construir una panorámica general de la perspectiva vital de esta escuela. En este capítulo estudiaremos los conceptos que dan forma a su terapéutica filosófica, ya que solo mediante la comprensión de la conversión estoica tradicional será posible entender los orígenes de su sapiencialidad y, de esta forma, sentar las bases para su aplicación, que abordaremos en los tres últimos capítulos.

4.2 El pensamiento helenístico como la tradición sapiencial de occidente

La noción de filosofía como pensamiento activo, encarnado, humano no solo por su práctica sino también por su contenido, por su aplicabilidad a la vida cotidiana fruto de su preocupación por ella, surgió en el marco de las escuelas helenísticas²³⁴. Éstas consideraron que la filosofía no podía denominarse como tal sin desplegar su potencial, aplicando sus preceptos y prácticas a los problemas sociales e individuales de los sujetos con los que reflexiona y a quienes pretende mejorar. Epicúreos, escépticos, cínicos y, sobre todo, estoicos²³⁵ entendieron que la filosofía era y debía ser el remedio contra el sufrimiento humano: un arte de vivir cuyo ejercicio proveía al filósofo, o al estudiante de filosofía, de las herramientas necesarias para entender su pensamiento, comprender la realidad y desarrollar una armonía entre ambos basada en la coherencia entre mente, emoción y acción²³⁶:

“Si dentro de la variedad poliédrica que nos presenta la historia de Grecia, hay una línea clara que se nos dé como auténticamente helénica, esta línea es definida por la palabra vitalismo [...] El griego formula y matiza con más atención que nadie los motivos que le han de llevar a la *joie de vivre*” (García Rúa, 1976:20).

Nos referimos al trabajo de filósofos que se dedicaron al estudio del funcionamiento del pensamiento individual, tal y como éste se despliega y expresa en la experiencia humana, para conocer las formas de sus bloqueos y propiciar un mejor ejercicio del mismo. Sin abandonar los requisitos académicos de la filosofía de la época, preocupada por el rigor conceptual y la calidad de

²³⁴ Griegas, pero también en su continuación romana, ya que mantienen el mismo espíritu, pese a sus diferencias metodológicas (Gual, 1986: 15-23).

²³⁵ Sin ignorar la Academia platónica y el Liceo Aristotélico, cuya actividad, aunque también podría clasificarse como "filosofía para la vida" en algún sentido, se centró más en cuestiones de orden teórico.

²³⁶ Nussbaum, 2003: 21-29.

la argumentación, dedicaron sus esfuerzos a la reflexión sobre el sufrimiento y la felicidad humanas, trazando un itinerario existencial que llevase del uno a la otra. Una pluralidad de estrategias y metodologías filosóficas que diseñaron una conversión para todo sujeto que se sumergiese en ellas a través del autoconocimiento, la crítica interna, la transformación de creencias y la gestión emocional, entre otras. Como legado, estas escuelas nos dejaron una concepción de la vida y la operatividad de la emoción humana sin la que no es posible comprender ni la filosofía ni la psicología contemporánea²³⁷.

Al contrario de lo que defendió Michel Foucault, las prácticas de la filosofía helenística no puede comprenderse si se las reduce a *tecnologías del yo*²³⁸, como él las denominó, pues esta noción no es capaz de abarcar la complejidad de la transformación filosófica que pretendieron cultivar estos autores. Las *biou techné*, el tipo de prácticas en las que Foucault enmarca el pensamiento helenístico, fueron ejercicios que también estaban presentes en el ámbito religioso, por lo que no fueron específicamente filosóficas. Comprender la filosofía terapéutica helenística a través de ellas sería más un impedimento que un apoyo. Los pensadores helenísticos buscaron la conversión filosófica, ontológica e integral, que en ningún caso se limitó a una serie de ejercicios personales, logrando así profundizar en la interioridad subjetiva del individuo, una actividad que rozará lo espiritual sin abandonar lo filosófico, como veremos más adelante:

“La antigua idea de que la filosofía debe tratar las enfermedades del alma con una terapéutica concebida bajo el modelo del arte médico es un lugar común. Pero esta función terapéutica de la filosofía se ejerció bajo formas muy diversas, y la aparente banalidad de las fórmulas que se encuentran en la mayoría de los filósofos ocultan la especificidad de cada uno de estos procedimientos” (Voelke, 1993: 73).

Tanto la pérdida de infinidad de textos escolares como los siglos que nos separan de sus estudios complican la conexión con su pensamiento, pero no impiden una toma de contacto con su actitud ante la existencia. Ésta alude a una apuesta por la vitalidad, por la posibilidad de vivir una vida marcada por la tranquilidad y la paulatina supresión del sufrimiento, que merece todo nuestro esfuerzo. Implica también un compromiso práctico con ella, basado en el distanciamiento de lo superficial, el desprendimiento de las preocupaciones por el mismo y la profundización en el arte de

²³⁷ La huella de los planteamientos estoicos en filósofos como Spinoza, Kant o Nietzsche es patente, así como en modelos psicológicos como el cognitivo de Aaron Beck o la Terapia Racional Emotivo Conductual (TREC) de Albert Ellis, como vimos en el capítulo anterior.

²³⁸ Foucault (2005, 2015). Son de gran interés las críticas de Hadot (2006: 251-256) y Nussbaum (2003: 23-24) al respecto, entre otros.

vivir. El foco de estudio será, por tanto, la comprensión y gestión de las pasiones, la extracción y crítica de los juicios y creencias que las vertebran, para purgar su disonancia con la realidad ante la que reaccionan, colocando así al sujeto en una posición armónica con la misma. Ello precisará de la calibración de los juicios de valor de los que se derivan apegos y rechazos, el núcleo del malestar humano. La meta del pensamiento helenístico será por tanto la definición y consecución de la *eudaimonia*, la felicidad entendida como crecimiento y desarrollo personal, ya mencionada y en la que ahondaremos más aun.

4.2.1 Características de las escuelas de filosofía helenística

En los inicios del periodo helenístico se dio una proliferación de escuelas filosóficas influenciadas por el pensamiento sofístico y socrático, que en su desarrollo acabaron definiéndose en torno a seis líneas principales²³⁹. Platónicos, aristotélicos, epicúreos, estoicos, cínicos y escépticos, tradiciones que con sus constantes encuentros y desencuentros, construyeron la fértil base de una actitud y un modelo de filosofar arraigado en la vida²⁴⁰.

Cada escuela poseía su propia *hairesis*: una forma de pensar, de analizar y valorar los acontecimientos derivada de ciertos principios racionales y plasmada en actitudes concretas. Elecciones de vida que definirán el contenido y la forma de la enseñanza, pues cada opción existencial imprime tanto el objetivo vital como la forma de llegar a él. La fricción entre la vida filosófica y la vida cotidiana será tan necesaria como orientativa, pues lo que se pretende es filosofar la vida, no suprimir la cotidianidad, ya que es en ésta donde reside el auténtico campo de juego de la sabiduría. El objetivo será recortar distancias entre ambas través de una reforma sapiencial de la realidad interna. Pese a sus diferencias, todas entenderán que la sabiduría se posibilita, e incluso se identifica, con la tranquilidad del alma. De esta forma, las primeras definiciones de la felicidad serán negativas, referentes a la *ataraxia* como ausencia de turbación²⁴¹.

Partiendo de la condición doliente del sujeto, de su estado de agonía vital, aplicarán las tesis socráticas para sumergirse en él y darle solución. Si el individuo sufre no es por voluntad, sino por ignorancia, por la erraticidad de sus juicios de valor, derivada de la desorientación de los valores que guían su pensamiento y acción. La clave de la terapéutica helenística será así la transvaloración

²³⁹ Comúnmente enmarcado históricamente entre la muerte de Alejandro Magno (323 a.C.) y la anexión de los territorios griegos a Roma (146 a.C.). Sin embargo, pese a sus fronteras históricas, entenderemos que los límites filosóficos del pensamiento helenístico pueden extenderse hasta la muerte de Marco Aurelio (180 d.C.), el último gran estoico.

²⁴⁰ Hadot, 2006: 212-213.

²⁴¹ Hadot, 1998: 116-117, 2006: 217 y Mas, 2011: 217-227.

de sus juicios, la reforma de las evaluaciones que propulsan las emociones con las que el sujeto toma contacto con el mundo. Dicha transformación filosófica exige una elección radical: la entrega a un proceso de cambio cognitivo y ontológico, pues no se aplica solo al pensamiento, sino a la totalidad del ser del sujeto. La sabiduría a la que se aspira coincide con una actitud de contemplación, comprensión y aceptación de cuanto ocurre. Se trata de la percepción sapiencial de las cosas, tal y como son, sin la mediación de deseos o juicios ajenos a ellas. A pesar de considerarse inalcanzable, la sabiduría es concebida como el estado de plenitud del ser humano y, como tal, el más propio a su estatus racional, el estadio de mayor dignidad de la existencia²⁴².

Esta inclusión del ideal de sabiduría en la vida real se apoyó en una serie de ascéticas o “ejercicios espirituales” que veremos más adelante. Todos ellos comparten la intuición de que el acto de pensar implica lanzar una mirada racional al mundo que en sí misma constituye un acto de meditación. La meditación helenística se orienta a la mejora de la mirada, de la capacidad contemplativa y, como tal, comprensiva del sujeto. Buscará efectuar la transvaloración de los juicios de valor, el desahucio de los ejes que movilizan el deseo, para dar cabida a una valoración perceptiva que reconoce lo valioso de aquello que presencia, sin exigirle o privarlo de su realidad. Para ello, la meditación más profunda será la de la muerte, pero no para colocar al sujeto en una anticipación ansiosa de la misma, sino para concentrarlo en el presente que habita -pero del que tantas veces pretende evadirse. Serán los principios básicos de cada escuela los que guíen dicha reforma, aquellos que definirán las diferentes vías de encaminarse a la felicidad²⁴³. Como puede apreciarse, el estudio llevado a cabo por estas escuelas es existencial; en él, la teoría no tiene otro valor que el que pueda aportar a la práctica. Se trata de una filosofía vivida, una filosofía para la vida, que no busca acumular conocimientos, sino aplicarlos, ejercitarlos. El fin del conocimiento es la felicidad y no hay auténtica felicidad sin entendimiento lúcido de lo real²⁴⁴.

Pese a la primacía helenística de la práctica sobre el discurso filosófico, esta jerarquía se fue invirtiendo con la absorción de la filosofía por parte de la teología cristiana y su difusión a través de las universidades. Por ello, este estudio pretende ser una aportación al rescate y revitalización de tales formatos filosóficos, para que el pensamiento filosófico vuelva a inundar la vida. Que no se limite a pensarla, sino que nos ayude a vivirla²⁴⁵.

²⁴² Hadot, 1998: 117 y 2006: 116.

²⁴³ Hadot, 2006: 218 y 231-232.

²⁴⁴ Long, 1975: 173-176.

²⁴⁵ Hadot, 2006: 241-245.

4.2.2 La filosofía entendida como terapia

Al igual que la medicina cura el cuerpo, la filosofía helenística entendió que la ciencia médica capaz de curar el alma humana era la filosofía. Esta es la analogía médica que constituye e impulsa todo su ejercicio; la idea según la cual el sufrimiento es suprimible mediante la reflexión y el ejercicio filosófico. Filosofía como arte de vida, entendida como terapia del alma, como cultivo de la salud interior. La analogía médica helenística es tan descriptiva como prescriptiva, pues no solo define el objeto e intención de su pensamiento, sino que también ofrece criterios de valoración y evaluación de su aplicación²⁴⁶. Concebido a partir de las características de la "enfermedad", el objetivo de la terapéutica helenística será la curación del sufrimiento humano²⁴⁷.

Así será cómo, a la ya tradicional exigencia de veracidad del argumento filosófico, se le añadirá una adicional, la referente a su capacidad curativa. No es posible alcanzar la *eudaimonia* a través del autoengaño o el placebo existencial. Por ello, todo argumento terapéutico, todo juicio o idea utilizado para la curación del malestar, además de poseer rigor lógico, de desenvolverse con un razonamiento preciso y concatenado, deberá constituir en sí misma una verdad. También surgirá una nueva exigencia derivada de su aplicación concreta, la de su idoneidad, pues el carácter terapéutico de un argumento solo podrá confirmarse una vez haya mostrado su efectividad en el individuo. Por ello, la adaptación de la metodología general a cada caso particular será uno de los ámbitos de investigación de estos filósofos. Tan importante será para estas escuelas el potencial terapéutico del argumento filosófico que no dudarán de tildar de "defectuoso" aquel que, dotado de una precisión máxima, sea incapaz de movilizar el pensamiento del sujeto hacia su mejora interna.

La terapia se aplicará al eje volicional del pensamiento: el deseo, así como al motor del mismo, los valores. Terapéutica será la metodología capaz de conectar con el sentido de lo que es importante para el sujeto, para evaluarlo. Aunque se trate de un trabajo interno, la finalidad es práctica. Se pretende propiciar la toma de consciencia acerca de la propia definición de la vida, sobre cómo la entiende el individuo, de la que se deriva el cómo considera que debe ser vivida. No es posible aproximarse al concepto de la vida buena, mucho menos al del sentido de la misma, sin atender a los deseos, prioridades y proyectos del sujeto concreto. No puede haber transición vital si el modelo existencial planteado no promete una mayor serenidad. El cambio precisa motivación y ésta, la posibilidad de mejora. Por ello, la terapia filosófica debe sumergirse en el discurso sobre la

²⁴⁶ Fueron las discusiones entre escuelas sobre los criterios de definición, aplicación y éxito de terapéuticas filosóficas concretas las que propiciaron el avance de este enfoque, cuyo desarrollo fue propulsado, sobre todo, por las investigaciones de epicúreos y estoicos.

²⁴⁷ Gowans en Carlisle y Ganeri, 2010: 11-34.

vida del sujeto, para mejorarlo desde dentro²⁴⁸.

Cumpliendo con su función médica, la terapia filosófica se aplicará al dolor, es decir, a las emociones negativas. Lo hará a través de un abordaje cognitivo de su discurso interno, de la concatenación argumental y silogística que las vertebrará, que posibilitará el posterior análisis proposicional de su coherencia. Solo mediante el desenmascaramiento de contradicciones, juicios sesgados y falsas creencias es posible el cambio emocional. De nuevo, la tarea es la sincronización con la sonoridad del pensamiento del sujeto, para una vez acomodados a su ritmo, proceder a una reforma progresiva del mismo, paulatina y natural. Se trata de un trabajo cognitivo de consecuencias ontológicas, integrales para el individuo, ya que es en el sistema de creencias donde residen sus imágenes de sí y del mundo, la base nutricia de su vida mental y emocional. Todo ello vehiculado a través de un diálogo filosófico que debe ser tan sereno como escéptico, pues siempre debe mantenerse vigilante de posibles fintas y ocultaciones, conscientes o no, de su interlocutor. Sin importunarlo -pues se pretende la reforma filosófica en primera persona y ésta precisa de su completa colaboración-, el filósofo debe dudar de cada afirmación, procediendo a una constante contrastación crítica de lo dicho, poniendo a prueba tanto la coherencia interna del discurso como la adecuación del mismo con la realidad²⁴⁹.

Al contrario que en el asesoramiento filosófico, su versión actual más directa, en la que se crea un espacio no jerárquico ni directivo, de trabajo conjunto, en el contexto helenístico la relación entre filósofo y discípulo era asimétrica. No será hasta nuestra época cuando la filosofía, en su vertiente más terapéutica, adquiera la capacidad de ofrecer un diálogo filosófico-terapéutico sin conclusión predefinida ni orientación previa, ya que en el periodo helenístico, eran las bases de cada escuela las que regían el cuestionamiento de creencias. Al margen de sesgos académicos, el reto en este punto será compatibilizar el examen riguroso de creencias con la empatía respecto de los estados emocionales en los que desembocan. Para ello, cada escuela poseerá sus propios criterios de acción. En primer lugar, dispondrán de una definición previa de enfermedad, del estado mental y emocional que impide la vida feliz, que contrapondrán a una noción de vida buena, de disposición existencial capaz de propiciar el crecimiento interno y el desarrollo personal. Para trazar la travesía del estado de enfermedad al estado de salud, diseñarán estrategias y ejercicios filosóficos que posibiliten la transición.

Pretenden que el sujeto esté acorde con su propia naturaleza, donde “naturaleza” implica una

²⁴⁸ Nussbaum, 2003: 34-44.

²⁴⁹ Nussbaum, 2003: 46-49 y Long y Sedley, 1987: 212-229 y 394-400 (I).

perspectiva valorativa de cómo debería ser un ser humano, basada en la plenitud de su desarrollo. Se trata de una concepción normativa de naturaleza que no excluye la intervención humana, ya que entiende que es este tipo de intervención filosófica la que posibilita la máxima expresión del potencial humano. Que el sujeto siga su naturaleza es lo opuesto a dejarse llevar por sus impulsos naturales, ya que implica la realización personal, el florecimiento interno y la expresión del mismo en el entorno individual y social. Es aquí donde toma sentido la crítica a la cultura, por imprimir en el sujeto valores erróneos que lo alejan de su impulso natural al desarrollo. Los filósofos helenísticos mostraron su preocupación por los impedimentos que la sociedad presentaba al contacto del sujeto consigo mismo, tales como el miedo, la culpa, la obsesión por la riqueza o la fama, entre otros valores errados. Contra la deformación del sujeto a manos de la sociedad, la filosofía helenística tratará de elevarlo a su estado natural, para devolverlo a una sociedad corrupta, necesitada de su ejemplo²⁵⁰.

En todo momento se buscará el cambio de vida a través de la toma de consciencia. Igual que es vacío el diagnóstico de una enfermedad del que no se deriva un tratamiento para su curación, inútil será la reflexión sobre el malestar concreto que no dé lugar a una intervención en el mismo. Las “enfermedades” filosóficas o existenciales son dolencias de la creencia y el juicio, en las que el reconocimiento del error latente implica ya una gran paso hacia su curación. No hay transformación sin comprensión, así como tampoco es posible la sanación sin el reconocimiento del doliente -no en la terapéutica filosófica, sí en la médica. Toma de consciencia del problema que posibilita un análisis crítico de dicho sistema de creencias y juicios, que dará lugar a una nueva forma de comprender la situación y su papel en ella. Más allá del interés teórico general, la terapéutica helenística busca la aplicabilidad a cada caso concreto, ya que es en su forma individual, inserto en una vida particular, donde el malestar existencial toma forma y contenido. El carácter general del discurso filosófico es el que lo incapacita para esta tarea terapéutica, siendo necesario, pero nunca suficiente. Ahí radica la importancia del diálogo, del saber engranar la claridad, coherencia y rigor conceptual del discurso en una conversación que resulte tan sanadora como proactiva, ya que el fin último es que el proceso de introspección sea vivido por el discípulo en primer persona, como protagonista²⁵¹.

La filosofía es entendida aquí como intervención en lo real, un pensamiento comprometido con el sujeto y el mundo que habita, que podría chocar a muchos. Sin embargo, es imposible comprender el reto que afrontó el pensamiento helenístico sin atender a su preocupación por el

²⁵⁰ Nussbaum, 2003: 50-56.

²⁵¹ Strange en Strange y Zupko, 2004: 32-51.

mundo, a través de la reforma de los modos de vida y pensamiento individuales. Para ellos, no hay distinción sensata entre filosofía y vida, ya que la primera es el acceso a la segunda. Pese al valor otorgado al concepto y la atención prestada al discurso y su coherencia lógica, el objetivo de la terapéutica filosófica helenística es emocional. La intención es alcanzar un conocimiento concreto de la estructura de creencias del sujeto, que permita comprender las emociones que se derivan de ella y alterarlas mediante el cuestionamiento y posterior transformación de sus juicios. Siglos antes de que Daniel Goleman (1996) inaugurase el concepto de “inteligencia emocional”, abordado en el capítulo anterior, el pensamiento helenístico trabajaba ya con la intuición del carácter racional e inteligente de las emociones, a pesar de su, en ocasiones, falta de adecuación -en el caso de las pasiones. Ya conocían que las emociones nunca pueden ser irracionales, al poseer su propia racionalidad. En cambio, sí que pueden ser inadecuadas, respecto de la realidad frente a la que reaccionan, o incluso falsas, vistas desde el discurso interno que las posibilita²⁵².

Un combate contra las creencias individuales, que no ignora su origen social. Es la cultura, la vida en común, la que imprime en el sujeto nociones que parecen ir en contra de su propio desenvolvimiento. Errores idénticos, causantes del malestar existencial, surgidos en diferentes formatos culturales. Será la profundidad del arraigo de la enculturación la que dificultará el trabajo filosófico. Lo que se cuestiona es el suelo que se pisa, ya que en primera instancia, nadie tiene acceso mental directo a los presupuestos de su imagen del mundo. Solo la refutación básica logrará descubrir y reformar la perspectiva del sujeto, creencia a creencia. Por eso no se trata solo de argumentos bien diseñados, pensados para la deconstrucción de ciertas creencias, sino que se precisará de la intervención de otras técnicas, capaces de ahondar en la estructura cognoscitiva del individuo, dando con las claves de su pensamiento.

Como vemos, entre las propiedades de los argumentos terapéuticos destaca la concreción o particularización de los mismos, pero hay más. Los argumentos tendrán siempre una finalidad práctica, buscarán la reverberación del pensamiento en la realidad concreta del sujeto, el cambio, siempre orientado y posibilitado por la mejora de sí. A su vez, responderán a fines axiológicos, al tomar contacto con los valores que movilizan al individuo, reformándolos en caso de ser necesario. Buscan la salud interna del sujeto, su equilibrio interior y, a pesar de propiciarlo por vías racionales, éstas son instrumentales. Lo que se pretende no es lograr un razonamiento concreto, sino una actitud racional, una forma de estar en la vida²⁵³.

²⁵² Nussbaum, 2003: 57-63.

²⁵³ Nussbaum, 2003: 64-65, 70 y 72-73, Long y Sedley, 1987: 423-428.

4.2.3 Del discurso teórico al diálogo terapéutico

No es posible separar la vida filosófica del discurso que la posibilita. Para el pensamiento helenístico, la filosofía era un opción de vida en la que el discurso otorgaba tanto el *por qué* como el *para qué* de la misma. Sin embargo, la teoría no es más que uno de los elementos necesarios para la vida filosófica. El discurso no puede provocar una experiencia filosófica, tan solo orientar al sujeto en su búsqueda. Por ello, pretender hacer pasar una por otra fue lo que los helenísticos criticaron de los sofistas, de quienes pensaban eran impermeables a las posturas que defendían. El discurso fundamenta la opción vital, la clarifica, haciéndola accesible en momentos de duda o pérdida. También orienta en momentos de dificultad. Además, supone un elemento pedagógico indispensable para su desarrollo interno, ya que no hay transformación del yo sin una base previa que lo defina. El propio estoicismo se preocupó de que la auténtica filosofía no se diluyese en el discurso que la representaba, dando lugar a una distinción clara entre ambas: entre filosofía teórica y filosofía vivida. Esta distinción fue tan tajante que llegaron a afirmar que el discurso filosófico no era filosofía, pues ésta debía ser un arte de vivir.

Teoría al servicio de la práctica, reflexión al servicio de la vida, cuya sistematicidad, más que al impulso de captación de la totalidad, responde a la necesidad de plasmar en fundamentos la base de una vida sabia, para hacerla transmisible: “En realidad, cuando se reflexiona sobre lo que implica la vida filosófica, uno se da cuenta de que existe un abismo entre teoría filosófica y el filosofía como acto existencial” (Hadot, 2006: 239). A la vida filosófica no se llega aplicando reglas, sino comprendiendo su mensaje e innovando a partir de él. Precisa de una transformación voluntaria y atenta del yo, para la que el discurso teórico no supone sino su primer estadio. El acto de filosofar es por tanto entendido como una actividad vital, constante, que exige ejercicio y actualización²⁵⁴.

Por ello consideraron que el único formato de enseñanza de la vida filosófica capaz de adecuarse a las exigencias dinámicas e introspectivas de tal reto era el diálogo²⁵⁵. Como práctica habitual, tras la pronunciación de una tesis, una pregunta de carácter filosófico y existencial, se procedía a un abordaje cuestionador dialogado. Argumentación dialéctica, heredera de la tradición socrática, que permitía ahondar en la cuestión mientras los presupuestos de los interlocutores

²⁵⁴ Hadot, 1998: 191-194 y 2006: 238-240 y DeBrabander, en Strange y Zupko, 2004: 198-213.

²⁵⁵ A este respecto resulta de interés la labor de Antifón, filósofo contemporáneo a Sócrates, pionero en la apertura de una “consulta filosófica” dedicada a la curación mediante el diálogo filosófico. Más en Dumont (1969: 157-188 y 1995: 1091-1025), Guthrie (1971: 107-113), Hadot (1998: 206-207), Entralgo (1958: 140-149), Melero (1996: 327-385), Onfray (2007: 91-102), Reale (2006: 1725-1778) y Solana (2013: 321-375).

quedaban expuestos a la luz -aunque en ocasiones tomaba una forma retórica, a través de un discurso más elaborado. Todo este sistema de argumentación, de recolección de principios doctrinales para su exposición y reflexión, responde a intereses psicagógicos. Se busca que el alumno adopte la teoría, pero le añade su experiencia, un elemento fundamental para verse conmovido por ella. La agrupación de los dogmas en un corpus teórico no busca su solidificación, sino propiciar al alumno una total accesibilidad a los principios teóricos, para que pueda hacer un uso práctico de ellos. Una teoría que le recuerda por qué hace lo que hace y le da las pistas acerca de cómo llevarlo a cabo.

La filosofía, desde su perspectiva ética y vital, es entendida como una práctica de la virtud. El estudio de la filosofía es el paso previo -y a la vez simultáneo- para el ejercicio de la virtud. Por ello, no es filósofo sino quien se transforma en base a ella. Fueron las carencias terapéuticas del discurso retórico las que inclinaron a algunos filósofos a cultivar el discurso meditativo, de introspección del sujeto consigo mismo, pero a éste siempre se le escapaba la clave del discurso interno, aquello que el individuo ocultaba a su propio pensamiento. Fue así como la búsqueda de la virtud se hizo recaer sobre el ejercicio del diálogo filosófico, en la indagación dual, compartida²⁵⁶.

Si ya en el discurso tradicional, en la carta o el ensayo se emulaba el diálogo, era por la importancia de la oralidad en la enseñanza de la filosofía. Solo el diálogo alumbraba la verdad; esto fue lo que llevó a filósofos de la talla de Sócrates a no escribir ni una sola palabra en toda su vida. En el helenismo, el texto no es más que un anexo para la práctica del diálogo y el ejercicio interno, ya que la única finalidad del discurso es lograr que el sujeto conecte con sus valores y la elección de vida que promueven. La coherencia del sujeto no es un formato similar a la coherencia lingüística de un texto; por ello, se muestra imprescindible el salto de la teoría a la vida²⁵⁷.

Para el helenismo, ser filósofo es practicar la filosofía. Ni leerla ni escribirla, ejercerla. Ser filósofo es volverse mejor, e igual que no hay mejora interior sin autoconocimiento, éste no será posible sin diálogo -con uno mismo y con otros. Si la filosofía es diálogo²⁵⁸, filosófico será a su vez el diálogo capaz de transformar el modo de vida. La filosofía helenística se preocupó por el destino individual, por el progreso espiritual del sujeto, por su introspección y autoconocimiento, debido a la búsqueda de una experiencia de gravedad y grandeza de la existencia. Una inmersión en lo real,

²⁵⁶ Hadot, 1998: 117-122, 190-197 y Long, 1975: 186-200.

²⁵⁷ Hadot, 1998: 191-195 y 2006: 222-224.

²⁵⁸ Ahondaremos más en cómo la filosofía puede convertirse en diálogo cuando lo caractericemos como el ejercicio espiritual básico en todas las escuelas, en el siguiente apartado.

que unifica contemplación, valoración y acción en una misma actitud²⁵⁹.

4.2.4 Ejercicios espirituales

Existentes desde tiempos inmemoriales, aunque rescatados y actualizados por Sócrates, las técnicas que los filósofos helenísticos usaron para transformar su yo e integrarse en la vida son lo que se ha llamado *ejercicios espirituales*. Espirituales, porque denominarlos éticos, intelectuales, cognitivos o actitudinales sería tan cierto como incompleto. Podríamos definirlos como sapienciales, pero mantendremos el concepto inaugurado por Pierre Hadot, dada su relevancia en el estudio de dichas prácticas.

Fue la consciencia de que si el discurso no era suficiente, el diálogo, tanto interno como dual, tampoco lo sería, la que llevó a estos pensadores a diseñar nuevas formas de filosofar, más dinámicas. Basados en la práctica de la gimnasia²⁶⁰ y en su funcionamiento, consideraron que la repetición de ciertos ejercicios mentales llevarían al discípulo a la adquisición de una fuerza y destreza internas necesarias para el cultivo de sí, inalcanzables a través de la simple lectura. Ejercicios de ascesis: de estudio, examen, valoración, escucha, atención y mejora a través del trabajo personal y la autogestión, que exigían de un desdoblamiento nada fácil de realizar. El yo, con el que el sujeto se identifica, se ve forzado a separarse de los deseos e inclinaciones con las que habitualmente se confunde, para sublimarlos y preservar su centralidad y equilibrio interno, siempre amenazado de verse llevado por los avatares de una realidad exterior cambiante, de la que no debe aislarse, pero tampoco depender. La finalidad de estos ejercicios estaba clara, lograr el aprendizaje de vida que la teoría proponía, pero no hacía disponible. Estas prácticas buscan la supresión de las pasiones, de los deseos, temores y preocupaciones que tanto sufrimiento provocan, a través de un cambio de perspectiva activo y voluntario.

Todos los ejercicios espirituales responden a esta concentración del yo en sí mismo, propiciando así una experiencia de extrañamiento respecto de todo lo que no es él, pero con lo que se había identificado. Captación del yo puro, que se capta a sí mismo, separado de aquello a lo que se apegaba. Por ello, la toma de consciencia respecto del propio yo es en primera instancia un acto de desprendimiento. El sujeto debe tomar distancia respecto de lo que creía ser, lo que los demás dicen que es y lo que ambos -él y ellos- consideran que debería ser. Separarse también de su pasado,

²⁵⁹ Hadot, 1998: 123, 190 y 2006: 233.

²⁶⁰ En los *gymnasion* griegos no solo se practicaba deporte, también había un lugar determinado para la enseñanza filosófica, acorde con esta práctica integral de la salud.

de lo que hizo y dijo, así como de su futuro, de lo que podría hacer y decir, por su vacuidad. Alejarse también de su cuerpo, de los acontecimientos que lo rodean, incluso de su propio destino. Lo que resta es el auténtico individuo, un yo enmarcado en el instante, en un presente constante, consciente de sí y de cuanto depende de él. Fueron los estoicos los que más hincapié hicieron en la importancia de no dejar que el pensamiento se ocupe de aquello que no depende de él, reconociendo que, en última instancia y de forma radical, es solo el propio pensamiento lo que verdaderamente está en nuestra mano controlar. No es que se rechace el mundo, pero se previene al sujeto de las emociones negativas e improductivas que podrían derivarse de pensamientos que se anclan al pasado, o que se esfuerzan en vislumbrar lo que vendrá, o controlar lo que no es el sujeto²⁶¹.

Centrarse en el presente es por ello un ejercicio espiritual, una práctica filosófica, tanto por su contenido como por sus implicaciones. Inserción del sujeto en un presente vivido, en una realidad experimentada, patente y no virtual. Esta práctica se logra orientando la atención - *prosoché*- a uno mismo, en un ejercicio de vigilancia de sí que busca promover una consciencia de identidad y estado: que en todo momento, el sujeto sepa quién es, cómo se encuentra y por qué. En el centramiento en el aquí y ahora, así como en los demás ejercicios espirituales, estará muy presente la idea de la muerte. Es el pensamiento de la constante posibilidad de la muerte el que imprime gran parte del valor al momento presente, el que da la profundidad a toda acción realizada:

“En esta perspectiva, quien presta toda su atención al presente considerará tener todo en el momento presente, porque dispone, en este momento, al mismo tiempo del valor absoluto de la existencia y del valor absoluto de la intención moral. No tiene nada que desear más allá” (Hadot, 1998: 212).

Este centramiento en el presente reformuló la concepción que hasta entonces se tenía del tiempo y de la vida: toda una transfiguración del presente basada en la finitud del mismo, que pretende dar lugar tanto a un impulso de acción como a un sentimiento de agradecimiento por lo vivido. Reconocimiento de la intensidad de la existencia, de su esplendor y valor, siempre presente pero constantemente vedado por el influjo de deseos vanos y creencias erróneas. Meditación sobre la muerte, inseparable de la meditación sobre la vida a la que da lugar, ambas indispensables en la toma de consciencia de sí del sujeto²⁶².

El contacto con uno mismo permite ver el propio reflejo en los actos, abriendo una vía para

²⁶¹ Elorduy, 1972: 150-163.

²⁶² Hadot, 1998: 208-217.

la transformación de la acción, y no solo la del ser del sujeto. Ello precisa de un constante examen de conciencia, la práctica que inaugura todo proceso filosófico, ya que implica el darse cuenta de nuestro estado, de la propia vulnerabilidad vital y el hacer aparecer la responsabilidad para con uno mismo. No es posible practicar el diálogo filosófico, mucho menos la transformación filosófica, con alguien que no es consciente de su necesidad o no está decidido a cambiar su vida. La presencia del autoexamen es imprescindible. El sujeto debe conectar con lo que Séneca denominó el “tribunal interior” de la conciencia, aquel que dicta con su satisfacción o desaprobación la concordancia de los actos respecto del propio valor personal. El autoexamen no es solo un repaso de lo ya hecho, sino también una preparación para lo que está por venir, un recuento de los principios y herramientas de las que dispone el sujeto para afrontar la adversidad, si ésta llegase a presentarse. Se trata de la *praemeditatio malorum*, que el estoicismo tanto recomendó.

Como en la respiración, o en el latido del corazón, este movimiento de contracción, de espiración y sístole, supone el prelude de otro más amplio, de resituación del sujeto fuera de sí, en su lugar en el universo. El yo, consciente de sí, no concluye su travesía filosófico-meditativa hasta que no se ha experimentado a sí mismo como una parte del todo, superior a él. Se trata de la toma de conciencia que caracteriza al individuo como un elemento efímero y minúsculo, parte integral de un todo mayor, que ahora capta en un solo acto. Este ejercicio conecta al sujeto con el cosmos que habita y lo define en base a él, sin que ello le haga verse abrumado. Es lo que se llamó la *visión cósmica*, o “mirada desde arriba”, que también era utilizada para reducir el peso de las preocupaciones cotidianas en el sujeto. Desde arriba, todo se ve en su tamaño real, más adecuado respecto del todo en el que se integran, mostrándose como son, minúsculas, no merecedoras del sufrimiento que provocan, tras calibrar el juicio de valor que las evaluaba. La concentración del yo en el presente y su expansión en el cosmos se llevan a cabo de forma simultánea, un ejercicio que además no necesita ser abandonado en ningún momento. En toda situación, al sujeto le beneficiará el tener presente quién es, quién no es y cuál es su lugar en el universo, para no oponer resistencia a lo inevitable, ni pretender ir en su contra. Es éste un trabajo de inteligencia y desarrollo emocional perfectamente orquestado, para cuya conclusión no parece bastar con una sola vida²⁶³.

De ahí la importancia de la *prosoche*, la constante vigilancia del propio estado interior. Saber cómo estoy y cómo estoy actuando, para orientar tanto pensamiento como acción a la mejora de mí mismo. Dicho estado mental permitía, en el caso estoico, que una de las reglas de vida fundamentales, la distinción entre lo que depende de mí y lo que no, estuviera siempre disponible

²⁶³ Hadot, 1998: 218-240 y 2006: 238.

para su aplicación. Es decir, a mano *–procheiron*. Esta atención se encuentra también volcada hacia el presente, ya que si lo que se pretende es lograr que el sujeto se libre del sufrimiento, su ascética deberá ocuparse de la constante rememoración y preocupación en la que suele verse inmerso. La aplicación del *kanon* o regla de vida²⁶⁴ es posible solo a través de esta movilización del pensamiento a favor de la reforma cognitiva y actitudinal.

Solo en un caso está permitido que el pensamiento vaya más allá del presente, en la ya mencionada *praemeditatio malorum*, la anticipación lúcida de las posibles adversidades que el sujeto podría afrontar con el fin para deshacer los juicios negativos sobre ellas y prepararse en caso de que ocurrieran. En ocasiones, esta reflexión acerca de lo efímero de la agresión del porvenir iba acompañada de *epilogismoi*, el equivalente griego del mantra oriental –aunque de contenido proposicional-, sentencias que se repetían una y otra vez para que el sujeto las integrase en su pensamiento con mayor facilidad. Resulta evidente que lo que se pretende es ejercer un dominio sobre el propio discurso interno, una actividad constante integrada en la cotidianidad.

La meditación sobre la adversidad se realizaba cada mañana, anticipando lo que podría traer el día, para afrontarlo de la mejor forma posible; pero también se repetía en el ocaso, como repaso de los propios actos, para verificar si habían sido adecuados y aprender de los propios errores. Por su dificultad, estos ejercicios iban siempre acompañados de una lectura y estudio que facilitasen la profundidad del propio examen, imprescindible para el éxito de tales prácticas. En esta línea, el resto de ejercicios se centraban en la práctica de este autocontrol en la vida cotidiana, a la disolución del malestar y las emociones negativas innecesarias y la promoción de estados mentales y emocionales que permitían la tranquilidad, serenidad, el amor, la independencia respecto de los eventos o el cumplimiento del deber. Es evidente que, desde esta perspectiva, filosofar consiste en aprender a vivir, en ejercitarse en la reflexión lúcida, en la experiencia consciente, capaz de gozar del mayor de los placeres, el placer de existir²⁶⁵:

“Tanto para Epicuro como para los estoicos la filosofía consiste en una terapia: ‘Nuestra única preocupación debe ser curarnos’. Pero en este caso, la curación implica liberar al alma de las preocupaciones vitales y de este modo recuperar la alegría por el simple hecho de existir. El sufrimiento de los hombres proviene de su temor ante cosas que no deben temerse y su deseo de cosas que no es preciso desear, y que le son por lo demás negadas. De esta forma su existencia se consume en el desconcierto producido por sus

²⁶⁴ Asimilada a su vez mediante otros ejercicios espirituales, como la memorización *–mneme-* y la meditación *–melete*.

²⁶⁵ Hadot, 2006: 28-31.

temores injustificados y sus deseos insatisfechos. Se encuentran así privados del único y auténtico placer, el placer de ser”. (Hadot, 2006: 31).

Este objetivo vital, el de la reconexión con el más puro placer existencial, será buscado a su vez a través de la herramienta más incisiva de la que dispone la filosofía: el diálogo. No es posible hablar del diálogo sin mencionar a quien restituyó su auténtico valor y lo transmitió a las escuelas helenísticas que se inspiraron en su práctica: hablamos de Sócrates y su filosofía dual. En el diálogo socrático, la verdad que se busca extraer no es la de lo hablado, sino la del hablante. A cada palabra dicha, el interlocutor socrático le devolverá el reflejo de la misma, para ser justificado. Lo que estará en cuestión no será, por tanto, las afirmaciones concretas del individuo, sino la concepción general sobre la realidad de la que emanan, en un trabajo dinámico y dialogado de exposición y mejora de su pensamiento *–phronesis–*, su verdad interna *–aletheia–* y su alma *–psyche–*. El diálogo se muestra así como un intensivo examen de conciencia, como un constante movimiento de la atención, desde el exterior hacia uno mismo, que rinde culto al exhortativo “conócete a ti mismo” del frontispicio del Oráculo de Delfos. El camino a la sabiduría queda así señalizado por el diálogo interior que lo posibilita:

“Solo quien es capaz de un verdadero encuentro con el otro está en disposición de encontrarse auténticamente consigo mismo, resultando lo contrario también verdadero. El diálogo solo llega a ser verdaderamente diálogo en presencia de otro y ante uno mismo” (Hadot, 2006: 36).

Todo ejercicio espiritual es en sí mismo dialógico, ya que en todos ellos está presente la conversación, aunque sea la del sujeto consigo mismo. En el diálogo se da una constante evaluación de lo que se cree saber y eso evita la posibilidad de caer en la retórica de la teoría o la exposición doctrinaria, bajo la vigilancia del acuerdo. De esta forma, todo el diálogo va encaminado a la conversión del sujeto mediante la captación de la verdad que buscaba, ocultaba o se le escapaba. Un ejercicio racional que sublima el pensamiento del sujeto y lo acerca a la coherencia del mundo²⁶⁶.

Además del diálogo como vehículo y fin en sí mismo, en los ejercicios espirituales helenísticos encontramos otras claves ampliamente compartidas. La primera de ellas es el hecho de que todos constituyen una constante preparación para la muerte. La presencia de la muerte se muestra a su vez como dato objetivo y como actividad, ya que es necesario presentizarla en el

²⁶⁶ Hadot, 2006: 34-39.

interior del pensamiento. El inexorable advenimiento de la muerte inyecta una abrumadora dosis de valor al instante presente. Lo hace finito, quizá el último, lo que permite que las preocupaciones habituales se deshagan, tras descubrir su vacuidad. De nada sirve preocuparse por lo perecedero. Pensar en la muerte es también profundizar en la propia autonomía, pues permite revalorizar la vida y captar en qué espacios de la misma el sujeto podría estar siendo servil, lejos de hallarse a la altura de sí mismo.

La contemplación de la muerte lleva al individuo a la reflexión sobre la totalidad, la ascensión del pensamiento desde el nivel más subjetivo a la perspectiva en la que cada elemento de lo real adquiere su valor en base a su constitución como parte integral de la totalidad. Es en sí mismo un ejercicio perteneciente a la física, a la descripción de lo real en base a sus partes integrantes, pero con matices de reconocimiento de sí o identificación con lo descrito, que hace del individuo tanto un espectador del mundo como un engranaje del mismo.

Como hemos visto, los *ejercicios espirituales* constituyen una ascesis fundamental para el proceso de mejora y transformación filosófica individual. Lecturas, memorizaciones, ejercicios, gestión emocional, adquisición de herramientas, conocimiento del propio lenguaje, reprogramación del mismo, etc. Los *ejercicios espirituales* están enfocados a la anulación del sufrimiento humano mediante la educación, gracias al desempeño del arte de vivir que constituye la propia filosofía. Concedores de la capacidad de transformación de sí de todo sujeto, tras el *kairós* o momento adecuado -en este caso, la toma de consciencia acerca de la necesidad de un cambio de vida y rumbo de la misma-, los filósofos de las escuelas helenísticas se centraron en la orientación del individuo hacia sí mismo. Se trata de una vuelta al hogar, al equilibrio y centralidad individual. Que comprenda cuánto hay de sí en lo que le rodea -o más bien, cuánto no hay-, para que deje de identificarse con aquello que no es él. Es este un acto de reflexión, de flexión del pensamiento sobre sí mismo, que desemboca en una compleja actitud existencial²⁶⁷.

4.2.5 El concepto de sabiduría

Los pensadores helenísticos entendieron la filosofía como un movimiento constante hacia la sabiduría, concibiéndola como una conversión del propio ser. La sabiduría no implica solo una forma de vida, sino también toda una forma de existir que va más allá del hábito o la moral: un ejercicio del pensamiento que desemboca en una conversión espiritual, que hace del sujeto una

²⁶⁷ Hadot, 2006: 42-49.

versión de sí más auténtica. Esta conversión supone, como indica su etimología, un cambio de dirección, de concepción mental, una transformación de la personalidad, que sin embargo la hace más propia, pues la adecúa a la verdadera esencia del sujeto, alejándolo de todo aquello que no es. Además, se trata de un ejercicio de transformación basado en su propia libertad, pues es decisión del individuo iniciarlo y es su beneplácito y esfuerzo constante, su tesón y empeño, el que posibilita tal cambio²⁶⁸.

Es por ésto que entendieron la filosofía como un acto de conversión, como una búsqueda que, aunque no estaba desprovista de teoría, debía ser primordialmente dinámica. El deseo de sabiduría debía ser un ejercicio vivido, cuya práctica diera lugar a la serenidad e independencia interior –*ataraxia*–, la libertad –*autarkeia*– y una perspectiva cósmica capaz de conjugar cada evento particular con la totalidad de lo real. Como vía para la obtención de tales fines sapienciales, el sabio quedó configurado desde los inicios del pensamiento helenístico como la norma a seguir para trascender la condición individual y acceder a la auténtica vida filosófica. Del sabio se dice que es capaz de mantenerse idéntico a sí mismo, sin necesitar un reflejo del exterior con el que identificarse, manteniendo su estado de ánimo de forma ajena a las circunstancias externas, al ser capaz de bastarse a sí mismo²⁶⁹.

Se trata de una noción de sabio realmente compleja, cuyo entramado emocional parece estar vetado para nosotros, seres humanos de carne y hueso, que sufren y desean sin freno. No obstante, la psicología helenística era muy consciente del reto que esta concepción imponía al sujeto concreto. Por ello, actuaron conociendo lo inalcanzable de tal disposición mental, lo cual no hizo que cesasen en sus intentos de alcanzarla, sino que justificó el constante esfuerzo hacia la misma. Como ya se ha dicho, es necesario pensar al sabio helenístico como un ideal regulativo, un modelo de vida inalcanzable, pero en cuyo acercamiento, en el constante intento de emulación, el sujeto puede entregarse a un proceso de automejora, contacto consigo mismo y experiencia de coherencia interna y desapego que, por inalcanzable, no tiene fin²⁷⁰. Que la noción de sabio configure un ideal nos dice que harían falta varias vidas para llegar a él y que, aunque solo tengamos una, dedicarla a convertirnos en sabios es la mejor de las decisiones posibles. Tal es la auténtica vida filosófica, aquella que se encuentra entre el lego, totalmente ignorante de cuanto ignora y el sabio, completo en sí mismo y absolutamente consciente de sí. La filosofía se concibe de esta forma como ascesis personal, como separación de lo enajenante de la cotidianidad, para una mejor inserción en la

²⁶⁸ Gual, 1986: 25.

²⁶⁹ Hadot, 1998: 240-242 y 2006: 177, 185-187, 236-237.

²⁷⁰ Sin embargo, muchos consideraron que Sócrates fue un ejemplo de sabio consagrado: es decir, de alguien que verdaderamente alcanzó la sabiduría. De ahí su influencia.

misma, libre del azote de sus vaivenes²⁷¹.

La libertad interior del sabio representa el ejercicio del desapego, pero no como rechazo, sino como claridad respecto de la propia identidad y la invulnerabilidad de la misma frente a los eventos externos. Consciente de sí, de su identidad y esencia, el sabio ha comprendido que nada de lo que suceda puede dañarle, pues aquello que es no depende de lo que ocurra. Una indiferencia que no implica desinterés, sino una sana orientación de sí hacia lo importante. El sabio no se aleja del mundo; sencillamente, no se deja aturdir por él. Lejos de caer en una ascesis solipsista, el sabio admira el mundo por su belleza e independencia, aceptando cada detalle del mismo con amor. De esta forma, su relación con éste se transforma, permitiéndole participar en él, sin perturbar su ánimo, consciente del limitado potencial de la acción humana.

La vida sapiencial es un despliegue de libertad efectiva que en primer lugar el sabio reconoce en sí mismo, en su poder para dirigir su pensamiento y, por tanto, sus emociones, para después orientarla de forma coherente con la naturaleza del mundo y el curso de sus eventos. Paradójica relación entre independencia interior y entrega al exterior que, como en el pensamiento oriental, sirvió de acicate para la reflexión de aquellos que pretendían emular esta forma de vida²⁷². Para el sabio, la consciencia de sí mismo va unida a una expansión de sí en el todo, que sin diluirlo ni desintegrarlo, lo coloca en su momento y espacio presente de forma activa, serena y feliz²⁷³.

El modelo de sabiduría helenístico fusiona la perspectiva existencial con la estética, pues su “estar” en el mundo implica toda una forma de contemplarlo. La actitud del sabio refleja una aceptación gozosa del mundo que solo es posible tras una reeducación de la mirada. Se trata del paso de la percepción habitual, basada en valores concretos, subjetivos, relativos a objetivos y propósitos personales a otra filosófica, integradora del todo en la parte, que no aísla el evento del escenario en el que se manifiesta; que mira las cosas como son, no como le gustaría que fuesen. Una percepción radical, no utilitarista. La consciencia cósmica en sí misma no es más que un tipo de percepción estética, que por filosófica, integra en lo percibido aquello que no está presente en él, por pertenecerle. Cercana a la experiencia del *spectator nouus*, la mirada del sabio es capaz de asombrarse ante el mundo, como el niño, pero desde la comprensión, como el artista, que capta la

²⁷¹ Long, 1975: 200-203.

²⁷² Que además incluía otra paradoja en sí misma, la referente al paso de la normalidad a la sabiduría, pues aunque los *ejercicios espirituales* hacen entender que se trata de un proceso progresivo, en ocasiones la sabiduría es representada como un estado al que se llega, de forma instantánea, como producto de una toma de conciencia superior.

²⁷³ Hadot, 1998: 242-250 y 2006: 51-52, 237-238.

explosión de lo real, distanciándolo de los esquemas perceptivos de lo humano²⁷⁴.

La percepción desinteresada del mundo que practica el sabio es capaz de extender el presente hasta sus límites reales, reconquistando los espacios que el recuerdo del pasado y la anticipación del futuro imponen sobre la experiencia presente. Un ejercicio indispensable si lo que se pretende es captar lo real en sí mismo: percepción a su vez imprescindible para la serenidad del sabio, pues ésta no es posible sin la consciencia de su lugar y pertenencia al mundo. Es así como se conecta con la experiencia de la existencia, con la intensidad del instante presente, sin necesidad de acudir a otro para encontrar gozo. Es este el placer de la existencia que cultivó Epicuro, el más elevado de todos los placeres, la conexión con el universo de la que nos hablaron los estoicos. El sabio admira lo que experimenta como si lo captase por primera vez, pero además lo disfruta más por la posibilidad de que sea la última. Una experiencia de lo real que solo es accesible a aquellos que han logrado transformar su ser²⁷⁵.

Como el diálogo que la propicia, la actitud del sabio, es aquella que enfrenta, que va en busca de lo real y no evade nada del mismo. El sabio no teme a la muerte, pues comprende que ésta no supone mal alguno para él. De la misma forma actuará con otros supuestos males. Coincidente con otras formas de sabiduría, como la budista, el sabio helenístico entenderá que el sufrimiento, la alternancia entre penas y alegrías tendrá una única solución, desprenderse de la responsabilidad respecto de aquello que no depende de nosotros, aceptar lo que no podemos cambiar y seguir adelante sin pesar. Toda fórmula vital que no incluya esta perspectiva seguirá incurriendo en la misma erradicidad existencial, condenando al sujeto que la practica a una insatisfacción vital difícil de cargar y más aun de ignorar²⁷⁶.

4.3 Claves del pensamiento estoico

4.3.1 Nociones básicas

Si cada escuela helenística puede ser definida en base a su elección vital, la de la estoica no podría ser más clara. Siguiendo a rajatabla la línea marcada por el pensamiento socrático, para el estoicismo la felicidad se haya en el bien, en la acción y búsqueda del mismo a través de una razón

²⁷⁴ Elorduy, 1972: 289-293 (I). Mirada del niño y el artista que recuerdan a las metas antropológicas del pensamiento nietzscheano.

²⁷⁵ Hadot, 2006: 283-296 y 2013: 234.

²⁷⁶ Hadot, 1998: 251-254, 2006: 241 y 2013: 151-153.

que posibilita y a la vez trasciende al individuo²⁷⁷. La experiencia del mundo estoica se arraiga en una consciencia trágica del destino, de su inevitabilidad e invulnerabilidad respecto de deseos y anhelos humanos, para erigir al sujeto en ella sin que ésta lo bloquee; al contrario, permitiendo que pueda afirmarse a sí mismo frente al peor de los desenlaces. La elección estoica nace de una afirmación de la vida que acepta la abrumadora ausencia de elección respecto de innumerables elementos de la realidad, colocando la construcción del sujeto en el resquicio restante que sí depende de él. En este sentido, lo que corresponde a éste es el ejercicio de su racionalidad, para mantenerse en todo momento coherente consigo mismo. También la voluntad de bien –la auténtica raíz de la intención moral- aunque no la realización del mismo, que escapa a su control.

En sus estudios físicos, esta voluntad de coherencia se traduce en el conocimiento del funcionamiento del mundo, de su racionalidad, la hermandad de ésta con la racionalidad humana y, sin embargo, la total incapacidad de intervención de la racionalidad humana sobre la racionalidad universal. Por ello, la razón humana debe postrarse ante la universal, aceptar sus dominios y no actuar en contra de ellos: es decir, debe saberse humana. Voluntad de coherencia como voluntad de inmersión, pero también de participación en una realidad a la que pertenece y de la que no tiene sentido renegar. Una conservación de sí y amor por la vida que consideran innatas. Su apuesta es la fundamentación de una vida feliz en base a la contemplación y entrega a las leyes de la naturaleza, frenando el juicio acerca de su adecuación o idoneidad. De nuevo, a pesar de esta aceptación de la concatenación de causas como elementos indispensables de lo real, el espacio del sujeto es el de la elección moral. La libertad de la razón humana es concebida gracias a su carácter discursivo, de comprensión y constitución de sentido; elementos que posibilitan tanto la moral como la vida emocional²⁷⁸.

En el plano epistemológico, el estoicismo afirmó tanto la objetividad del mundo exterior como la subjetividad de los juicios internos acerca de él. Aunque los objetos sensibles impactan de manera inevitable en el sujeto a través de los sentidos, será el discurso interno el que determinará la valoración de los mismos. Es éste el espacio del error, del acierto y, por lo tanto, de la libertad de pensamiento. Siguiendo este argumento, el sujeto se encontrará en la verdad siempre y cuando su discurso interno afirme cuanto reciben sus sentidos, sin añadir ningún juicio de valor ajeno al percepto: es decir, cuando no haya más que la *phantasia kataleptike*, la representación adecuada de lo que es. Tras ella, toda evaluación basada en el confrontación de disposiciones volicionales que no coincidan con la mera descripción provocarán en el sujeto un movimiento de rechazo y, como tal,

²⁷⁷ Hadot, 1998: 143-144 y 2013: 147.

²⁷⁸ Hadot, 1998: 144-147 y Long y Sedley, 1987: 253-264 (I).

de desapego tanto del mundo como respecto de sí mismo. Como vemos, el campo de juego de la aceptación de lo real se sitúa en los juicios de valor realizados sobre lo que ocurre²⁷⁹.

Las conclusiones respecto a cómo son las cosas -la física- y cómo las conocemos -la epistemología-, serán morales. A su vez, solo aquello que dependa del sujeto será moral, pues no tiene sentido hablar de conducta ética fuera de la capacidad de decisión. El estoicismo buscó una visión natural de lo real, neutra, que trascendiera la meramente humana y colocara cada evento en su puesto en el cosmos, no en una jerarquía de valores aplicada de forma impropia: una indiferencia respecto de lo ajeno a la voluntad como ejercicio de aceptación de un destino inamovible. Para ello diseñaron una teoría de los deberes o acciones apropiadas -*kathekonta*-, que permitió hacer de este acto de aceptación un ejercicio tan dinámico como cotidiano. Siguiendo un pensamiento discursivo capaz de anteponerse al instinto animal, el sujeto deberá orientar todo pensamiento y acción a una única disposición: el amor a la vida. Como decíamos, la moralidad se alojará en la intención, que guiará una acción siempre respaldada por una *cláusula de reserva*, es decir, que se encaminará a la consecución de acciones morales si el destino -o la realidad- lo permiten²⁸⁰.

Como se verá, de las tres partes de la filosofía estoica -física, epistemología y ética- se derivan los tres ámbitos de su terapéutica; es decir, sus ejercicios filosóficos. Si las pasiones son producidas por la presencia de errores en el discurso interno que el sujeto emplea para explicar la realidad, la pertinencia de la lógica radicarán en su capacidad para encauzar dicho curso de pensamiento. La lógica se incorporará a la física, ya que la corrección del discurso se basará en la purgación de todo juicio que no sea natural, es decir, físico, anulando las evaluaciones basadas en deseos personales. Tras esto, el ejercicio de la física radicarán en la experimentación del sujeto como inserto en el todo al que pertenece.

De este modo, se pasa del conocimiento de lo real a la adquisición de una consciencia cósmica transformadora, capaz de apreciar su constante cambio y aceptar las consecuencias del mismo para su vida²⁸¹. Una meditación sobre el fluir de lo real que llevará de nuevo al pensamiento de forma inevitable a la idea de la muerte y a la aceptación de la misma como elemento estructural de lo real. El sujeto deberá ser capaz de anticipar futuros males, para hacerlos concordar con el perfecto fluir de lo real, ya que nada real puede ser erróneo ni inapropiado. Así, de nuevo la *praemeditatio malorum* lo reconciliará con la vida, a pesar de sus tormentos. Por otra parte, esta

²⁷⁹ Hadot, 1998: 146-149 y Mas, 2011: 86-91.

²⁸⁰ Hadot, 1998: 149-151 y Mas, 2011: 75-104.

²⁸¹ Hadot, 1998: 151-153 y 2013: 161-171.

consciencia de la muerte, lejos de paralizar al individuo, lo impulsará de nuevo a la vida. La posibilidad de la inmediatez de la muerte propicia la consciencia acerca del valor absoluto del instante pues, literalmente, podría ser el último²⁸².

La práctica de la filosofía así entendida diluye las fronteras entre sus disciplinas, haciéndola converger en una única actitud vital. El estoicismo entendió la filosofía como un acto único de consciencia, atención y acción constante, donde en cada instante el estoico procura mantenerse consciente respecto de lo que hace, lo que piensa, siente y ocurre. Un ejercicio de la filosofía que, como señalábamos antes, dista mucho del cultivo de la misma en el estricto plano teórico: una práctica que se hacía efectiva a través de las tres disciplinas concretas que veremos a continuación²⁸³.

4.3.2 Las tres disciplinas de la terapia estoica

4.3.2.1 La disciplina del asentimiento

Derivada de la epistemología estoica surgirá la disciplina del asentimiento. Ésta será la encargada de alcanzar la *phantasia kataleptike*, o lo que es lo mismo, el rechazo de toda representación que no sea objetiva o adecuada. Si para el estoicismo la percepción es un proceso en el que los objetos impactan sensorialmente en los sujetos que los perciben a través de las sensaciones *-aisthesis-*, produciendo una imagen *-phantasia-* de los mismos, la disciplina del asentimiento procurará que el discurso interno que acompaña a la elaboración de dicha imagen no añada nada ajeno al objeto ni elimine elementos que le sean propios. Esta imagen física del objeto es equivalente a una descripción completa no valorativa del mismo, capaz de atravesar la realidad y su carácter óptico, sin antropologizarlo²⁸⁴. Esta búsqueda de un punto de vista superior al propiamente humano se debe a la pretensión de obtener una libertad que, aunque es estrictamente humana, va más allá de su uso habitual.

El objetivo a alcanzar es la libertad del discurso interno. Libertad no para diseñar el objeto del discurso, o para decidir si nos llega o no a través de los sentidos, sino para elaborar el discurso respecto del mismo de forma acorde con él. Si el estoicismo consideró que los objetos, cuanto ocurre en el mundo, no pueden afectar al alma, es porque ésta se sitúa en lo que Marco Aurelio

²⁸² Hadot, 2013: 155-160.

²⁸³ Hadot, 1998: 152-154 y 2013: 149-160 y Gual, 1986: 112-167.

²⁸⁴ Hadot, 2013: 188-193 y 232-233.

denominó la *ciudadela interior*. Según esto, el *hegemonikon*, principio rector del pensamiento y eje identitario del sujeto, compone un núcleo de pensamiento profundamente libre. Productor del discurso, nada hay en él que le obligue a sesgarlo. Son por tanto las inclinaciones humanas las que, por su falta de madurez y responsabilidad, imprimen en él orientaciones inauténticas. Sin embargo, el *hegemonikon* siempre alberga la potestad de elegir el juicio que produce y reconocer la adecuación o no del mismo respecto del evento que lo provoca y sobre el que se proyecta. Por ello, será la buena o mala gestión racional que el sujeto haga de sí mismo la que definirá su relación con la verdad²⁸⁵.

Son los juicios de valor los que interrumpen el buen funcionamiento del *hegemonikon*. Por ello, serán éstos los que delimiten el campo de trabajo de la disciplina del asentimiento. La evaluación de lo real es disruptiva en sí misma en la medida en que interpreta como carentes o excesivas realidades que en sí mismas son ajenas a tales baremos, alejando al sujeto de ellas, pues le hacen desear que fuesen de otra forma. Al despojar a la realidad de conceptos morales, la disciplina del asentimiento busca la desnudez de lo real. No se trata solo de construir una representación adecuada, sino también de no inhibirla mediante atribuciones exógenas. De este modo, al suprimir los falsos valores, se anula el daño ocasionado por ellos²⁸⁶.

Al residir la libertad humana en el uso del pensamiento, podemos decir que la disciplina del asentimiento se aplica a la anulación de todo juicio referente a cuanto no depende de nosotros. Reflexionar sobre el curso de la propia reflexión es también tomar consciencia de la capacidad del individuo para dirigirlo. No solo se transforma la imagen del mundo, desprovista ya de juicios de valor, sino también la imagen que el sujeto tiene de sí mismo, al experimentarse como perceptor y dueño de su reflexión. Esta circunscripción del yo lo hace recaer sobre sí mismo, sin permitir que se confunda con elementos que no le pertenecen. Si el sujeto se responsabiliza de sí mismo es porque, en última instancia, él es el único elemento que depende enteramente de sí. Solo en la causalidad interior puede el sujeto aspirar a un dominio completo.

Este ejercicio de delimitación del yo de la disciplina del asentimiento, de progresivo centramiento del sujeto sobre sí mismo, se da en tres etapas o círculos cada vez más estrechos. El primer círculo es el más amplio y exterior, el de los otros. Pese a las posibilidades de manipulación inherentes al encuentro humano, por la propia constitución individual no es posible que alguien controle completamente a otra persona. Si esto no es posible, significa que los otros no dependen de

²⁸⁵ Becker en Strange y Zupko, 2004: 250-276.

²⁸⁶ Hadot, 2013: 194-200.

uno mismo y, al no depender de uno mismo, no forman parte de su yo: por lo tanto, el sujeto no debe confundirse con ellos. Lejos de suponer una llamada al aislamiento, la supresión del primer círculo arroja luz sobre la necesidad de no hacer depender la propia felicidad de los otros, pues son libres y su libertad es ajena a la nuestra. El segundo círculo es el de la temporalidad: alerta del peligro de identificar al yo con su pasado o su futuro, ambos inexistentes. Solo el presente existe, solo éste es real –de ahí la importancia del instante. El tercer círculo será el constituido por las emociones involuntarias, producidas por automatismos sensoriales más que por juicios y creencias somatizantes; pasan en el cuerpo, no en la mente.

Lejos de implicar una insensibilidad, supone la permisividad de emociones prerreflexivas que, tras su aparición, ofrecen la posibilidad de un análisis posterior que las deconstruya en sus elementos primarios. Por último y contrariamente a lo establecido, más importante, encontramos el cuarto círculo, relativo al curso de los acontecimientos. El destino, que aunque no depende de nosotros, nos vapulea, ofrece y sustrae sin previo aviso. A pesar de su abrumadora influencia, por su inmunidad a todo control, nada de él forma parte del yo, por lo que es de gran importancia el liberarse de dicha dependencia. La disciplina del juicio, la libertad generada por la misma, se conecta en este punto con la siguiente disciplina que abordaremos, la del deseo, pues juzgar como ajeno es en sí mismo el inicio de la ausencia de deseo. Aun en la disciplina del asentimiento, el reto es el de hacer coincidir la razón individual con la universal, aquella que rige cada evento, sin exigirle justificación previa. En otras palabras, querer lo que ocurre, sin querer que ocurra de otra forma²⁸⁷.

La concentración del yo sobre sí mismo es posible solo a través de la concienciación de los apegos que el sujeto mantiene con elementos ajenos a su equilibrio interno, con los que tiende a identificarse, creyendo ver su yo allí donde no está. En relación al segundo círculo, el yo solo puede encontrarse a sí mismo cuando deja de buscarse en el pasado o en el futuro. Solo es él, solo es libre en el ahora; el único espacio temporal existente, el único en el que puede actuar. Entregado al instante mediante esta ascesis de desapego –que bien podríamos denominar una “terapéutica de vuelta al origen”- el sujeto puede contemplar cuanto ocurre, captando la causalidad que lo moviliza, sin juzgarla negativamente, pues tanto el juicio como el pensamiento son libres para ello. Que el yo sea libre implica que no es una imposición del destino, pues depende de mí, luego es algo superior respecto del mecanismo de lo real. Así como el yo puede elegir libremente juzgar como bueno o malo lo que contempla –una vez que ha tomado consciencia de lo impropio de atribuir error a la

²⁸⁷ Hadot, 2013: 202-211.

naturaleza-, serán sus decisiones las que lo tornen bueno o malo. Todo eso está en juego en cada asentimiento, en cada acto de pensamiento. De la libertad del *hegemonikon* nace su inmunidad, por la imposibilidad de que los eventos externos afecten a su progresión y funcionamiento. Es así como el estoicismo fundamentó la posibilidad de la ataraxia en la operatividad del pensamiento.

La disciplina del asentimiento no se aplica solo al discurso interno, sino también al externo, ya que el asentimiento compone el primer eslabón de una cadena continuada por el deseo y seguida por la acción, necesitados también de ejercicios para su entrenamiento. En toda disciplina está presente la gestión de un asentimiento, el descubrimiento y conexión con algo que el sujeto dice sobre algo y las consecuencias de ésto para sí mismo –si considera que le beneficia o le perjudica. El asentimiento supone la adhesión a un juicio de origen personal, falible y, como tal, criticable. Este análisis del pensamiento será una de las tareas cotidianas tanto del aprendiz como del sabio estoico²⁸⁸.

4.3.2.2 *La disciplina del deseo*

El deseo, como uno de los actos interiores más propios de la vida humana, fue también abordado por los estoicos en busca de su corrección y mejora. Llevado por impulsos primarios, el sujeto tenderá siempre hacia su bien pero, falto de la debida educación y comprensión, lo hará buscando donde no debe, ignorando su bien moral, el de mayor envergadura. Lo que la disciplina del deseo procurará será orientar al sujeto para que desee cuanto le ocurre, por darse dentro de la causalidad del mundo, independiente de él y, por tanto, ajena a sus deseos. De esta forma, se procura que la racionalidad individual se doblegue ante la racionalidad universal, en la que el individuo comprende que forma parte de algo mayor que él mismo, que además escapa a su control²⁸⁹.

Consciente de que la principal causa del sufrimiento humano es el apego, la disciplina del deseo se enfoca a la supresión de la frustración. Para esto es inevitable el rechazo de lo que no depende de nosotros, lo indiferente, ajeno a nuestra capacidad de acción: lo no deseable. Esta disciplina opera en el ámbito de recepción de los acontecimientos, buscando la adecuación del deseo al curso de los mismos. En cada instante, el universo se halla perfectamente engranado, por lo que cuanto le acontece al sujeto, le ocurre porque le estaba predestinado²⁹⁰. Desde esta perspectiva,

²⁸⁸ Hadot, 2013: 212-224 y 230-232.

²⁸⁹ Mas, 2011: 141-152.

²⁹⁰ En el último capítulo, dedicado a Marco Aurelio y el problema del sentido, veremos cómo es posible mantener esta

poco puede hacer el ser humano contra el entramado de lo real, por lo que lo mejor es entregarse a él.

Todo en el cosmos se encuentra cohesionado de forma coherente. Por ello, la disciplina del deseo no lleva solo a la aceptación de lo que ocurre sino que, en última instancia, permite el disfrute de los acontecimientos por su acontecer mismo. Este gozo es lo que los estoicos consideraban vertebraba la realidad, un amor del todo hacia sus partes y de las partes hacia el todo, que la disciplina del deseo debe hacer sentir al estoico, al colocar cada evento en su “deseada” posición natural. La indiferencia ante lo indiferente, lejos de suponer su rechazo, es vivido en el estoicismo como amor a lo real, que es amado por el simple hecho de existir. Lo contrario de este amor sería el rechazo consciente del sujeto al devenir, una disonancia que aunque mental, reverbera contra el curso de los acontecimientos. Según ellos, cada cosa ocurre en su *kairos*, es decir, en el momento adecuado, por lo que no tiene sentido pretender corregirlo²⁹¹.

La disciplina del deseo provoca lo que Nietzsche -inspirado por Marco Aurelio- denominó *amor fati*, la afirmación de lo que ocurre por el mero hecho de que ocurre²⁹². Querer verdaderamente lo que acontece implica estar dispuesto a repetirlo una y otra vez, por toda la eternidad –tal y como señalan las nociones de eterno retorno, presentes en ambas líneas de pensamiento. El presente contiene la totalidad de lo real, la verdad del mundo en bruto y no es lícito desear otra cosa. Hacerlo sería pedir ficción, mentira, cuando lo que se pretende alcanzar es la serena aceptación de la vida²⁹³.

4.3.2.3 La disciplina de la acción

Si la disciplina del asentimiento procuraba la corrección del juicio para preservar la libertad del mismo y la disciplina del deseo aportaba al individuo la calma necesaria para consentir, aceptar e incluso disfrutar del curso de los acontecimientos, la disciplina de la acción buscará continuar esta coherencia entre pensamiento e interioridad, para extenderla y hacerla desembocar en el exterior²⁹⁴. El estoicismo proclama la necesidad de actuar con "seriedad". Solo la seriedad puede llevar a la acción adecuada –*kathekonta*-, pero serio no es sinónimo de triste o falta de vida. Seriedad es la característica de la reflexión que lleva al conocimiento del fin al que refieren nuestras acciones, ya

aceptación de cuanto ocurre sin necesidad de justificarlo mediante un plan cósmico o divino previo.

²⁹¹ Hadot, 2013: 225-246 y Long, 1975:177-181.

²⁹² Que Nietzsche apoyase su vitalismo en esta tesis estoica es una razón de peso para confiar en la viabilidad de la propuesta estoica en un contexto nihilista, que presentaremos en el capítulo dedicado a Marco Aurelio.

²⁹³ Hadot, 2013: 247-253.

²⁹⁴ Elorduy, 1972: 267-275 (I).

que deben encaminarse a fines dignos de seres racionales. Actuar con seriedad es también conocer la auténtica intención de nuestras acciones, para inclinarlas al bien común y alejarlas del egoísmo que suele acompañarlas. La acción adecuada es aquella que se realiza desde la consciencia del momento presente, desde la intensidad del instante, sabedora de que podría ser la última. La constante inminencia de la muerte, que da al momento su brillo y valor, no es capaz de robarle a la acción su sentido, ni de dejarla incompleta, pues es su intención la que la define y la intención no puede ser cercenada, ya que se culmina en cada instante.

La disciplina de la acción no llama al activismo, tampoco al acto sobreflexionado. La acción que surja de ella debe ser fruto de un juicio que calibra la expresión del sujeto y la proyecta hacia ámbitos que disten lo máximo posible de lo banal. La acción adecuada es siempre moral, lo es por querer adecuarse al curso de la razón universal, presente en todo sujeto. La autoconservación e incluso el amor por la vida son tendencias naturales en el individuo, pero incluso éstas quedarán en segundo plano tras el reconocimiento del bien moral por parte de la razón humana. Es el bien moral el que debe orientar la acción humana, a pesar de que cuando la inicia, el sujeto no tiene forma de saber si la acción se llevará a cabo con éxito o si sus consecuencias serán inesperadas. No obstante, la acción será moral siempre que lata en su intención un impulso hacia el bien, sea cual sea su resultado. Es la verosimilitud la que guía la elección tanto del objetivo como del medio para llevarlo a cabo, el cálculo de probabilidades, siempre falible, que propiciará el intento de ejecución²⁹⁵.

Si el estoico puede mantener la serenidad mientras realiza acciones cuyas consecuencias desconoce es debido a la primacía de la intención moral. La intención, cuando es moral, posee en sí misma un valor que trasciende todo objeto y que va más allá de su realización efectiva. Mediante la ya mencionada *cláusula de reserva*, el estoicismo libera de culpa al sujeto que, tras un sopesado cálculo de probabilidades y un examen racional acerca de la mejor forma de actuar, ve truncados sus esfuerzos por agentes externos a él. No olvidemos que solo el pensamiento es propiedad del individuo y que éste puede ser controlado por él. Todo lo demás es indiferente, es decir, ajeno a su voluntad. A pesar de ello, la intención estoica es tan resistente como resiliente, por lo que siempre buscará el resquicio que le permita completar una acción adecuada, ya que su cálculo previo incluye de antemano la totalidad de los obstáculos previsibles. Sin embargo, hacer radicar la moralidad de la acción en la intención no es solo una estrategia para librar al individuo de cargas que no le pertenecen; también propone una actitud vital. Enfocado en la consecución de objetivos falibles, se pretende que el estoico rijá su vida de cara al bien, de forma entregada y desinteresada, libre de

²⁹⁵ Hadot, 2013: 306-316.

culpa y por ello de su influjo, para que pueda hallar la felicidad en la única acción que está a la altura de su potencial.

Esta concepción de la acción moral ofrece un esbozo de la vida bastante sereno. El estoico compone su vida paso a paso, concatenando las acciones una tras otra, sin dejarse desviar por experiencias pasadas o posibilidades futuras. No permite que la representación de la vida le impida vivir la propia vida²⁹⁶. De esta forma, aísla cada acto en el momento presente, lo que le permite habitarlo. Si la acción buena encuentra su fin en sí misma, no hay razón para atender a otros ámbitos. Además, si no logra su propósito, surgirá la oportunidad de practicar otra virtud estoica, el *consentimiento al destino*. Inserta en la disciplina de la acción, la disciplina del deseo nos recuerda que no debemos desear lo que no está a nuestro alcance. El consentimiento estoico, lejos de suponer una renuncia a la acción, invita a la inversión del obstáculo: aquello que entorpece la acción es lo que debe ser integrado en ella para hacerla efectiva. Consentir al destino no libra al estoico de buscar constantemente la fórmula que le permite alcanzar sus objetivos. En caso de no haber forma posible de lograrlo, será el momento de practicar otra virtud, la de la aceptación. No hay contexto vital en el que el estoico no pueda mejorarse a sí mismo. Como el fuego, que se alimenta de todos los objetos que se colocan ante él, así entiende el estoicismo la voluntad. Ajena a lo que ocurra, puede avanzar hacia sus propósitos, nutriéndose de obstáculos e intentos fallidos²⁹⁷.

La *cláusula de reserva* implica que la acción se dirigirá a su objetivo si no hay nada que lo impida. De haberlo, deberá hacer aparición la disciplina del deseo y aplicarse para aceptar aquello que ha sido designado por el todo. Este trabajo de aceptación de lo posible no deseado es en sí mismo una terapéutica de la frustración y forma parte de la preparación para la adversidad del estoicismo. Si la desgracia ocurre, impactará menos en el individuo que la recibe si éste se ha ejercitado en la *praemeditatio malorum*, porque la vio venir. El estoico espera cualquier cosa y se esfuerza en tener presentes las posibilidades menos deseables. Podría parecer que la constante experimentación mental de las posibles agresiones de la vida constituye en sí misma un mal capaz de atormentar a cualquiera, pero el estoico no vive asustado por lo que podría pasar, ya que él habita el presente y no se permite proyectarse en espacios ajenos a esa actualidad²⁹⁸. Además, aquello que creemos es un mal deja de serlo cuando lo examinamos bien; un examen al que el estoicismo nos

²⁹⁶ Marco Aurelio llega a hablar de la vida como una danza (VI, 7), metáfora del vivir que retomará Nietzsche en *El Crepúsculo de los ídolos* (“Alabado sea ese salvaje, bueno, libre espíritu de tempestad, que baila sobre las ciénagas y las tribulaciones como si fuesen prados”).

²⁹⁷ Hadot, 2013: 317-322.

²⁹⁸ El estoicismo romano fue muy crítico con el debilitamiento interior derivado de la obsesión por las posibles desgracias venideras. Solo lo presente es motivo de ocupación. Por eso la *praemeditatio malorum* es preparación y no pre-ocupación.

invita constantemente.

La totalidad de lo temido está compuesto por fenómenos naturales que, de darse, no constituirían otra cosa que eso mismo, fenómenos. Si algo ha ocurrido por causas naturales, por sus leyes causales, no corresponde al individuo cuestionar la idoneidad de tal evento. No obstante, como parte de la disciplina de la acción, la *praemeditatio malorum* no busca la contemplación pasiva, sino la consecución de la acción. Se prevé para no verse bloqueado por desgracias naturales o afrontas personales. Se visualiza porque los obstáculos deben ser las condiciones de la acción consciente, no los límites de la misma. Ser estoico es el opuesto de sentirse desgraciado o percibirse como víctima.

Contra ello ofrecen la práctica del desapego, de la constante evaluación y transformación de juicios impropios, aquellos que nos hacen identificarnos con lo que no somos nosotros, o temer por perder lo que no supone un bien. Consentir el destino no es resignarse, ya que el consentimiento es una virtud y, la resignación, el fruto de un juicio errado –que considera que las cosas deberían haber sido de otra forma. ¿Cómo evitar el pensamiento catastrofista, tan común en el ser humano? Entrenándonos en la despreocupación de las consecuencias, de lo causado imprevisto o no buscado. Para el estoicismo, la acción adecuada será aquella consciente de sus limitaciones, de su buena intención y de la ausencia de garantía de que tal intención alcanzará su objetivo. Así no funciona el mundo y el estoico pretender habitarlo, no inventar otros²⁹⁹.

En el plano moral, la acción adecuada será siempre buena y no habrá conflicto entre bien ajeno y bien propio, ya que para los estoicos, lo que beneficia al todo también beneficia a la parte. La práctica de la virtud es tomada en sí misma como una recompensa. Si todo animal posee un impulso determinado a la acción, la racionalidad del ser humano lo empuja a hacerlo según su razón: es ésta la que dictamina que debe ser el bien el eje de sus actos. De este modo, actuar bien es actuar de forma natural³⁰⁰. Podemos confiar de este modo en nuestros impulsos, pues si están bien encaminados, serán racionales y, por tanto, buenos. Es por eso que el estoicismo considera que la acción moral es una fuerza que ni se frena ni se agota en sus manifestaciones. Cuando el estoico está en su centro, la acción buena brota en él de forma espontánea e irreflexiva, motivada por la pureza del acto generoso, desinteresado y sin apego respecto de lo que pretende alcanzar. Para llegar a ello, el filósofo deberá entrenarse en el arte de la vida moral: la atención a uno mismo,

²⁹⁹ Hadot, 2013: 333-342.

³⁰⁰ No lo sería dejarse llevar por bajos instintos. Aunque naturales, lo más humano en el sujeto es para el estoicismo la razón.

unida a la escucha del deber con el otro³⁰¹.

Que ésta se realice sin esperar recompensa en parte indispensable de la acción adecuada. Lo que se hace, más que por amor al prójimo, se hace por amor al todo en el que el estoico está inserto. La negatividad del egoísmo, más allá de sus consecuencias prácticas, se debe a la confusión que genera: hace pensar al individuo que está solo, que es ajeno al mundo que le rodea. En última instancia, el valor de la filosofía y su terapéutica radica en que, al permitir una vida serena, establece las condiciones ideales para dar lo mejor de sí a los otros. Ser la mejor versión de uno mismo implica poder contribuir al óptimo funcionamiento del todo. Es importante que lo que impulse la acción sea el reconocimiento del valor impreso en algo –un valor ajeno y superior a mí mismo. Un valor que solicita y a la vez gradúa la intensidad de la acción solicitada.

Más que por parte de la naturaleza, la acción humana se ve entorpecida por la acción de otros. No es fácil valorar y actuar en base a esa valoración cuando uno se encuentra inmerso en un mundo de ofensas, envidias, competiciones y ataques. Por eso, el estoicismo constituye también un entrenamiento en la piedad y la benevolencia. Herederos del pensamiento socrático, el estoicismo considera que quien yerra, lo hace siempre por ignorancia, nunca por voluntad. Cualquiera puede ser víctima de un juicio mal formado, pero todo juicio puede ser evaluado y corregido. Por ello, cualquier sujeto es apto para el cambio interno. Es importante comprender –que no justificar- los actos de los otros, sobre todo cuando son errados, mostrándoles su error en la medida de lo posible. Ser compasivos sin infantilizar; empáticos, sin sobreproteger ni dejar a la intemperie. Ayudar es una parte fundamental de la disciplina de la acción.

No solo el amor al prójimo, sino al todo, constituirá el impulso principal de la disciplina de la acción. No se actúa bien porque se deba, sino porque el reconocimiento del valor de la buena acción, de su aportación al conjunto de lo real motiva a ello. El acto que no busca reconocimiento, pues es una recompensa en sí mismo, es un acto que nace del amor. También la unión con lo real, pese a sus afrentas, es un acto de amor. A ese tipo de contacto y percepción de la realidad nos invitan las tres disciplinas estoicas³⁰².

4.3.3 El placer inherente a la virtud

Las disciplinas estoicas del asentimiento, el deseo y la acción se fusionan de esta forma en la

³⁰¹ Hadot, 2013: 328-333 y Elorduy, 1972: 96-149 (II).

³⁰² Hadot, 2013: 342-350 y 360-369.

búsqueda de tres grandes virtudes: la verdad, la serenidad y la justicia –derivadas de las tres grandes áreas de conocimiento helenístico, la lógica, física y ética-, respectivamente. La disciplina del asentimiento lleva al sujeto a un nivel de consciencia en el que le es posible distinguir lo verdadero de lo falso. La disciplina del deseo lo capacitaba para aceptar su lugar en el mundo y las limitaciones de sus actos y pretensiones. Finalmente, la disciplina de la acción le permite actuar y ordenar su vida, tanto personal como social, en base a valores. De esta forma, la disciplina del asentimiento servía al cultivo de la verdad, al procurar una relación con el mundo no sesgada, reflejada en un discurso interior igualmente liviano, sin cargas ni atribuciones externas. La disciplina del deseo fomentaba la serenidad al suponer una invitación constante a no evadirse del sufrimiento, afirmando lo que sucede y agradeciendo cuanto pudiera aportar. Por su parte, la disciplina de la acción insertaba a las otras dos disciplinas en una mayor, para que repercutiesen en elecciones y actos cotidianos. Valorando a cada individuo, reconociendo el valor de cada acto y evento en su justa medida, posibilitaban el desarrollo de la justicia.

Para el estoicismo, el fundamento de estas virtudes reside en la propia naturaleza. Ahí reposa la verdad, pues es en ella donde se aplica el discurso verdadero. También la templanza, ya que es la aceptación de sus designios la que permite al deseo guiarse de forma saludable, no doliente. Por último es la atracción de los cuerpos, principio latente en la naturaleza, la que empuja a los individuos a ayudarse y complementarse, igual que los elementos de la realidad. Que estas virtudes estén vinculadas con las disciplinas implica a su vez que lo estén con los actos del alma –pensamiento, deseo y acción³⁰³.

Por ello, son estas virtudes las que pueden proporcionar al individuo el auténtico placer, el gozo más puro, sencillo y elevado al que puede aspirar el ser humano³⁰⁴. Para el estoicismo, el individuo alcanza la felicidad cuando comprende y ejerce su puesto en el mundo: cuando cumple la función para que la fue "creado"³⁰⁵. Para el sujeto entregado a la vida, al pensamiento presente, el deseo comedido y la acción recta, la existencia es una sucesión constante de momentos satisfactorios. De esta forma, el gozo se presenta no como algo típico de animales, sino como el garante de la acción humana consciente. Alcanzado de forma siempre indirecta –pues la intención moral es un fin en sí misma-, supone un premio no esperado ni anhelado para el estoico. Se trata de

³⁰³ Long y Sedley, 1987: 368-385 (I).

³⁰⁴ Por su parte, Epicuro señaló que el mayor de los placeres era el mero acto de existir. Una experiencia estético-existencial lograda por unos pocos, pero posible para todos y cada uno de los seres humanos.

³⁰⁵ Como ya se ha mencionado, en el capítulo dedicado a Marco Aurelio y el problema del sentido defenderemos la posibilidad de una actitud estoica, de amor a la realidad, que no presuponga un origen divino ni un sentido metafísico dado. Aunque el sistema estoico se fundamente en la divinidad, sus criterios se mantienen tras librarlo de ella.

un gozo derivado de la consciencia de integración en lo real. Así, ser feliz es experimentarse como parte de un evento mayor que la propia vida: es amar lo que permite ser y agradecer la pertenencia al mismo³⁰⁶.

4.4 Análisis de la terapéutica estoica

4.4.1 La estrategia terapéutica estoica

Como hemos visto, el pensamiento estoico considera la filosofía como una medicina para el alma, suficiente para curar la infelicidad humana, si se cultiva y desarrolla como es debido. El aprendiz estoico –en cierto sentido, un consultante- se acercaba al proceso como paciente, pero el tratamiento acabaría por convertirlo en médico de sí mismo. Será él quien tonifique su propia alma mediante la crítica de creencias limitadas y sin fundamento. Son éstas creencias las que dan lugar a emociones negativas, causantes de un sufrimiento innecesario, contrarias a la serenidad y la vida buena. En este sentido –y no otro- puede pensarse el estoicismo como un proyecto de extirpación de pasiones: un modelo de pensamiento responsable de librar al sujeto de todo aquello que le impide vivir de forma apacible, lúcida y acorde consigo mismo³⁰⁷.

El respeto a la racionalidad es el pilar fundamental de la terapéutica estoica. Es la razón la que otorga al ser humano su dignidad particular. Por ello, el proceso terapéutico no solo será dirigido hacia la racionalidad del estoico, sino que promoverá el desarrollo y cultivo de la misma. Que se emancipe de sus comodidades y logre un ejercicio autónomo de sí. La razón no solo estructura las emociones, también propulsa las decisiones y actos que tomamos, configurando también la imagen que tenemos del mundo. El estoicismo tomará la imagen actual, moldeada culturalmente, para sacudirla mediante cuestionamientos, dando lugar a una individual, autónoma y cristalina, capaz de reflejar el mundo tal y como es. La filosofía estoica genera el autoexamen necesario para que las creencias erróneas muestren su error y puedan corregirse. Invita a una nueva mirada, capaz de cuestionar las propias reacciones y acceder a los valores que las producen. Para alcanzar la sabiduría es necesario descender a las profundidades de la mente y tomar contacto con toda clase de prejuicios, intuiciones, deseos, miedos, imágenes... para comprender su funcionamiento, los pensamientos, emociones y actos que generan y, de esta forma, modificarlos para que alcancen una mayor coherencia con lo real. En otras palabras, lo que la vía estoica busca es una nueva forma de ver.

³⁰⁶ Hadot, 2013: 373-387.

³⁰⁷ Nussbaum, 2003: 395-398.

Este modelado del alma se ejerce en la interioridad, pero pretende ser expresado en el exterior. La finalidad del estoicismo es práctica y, en virtud de sus consecuencias, serán evaluadas las técnicas y argumentos utilizados en el proceso. La filosofía mejora al filósofo, por lo que debe ser juzgada en base a la mejora lograda. Partiendo de la consciencia de la propia debilidad y de la posibilidad de mejora, busca aumentar la potencia del pensamiento, la capacidad de acción y la armonía de éstas con la emoción. Por eso, la estrategia se adaptará al individuo concreto al que se aplica. Cada sujeto tiene sus propios problemas, su forma concreta de entender del mundo. Por ello, no es posible diseñar una única receta para todos, por lo que es necesario que el formato de diálogo filosófico sea el idóneo para el interlocutor con el que se practica. Una única tarea, la de llevar al sujeto desde su estado actual hasta la sabiduría y una infinidad de vías: casi tantas como individuos con los que se practica.

El desarrollo personal del estoicismo supone, en cierto sentido, una vuelta a la naturaleza. Pretende tomar lo puro del sujeto, su mirada limpia, librándola de los bloques de prejuicios que le impiden contemplar las cosas tal y como son. Eliminar las creencias falsas permitirá al discípulo vivir de forma más cercana su relación con el bien, su pertenencia al todo y su impulso innato al erigimiento de la mejor versión de sí mismo. El estoicismo niega que en la interioridad del ser humano habite algún tipo de oscuridad o negatividad previa al contacto de éste con el mundo, por lo que más que instruirlo en valores, lo que pretende es que el sujeto tome contacto con aquellos que ya posee. Se trata de una operación de rescate de intuiciones éticas ocultas tras comprensiones parciales del bien, que llevan al individuo a defenderse, resistirse o actuar en contra de sus principios vitales. Por eso, alcanzar la verdad es un acto de autoexamen, de limpieza interna. Un trabajo cognitivo arduo, pero concreto y plausible.

Si cada sujeto necesita un tipo de intervención determinada, ésta también fluctuará en base a su contexto concreto. Dónde comenzar y cómo encauzar el trabajo filosófico será algo que el filósofo estoico encargado del proceso tendrá que decidir, buscando la optimización de la eficacia terapéutica. Ello implica acercarse a la forma de pensar y sentir del individuo, sumergirse en ella, para comprenderla y operar en base a su ritmo. Si ésto se lleva a cabo de forma adecuada, se propiciará la aparición de diferentes *kairós*, momentos adecuados, de apertura y conocimiento, aptos para un cuestionamiento profundo. Son estas brechas en la coraza cognitiva y emocional del sujeto las que permiten tomas de consciencia profunda³⁰⁸. Es de vital importancia alcanzar la raíz del discurso interior del sujeto, ya que en éste radica la totalidad de la experiencia actual del mundo.

³⁰⁸ Es lo que en el ámbito terapéutico contemporáneo se denomina mediante el término anglosajón *insight*.

Cuándo y cómo preguntar, cuándo y cómo explicar, cuándo y cómo cuestionar... Son partes de un arte que el filósofo que desea acompañar a otros en su desarrollo interior debe aprender a dominar.

Aunque valoraron el conocimiento de la tradición filosófica, considerándolo imprescindible para su práctica, los estoicos mantenían una posición realista al respecto. La sabiduría no es teoría, por lo que no puede ser descrita ni, mucho menos, prescrita. La tradición no puede explicar cómo hacer que el sujeto alcance la sabiduría, ya que ésta es una cuestión concreta que difiere en cada individuo. Una cosa es comprender las diferentes vías del saber y otra muy diferente que esas líneas de trabajo puedan convertirse en manuales a aplicar. La tradición ofrece una invitación a iniciarse en ciertas técnicas que deben propiciar un arte intuitivo, de adaptación y promoción de la lucidez. Si el estoicismo escribió su pensamiento fue por la necesidad de llegar a muchos, no por considerar esa vía superior a la del diálogo, la auténtica senda de transformación personal³⁰⁹.

Aunque especializada, es posible reconocer algunas operaciones comunes a todos los procesos estoicos. Su terapéutica parte de lo concreto para ir ascendiendo –o descendiendo- hacia lo más general. Así, se da la oportunidad al sujeto de evaluar tanto su forma de ver el mundo como las motivaciones y repercusiones de sus acciones. Apoyarse en lo concreto es una protección contra la teoría hueca, pero también una condición de posibilidad del cuestionamiento. Para cuestionar creencias hay que apoyarse en otras creencias. De lo concreto a lo general y de éste a lo particular, arrojando luz sucesivamente sobre ambos. Solo así es posible aplicar razonamientos radicales y lograr que calen en conductas particulares. Ello explica el uso de *exemplum* –historias de personajes célebres inspiradores- y *exempla* –ejemplo prácticos concretos-, valorados por sus aportaciones para la construcción de una *ratio* estoica, un criterio de evaluación interiorizado. De esta forma, el individuo adquiere herramientas que le permiten no solo corregir, sino también percatarse de los movimientos que se dan en él; parte fundamental de todo proceso de autoconocimiento que se precie. Por insondable que parezca el sujeto, es imprescindible que aprenda a reconocer los ecos de su interioridad³¹⁰.

Conocerse es también conocer lo que nos une a otros. Por esta razón, el trabajo individual estoico siempre repercutirá en el plano social. Nuestro bien es el de los otros y viceversa, pues todos formamos parte de lo mismo. El estoicismo no concibe la posibilidad de una vida que alcance la felicidad dedicándose únicamente a uno mismo. Por eso, nos invita a la conexión con nuestros

³⁰⁹ Por esta razón los textos estoicos suelen tener la forma de un diálogo, tratando de alcanzar un contacto más íntimo y reflexivo.

³¹⁰ Nussbaum, 2003: 405-424.

semejantes.

La relación terapéutica que se establece entre maestro y discípulo es simétrica y antiautoritaria. Ambos requisitos vienen derivados del respeto por la racionalidad del sujeto. Si, como señaló Sócrates, la vida sin reflexión no merece ser vivida, el maestro estoico no privará al alumno de su derecho y deber de reflexionar sobre sí mismo. Por ello, no se le entregarán conclusiones, sino herramientas de cuestionamiento. En última instancia, se pretende que el alumno se convierta progresivamente en su propio maestro. El tutor debe ser consciente de su incompletud y hacer ver al discípulo la suya propia, avivando su impulso a la mejora sin pretender erigirse como modelo de imitación. Se invita al alumno a una independencia de pensamiento que se apoya en la instrucción y el estudio, pero reside en el ejercicio de la reflexión autónoma. La pasividad en el aprendizaje es un peligro a evitar. El texto no hace filosofía: el individuo, en cambio, sí.

En su estado natural, el pensamiento es fluido, claro y directo. Por eso la terapia filosófica estoica será un ejercicio para su purificación. La tarea será la de deshacer sus confusiones, pulir sus aristas y arrojar luz sobre sus zonas oscuras. Para ello, el criterio es la coherencia entre pensamiento, emoción y vida –de nuevo, la vuelta a la naturaleza. No obstante, en este plano juega un papel importante la lógica, ya que son silogismos y argumentos los que componen el discurso mental con el que construimos nuestro mundo. La lógica es la herramienta básica para la evaluación del pensamiento. A pesar de ello, no constituye una condición suficiente para la sabiduría, ya que con ella destapamos el error, pero no hallamos la verdad. La utilidad de la lógica es su aportación a la vida buena, por lo que nunca será un fin en sí misma. Las preguntas de la vida no son técnicas, sino existenciales. Es este carácter existencial de la terapia estoica el que la obliga a adoptar cierto margen interdisciplinario: cualquier herramienta de pensamiento puede ser utilizada para albrar la verdad, haya sido ideada por la escuela estoica o no³¹¹.

Pese a todo, nada garantiza el éxito de la terapia. Es toda una vida al completo la que es puesta en cuestión y ante eso poca garantía puede darse. Sin embargo, la filosofía no es ingrata y el cultivo de la misma siempre será premiado bajo la forma de autoconocimiento. La vida filosófica es exigente, pero proporciona lucidez y ésta es la cura para la confusión y el error. Las creencias erróneas calan hondo, no es fácil erradicarlas, pero eso no significa que no sea posible; tan solo arduo. El estoicismo nunca dejará de invitarnos a un camino que, pese a su dificultad, siempre

³¹¹ El propio Séneca concluyó gran parte de sus cartas a Lucilio con sentencias epicúreas, reconociendo su profundidad y potencia sapiencial a pesar de no pertenecer a su escuela.

merece el esfuerzo, pues nos lleva a casa, a nosotros mismos³¹².

4.4.2 La extirpación de las pasiones

La terapia estoica se considera ética en la medida en que busca encaminar al sujeto hacia el bien. La virtud es un camino que orienta hacia el bien y como tal es suficiente para alcanzar la *eudaimonia*, la felicidad que aporta el auténtico crecimiento sapiencial: aquella que se mantiene al margen de lo que ocurre en el exterior. La felicidad a la que se encamina la senda estoica no atiende más que a lo que depende del propio sujeto. Así, si las condiciones no son favorables, el estoico contará con las herramientas necesarias para procurar serenidad a su espíritu. Sin embargo, esta forma de pensar no ignora ni condena el hecho de que los seres humanos tenemos preferencias. Buscamos la salud y no la enfermedad, la amistad y no la soledad, la comodidad y no la carestía, etc. Sin embargo, nos alertan del peligro de hacer recaer nuestra tranquilidad sobre elementos tan volátiles. Los bienes externos no son necesarios para la eudaimonía. La virtud, en cambio, es suficiente para ella³¹³.

Será legítimo ocuparse de los bienes externos, de aquello que no depende de uno mismo cuando la virtud sea prioritaria a ellos. Mientras nos esforcemos por alcanzar la virtud, podemos permitirnos preferir “lo preferible”. Lejos de buscar una crudeza autoimpuesta, el estoicismo pretende perfeccionar el proceso de elaboración de los juicios de valor del sujeto. Los bienes externos poseen valor, pero éste es ínfimo y siempre inferior al que la sociedad suele atribuirles. Por eso, el estoico puede parecer que actúa como los demás, pero no es así en su interior, ya que éste es consciente de la vacuidad de aquello que busca, haciéndolo siempre en un segundo plano tras la virtud. La anhelada autosuficiencia del sabio radica en que su norte es siempre la virtud y encaminarse a ella es algo que nunca deja de estar en sus manos, ocurra lo que ocurra. Como vimos, la virtud es lo que motiva la acción estoica, pero si la acción fracasa ésta no repercute sobre el sujeto, pues la virtud reside en la intención moral. El acto virtuoso es siempre completo, logre o no su objetivo, por lo que lo único que puede ser juzgado es la acción interior, no sus resultados.

La virtud es tanto una tensión interna como un garante de la concordancia entre pensamiento, emoción y acción. Por eso, la *eudaimonia* es principalmente *phronesis*, pensamiento recto y sereno. Esto es así porque en un pensamiento ordenado, lúcido y consciente de sí, no hay espacio para creencias falsas y son éstas las que dan lugar a las pasiones y las dolencias del alma. Es

³¹² Nussbaum, 2003: 425-438.

³¹³ Long y Sedley, 1987: 410-422 (I).

por ésto que es posible una terapéutica de las pasiones, porque ellas mismas no son irracionales, sino el fruto de una racionalidad mal gestionada. Son errores racionales, pertenecientes a la razón y corregibles por ella. De esta forma, una terapia del juicio lo será también de la emoción y, como tal, del alma³¹⁴.

Por una necesidad tan terapéutica como metodológica, el estoicismo dio gran importancia al pensamiento y el discurso que lo vehicula³¹⁵. Cómo hablamos, cómo describimos cuanto nos ocurre revela cómo juzgamos y experimentamos. Atender a cómo nos expresamos es en sí mismo reconocer cómo vivimos: dicho de otra forma, la estructura conceptual de nuestro pensamiento define la estructura experiencial que nos conecta con el mundo. Como vemos, las emociones son pensamiento, están estructuradas por él y pueden ser transformadas por éste. No hay emoción que esté exenta de creencias, como tampoco existe la emoción capaz de mantenerse una vez ha sido derribada la creencia que la sostenía. En última instancia, las emociones se revelan como fenómenos internos producidos por juicios de valor sobre el mundo, que enlazan afectivamente lo que ocurre con lo que el sujeto opina de ello. Juicios de valor que producen el deseo de que lo transitorio permanezca, lo desbocado sea controlado o lo inevitable se mantenga alejado, que no hacen más que dañarle. Cuando se percibe como valioso lo que no lo es, o como dañino lo que no lo es tanto, se inician las estrategias de control, el temor por la pérdida, la frustración o el anhelo, entre otras. El compromiso del estoicismo es poner fin a este ciclo.

Como se vio, para el pensamiento estoico el juicio implica el asentimiento de una apariencia. Es decir, juzgar algo es aceptar que su realidad coincide con su forma de presentación. Sin embargo, cuando uno se percata de que la forma de presentarse del evento es modulada por el sistema de valores y creencias previo del sujeto, la necesidad de detenerse a analizar lo asentido en el juicio es vital. Es posible reaccionar ante lo que se nos presenta: nuestras capacidades cognitivas nos permiten disentir. Por ello no es solo discurso, sino también percepción, la captación de algo evaluable como bueno o malo para mí. Es en éste “para mí”, en el vínculo entre el sujeto y el mundo donde aparece la conexión emocional. La emoción es toda ella racional porque no es posible pensarla sin aludir a las creencias que la componen. Por eso la transformación de creencias dará lugar a la conversión emocional. El estoicismo no entiende la razón como cálculo, sino como pensamiento dinámico, conceptual aunque atado a la experiencia.

³¹⁴ Nussbaum, 2003: 446-456.

³¹⁵ Sobre todo Crisipo, el tercer director de la escuela estoica, que dedicó su obra a fundamentar y perfeccionar esta práctica.

Es en el asentimiento donde se da el impacto de realidad, la sacudida interior que nos hace sentir que el mundo mismo nos agrade. Según el estoicismo, reaccionamos emocionalmente por nuestros juicios sobre los hechos, no ante los hechos desnudos. La pasión no es simple somatización, sino creencia errónea encarnada. Aunque la experiencia parezca colarse en nosotros sin previo aviso, siempre será posible tomar distancia de forma posterior. En el contenido proposicional de la experiencia, en el relato que late en ella, los estoicos reconocieron la estructura de la cosmovisión individual. Experimento en base a mis juicios y éstos posibilitan mi experiencia concreta. Residen en mí y los plasmo en el mundo. La experiencia genera creencias y juicios que son producidos por –y se acomodan en- una base de juicios y creencias previa. La totalidad de la estructura interconectada de estos nódulos da lugar a lo que podemos llamar nuestra imagen del mundo. Cambiar una emoción, un estado afectivo, es cambiar nuestra comprensión concreta del mundo.

En base a la polaridad de los juicios que las posibilitan –bueno o malo- y la dimensión temporal del objeto juzgado a tener en cuenta –presente o futuro-, los estoicos reconocieron cuatro emociones básicas: *Hedoné* o gozo, el juicio de que lo que acontece actualmente es bueno; *epithymía* o anhelo, el juicio de que algo futuro es bueno; *lype* o aflicción, el juicio de que lo que ocurre actualmente es negativo y *phobos*, el juicio según el cual lo que está por venir es malo³¹⁶. Las emociones nos mueven, nos vapulean y casi someten impidiéndonos percibir las cosas tal y como son: por eso la terapia estoica centrará su ejercicio en el acto de aprobación o rechazo del asentimiento. Es la aceptación de los juicios de valor impresos en una pasión o emoción negativa la que puede llevar al sujeto a la “enfermedad” o *nosema*, incluso *rhóstema* –según el grado- la afección del alma consistente en quedar expuesto a la autoimagen que proporcionan las pasiones –desvalido, ofendido, desgraciado, etc.

Las creencias sobre el valor de las cosas que residen en las pasiones pueden llegar a alterar la totalidad del pensamiento y la acción del sujeto, orientándolo hacia bienes falsos y alejándolo de sí mismo. Sin embargo, nada hay en el estoicismo que nos invite a dejar de sentir. Conscientes de que la experiencia humana es emocional, su objetivo fue lograr una vida emocional equilibrada, acorde con el exterior –basada en la aceptación de lo que es- y adecuada a la naturaleza³¹⁷.

Por tanto, las emociones no son prescindibles: sí lo son, en cambio, las pasiones. El ideal de

³¹⁶ Aunque el estoicismo no contemplase la angustia como un estado emocional, en el pensamiento de Marco Aurelio encontraremos toda una terapéutica existencial frente a la angustia por la carencia de sentido vital.

³¹⁷ Nussbaum, 2003: 458-481.

sabio estoico se apoya en la práctica de la *ataraxia*, de la calma derivada de la ausencia de sufrimiento. La terapéutica estoica es en gran parte cognitiva porque lo que fundamenta y posibilita las pasiones son las creencias erróneas sobre el mundo y el valor de las cosas. Las pasiones desorientan la acción moral, incluso la imposibilitan, dejando a su vez una estela de dolor innecesario. El estoicismo prestó por ello atención a la sintomatología de la pasión, a la perturbación física que provocaba, a su vez preludeo y consecuencia del malestar personal. Pese a la imagen austera que habitualmente se tiene del estoicismo, estos filósofos se mostraron conscientes de la insoportabilidad del dolor emocional y de que la única vía para superarlo era la toma de consciencia del mismo que propiciaba el pensamiento filosófico.

La vida filosófica que proponen coloca al sujeto en una autonomía e integridad personal que para ellos es casi imposible de arrebatar. Un autodomínio racional y emocional que permite la gestión responsable de sí, el opuesto de la esclavitud. Las pasiones esclavizan, ya que por su propia constitución son indomables y siempre van a más, por lo que suponen una amenaza constante al autodomínio y la serenidad interior. No obstante, la intensidad de la vida emocional humana hace que aunque las pasiones puedan ser superadas, no ocurra lo mismo con el daño que ocasionan. Es la profundidad del impacto emocional que generan la que obliga al estoicismo a emprender su terapéutica³¹⁸.

4.4.3 Una terapia vital

La terapia estoica busca hacer que el sujeto esté a la altura de las preguntas fundamentales de la existencia. El estoicismo quiere procurar al individuo una vida íntegra, feliz y sin carencias. Deslizarse a través de las emociones, viviendo con intensidad y sin caer en derivas pasionales es un equilibrio nada fácil de cultivar. El estoicismo no es solo una terapia para la emoción: también lo es para la acción, así como para la decisión. Si pretende una correcta gestión emocional en vez de una total supresión de las emociones es porque entiende que éstas son una parte fundamental de la vida, sin la que no merecería la pena vivir. Sin emoción, la existencia humana estaría incompleta. La ascética estoica pretende el contacto con la vida y la armonización con la misma, ya que implica el correcto planteamiento de problemas personales, para la comprensión y el ejercicio de la acción correcta y la emoción adecuada.

Por ello, el estoicismo se mostró muy consciente de las motivaciones e inclinaciones humanas. Sin caer en modelos idealizados de ser humano, supo comprender las necesidades

³¹⁸ Nussbaum, 2003: 483-495.

concretas del sujeto sin caer en la resignación o la mediocridad. Estos filósofos buscaron la excelencia existencial sin exigir al individuo nada que no estuviera a su alcance. Preguntarse por cómo vivir no fue para ellos un ejercicio académico, sino más bien vital. Sin embargo, volcaron todo su potencial teórico en este fin. No es posible crear un marco general que explique cada experiencia particular, por lo que la reflexión filosófica debe darse siempre en acto: el texto escrito quedó para ellos relegado a material de aprendizaje y entrenamiento. En lo particular, la norma se materializa, se hace real. De forma previa, no es más que una herramienta ambigua. El proceso debe estar a la altura de los movimientos emocionales del sujeto y ello implica el constante reconocimiento de sus deseos e inclinaciones. No se busca el reproche, sino la correcta orientación a través de la toma de consciencia. El individuo no debe avergonzarse de sus deseos, pues son humanos y, como tal, respetables. Todo lo contrario: la idea es que los deconstruya, para contemplar su vacuidad y poder orientar la expresión de sí hacia la satisfacción de intuiciones más profundas³¹⁹.

La transformación de creencias tiene lugar como resultado de un análisis y crítica que debe ser interior, pues no logrará sus objetivos sin es percibido como un discurso externo. La conversión es el fruto de la contemplación de lo falaz, no la consecuencia de un trabajo de persuasión. Por lo general, las creencias a tratar son de origen social, comúnmente aceptadas. Esto obliga a que la indagación sea natural y progresiva, ya que cualquier movimiento brusco llevará al rechazo, por su carácter contraintuitivo. Si nuestras creencias sobre el mundo se han configurado de forma social, la corrección y reorientación de las mismas provocará el inicio de un camino individual, que con toda seguridad será solitario en ocasiones. No es posible dejar de pensar como los demás y actuar de la misma forma que antes. La sabiduría no aísla, pero concentra.

El trabajo de creencias no se limita al plano cognitivo; es importante reconocer la existencia de creencias inconscientes. Siglos antes de las teorías psicoanalíticas, los estoicos supieron que era posible dar con ellas infiriéndolas a partir de su reverberación en el pensamiento. Recordemos que son las creencias las que motivan emociones y actos: por tanto, observando las consecuencias podremos dar con las causas. Adquirir las competencias filosóficas que permiten tal introspección no es fácil, se requiere un trabajo intenso. Para ello, la confesión –interna- y el diálogo socrático serán elementos fundamentales. Lo que se busca es la correcta adecuación entre razonamiento práctico y profundidad sapiencial, ya que se piensa la vida, pero ésta es siempre humana. Al buscar el crecimiento interior, todo trabajo filosófico será evaluado en base a su eficacia terapéutica: no solo para reducir el sufrimiento, sino también para fomentar tomas de consciencia³²⁰. El

³¹⁹ Nussbaum, 2003: 591-597.

³²⁰ Que en última instancia desembocan en lo mismo, al ser fenómenos convergentes.

razonamiento es práctico porque es en la práctica donde se ejerce el contacto armónico con el universo:

“Un estoico no es, absolutamente, cualquier individuo 'estoico': es un rey; no se encierra en una actitud gimoteante, en un chantaje a la resignación, dispuesto a soportar todos los golpes en un silencio de víctima; pasa por alto los golpes de la suerte, que no pueden alcanzar su soberanía de rey en el exilio. No silencio resignado, sino grandeza de alma” (Veyne, 1995: 68).

Para tal fin, la intervención en el pensamiento debe ser autónoma. El maestro no enseña cómo pensar al discípulo, ni piensa por él, sino que lo acompaña en sus reflexiones, incitándolo a ir siempre más allá de sí mismo, a verse en su totalidad, cuestionando el marco desde el que se concibe³²¹. Son sus creencias sobre la realidad las que le impiden vivir conforme a ella. La sociedad imprime en el individuo una serie de anhelos que chocan con el curso natural de los eventos, provocando un desgaste emocional innecesario. Para el estoicismo, es clave que el sujeto sea capaz de llevar a cabo sus propios proyectos, siempre y cuando éstos se encaminen al auténtico bien y sean conscientes de que el deseo debe adaptarse a la vida, no al revés. Es la vida quien nos enseña a vivir, marcándonos el ritmo a cada momento: por eso, la comprensión de lo real es en sí misma un ejercicio sapiencial, pues sus implicaciones van más allá del objeto de conocimiento, afectando también al sujeto que conoce³²².

4.5 Conclusiones

La terapia estoica pretende que el discípulo alcance un equilibrio entre vínculos externos y emociones que le permita implicarse en su entorno sin verse llevado por la situación, o turbado por ella. Existen objetos que producen bienestar y que pueden ser valorados en base a ello, siempre y cuando su búsqueda no ponga en peligro la autarquía del sujeto. La vida estoica no es solitaria, sino que implica una entrega al otro y al mundo. Vivir conforme a la naturaleza supone purgarse de valores sociales erróneos, por sus implicaciones, pero no de la sociedad, de la presencia del sujeto en ella y de ella en el sujeto. En última instancia, el autoconocimiento es un acto político, pues configura un modelo de individuo idóneo para la sociedad. Por ello, parte de la preocupación estoica se centra en la enseñanza de los valores estoicos: no solo al sujeto, sino a la sociedad en sí.

³²¹ En ocasiones, esta libertad del discípulo se restringía por imperativos teóricos de cada escuela. Sin embargo, con el tiempo la libertad de interpretación doctrinal se extendió, así como la heterogeneidad teórica de los planteamientos escolares.

³²² Nussbaum, 2003: 597-609.

Como tal, se proponen una *paideia* global. Que la autosuficiencia del sujeto origine una sociedad recta, centrada en fines adecuados. Buscan que la *eudaimonia* se convierta en una práctica social, no solo individual. Un cultivo social de la virtud que empieza en el individuo, con la intención de convertirse en la mejor versión de sí mismo³²³.

³²³ Nussbaum, 2003: 611-619.

Capítulo V

Teoría y práctica de la actitud estoica en el *Enquiridion* de Epicteto

"Me ha obligado a confesarme a mi mismo que, por más que haya cometido faltas, insista en seguir ocupándome de mí mismo [...] Me ha puesto más de una vez en tal estado que no me parecía posible seguir viviendo y comportándome como hasta ahora".

Banquete, Platón

5.1 Introducción

La filosofía de Epicteto fue, de entre todas las perspectivas insertas en la tradición estoica, la que más esfuerzo invirtió en el estudio y cultivo de la actitud adecuada. A través de su concepción de la vida, la felicidad y el sufrimiento presentes en ella, Epicteto logró elaborar un modelo de comprensión existencial y transformación personal basado en el cambio cognitivo y la reforma de la actitud. En el *Enquiridion* o *Manual para la vida*, encontramos las claves tanto para la fundamentación teórica de la actitud estoica como para la práctica cotidiana de la misma. En lo que sigue, analizaremos los preceptos clave que dicha actitud plantea como respuesta a la pregunta por la vida auténtica.

5.2 Filosofía para la vida

El estoicismo consideró que profundizar filosóficamente en la vida, es decir, hacer más filosófico nuestro día a día, no debía ser una excusa para alejarnos de las exigencias de rigor más teóricas de la disciplina. Al contrario, debía tratarse de una vitalización de las mismas. Por eso, Epicteto respetó la primacía que la tradición otorgó a los principios del corpus estoico. Valores fundamentales capaces de repercutir en la acción cotidiana, mantenidos no por fe, sino por el movimiento de su cuestionamiento. Para Epicteto es el principio el que debe regir la conducta y lo logrará siempre y cuando esté validado por su propia demostración; no solo lógica o argumental, sino también vivida ya que, según él, la memorización de textos fundacionales de la escuela, sin aprehensión ni transformación interna alguna constituye la práctica vacía del estoicismo, más común de lo que le gustaría. Lo que mueve la vida filosófica es el análisis de la misma.

Sin cuestionamiento es posible afirmar principios filosóficos, pero éstos no lograrán alterar al individuo. Opiniones verdaderas, que diría Sócrates, ciertas en su contenido pero nulas en su capacidad de movilización del pensamiento. De esta forma, la tríada principio-demostración-cuestionamiento plantea una *hairesis* comprometida con el individuo y nada más, pues aunque el estoicismo defiende con fuerza ciertos ejes teóricos, no los impone al aprendiz. Es él quien debe dar cuenta de ellos, captar su verdad y expresarla en la vida. Tomando el cuestionamiento por bandera y la certeza de que una vida filosófica, coherente con lo real, es posible, Epicteto nos invita a examinar nuestra existencia³²⁴.

³²⁴ *Enquiridion* 52.

Epicteto considera que los principios filosóficos deben ser admirados por su capacidad para dinamizar y orientar el pensamiento. Según él, la filosofía de su época había caído en una práctica teórica vacía, carente de repercusión vital, moral y, por ende, filosófica. Criticó por ello el perfil del filósofo como analista erudito de la tradición, señalando que aunque no hay filosofía sin historia, la única utilidad de ésta es ponernos en guardia, devolvernos a nuestro propio presente:

“Debes poner en práctica los preceptos que has aprendido. De esto es de lo único que se puede estar orgulloso. Pero si lo que admiras es la propia explicación, ¿en qué te has convertido sino en un gramático en vez de un filósofo?” (*Enquiridion*, 49).

La finalidad de la teoría es ser guía de la práctica. Por ello, la interpretación de los textos debe tener como principal consecuencia la transformación interna. No se aprenden, no se memorizan: su verdadera asimilación se comprueba cuando lo que dictan concuerda con los actos y pensamientos del estoico. La virtud filosófica se demuestra poniendo como aval la propia vida, nunca la memoria.

Contra el alarde de falsa sabiduría, Epicteto señala que para evitarlo es incluso preferible no hablar de principios teóricos. Afirma que si al filósofo le preguntan por algún precepto, lo mejor es guardar silencio, debido al riesgo de explicar con vaguedad aquello que no se conoce. Podría parecer exagerado, pero se trata de una estrategia de doble sentido. El primero surge ante la posibilidad de que el filósofo sea acusado de no serlo realmente. Se trata de una situación de ofensa personal que, de darse, debe poner al estoico en guardia, pues nada en esas palabras podría dañarle, luego son sus creencias, como veremos más adelante, las que permiten la ofensa; todo ello le invita a un trabajo filosófico alejado de la explicación vana y el reconocimiento ajeno.

La segunda utilidad de esta actitud es convertir esa vuelta a la interioridad, dicha práctica filosófica individual, en rutina. Nos dice Epicteto que sería estúpido acudir a la retórica para, en mitad de un banquete, aleccionar a los demás sobre la correcta disposición de los comensales y las posibilidades de acción virtuosa en el mismo; mucho mejor es callar y dar ejemplo con la propia conducta. Sin llegar al extremo de la escuela cínica, que hizo de la performatividad de su acción la totalidad de su enseñanza filosófica, el estoicismo de Epicteto pretende desnudar de palabrería la enseñanza filosófica, para permitir que ésta empape la vida del aprendiz³²⁵.

³²⁵ *Enquiridion* 46.

5.3 El retorno al yo

Epicteto considera que una parte importante del sufrimiento humano responde a una nula consciencia del lugar en el que radica la auténtica identidad individual. El problema está, según él, en lo que el individuo considera parte de sí, en aquello que entiende es una extensión de su ser. Si considera que forman parte de él elementos externos que pueden ser afectados de diversas formas, es normal que tema por ellos y sienta que ese miedo refiere a algo propio, que podría afectarle. Contra ésto, Epicteto nos advierte que nada de lo que consideramos nuestro lo es verdaderamente: no lo es el dinero, las propiedades, la reputación o el honor, entre otros. Se trata de bienes secundarios, capaces de producir beneficios, comodidades, siempre y cuando sean tomados con la debida distancia. Solo el pensamiento es esencial en el ser humano; solo éste puede devolverle el reflejo de su grandeza. Es el pensamiento el que puede dar un paso atrás, percatarse de la futilidad de haber estado buscándose en espacios que no habitaba y obtener provecho de ello: el primero, volver a sí mismo. De esta forma, el estoicismo presenta su estrategia frente al problema de la identidad personal, el *¿quién soy?* existencial al que todo individuo reflexivo se ha enfrentado, devolviendo su mirada al foco del que nace la pregunta.

El centramiento en el yo del estoicismo supone una invitación constante a la vuelta a casa, al propio eje de referencia, pues perder esta centralidad es causa de innumerables penurias. Para Epicteto, la identidad ontológica del sujeto no se haya en lo que posee: tanto lo creía que elevó esta consideración al plano moral, afirmando que no existe posesión alguna capaz de hacer mejor o peor a quien la posee: no somos lo que tenemos, somos -tautológicamente y sapiencialmente- lo que somos. Continuando la crítica helenística al *nomos* social y su deriva errática, el planteamiento del estoicismo propone que nadie debería ser juzgado según los patrones tradicionales de medida. Según ellos, el valor de un ser humano no puede encontrarse en sus posesiones o habilidades, pues éste no es ni un objeto ni una técnica. Riqueza y pobreza, honor y desprestigio... todas carecen de la capacidad de categorizar moralmente al individuo. No obstante, sí que ofrecen al sujeto la posibilidad de ejercitarse en su pensamiento, de resituarse en su seno y afianzar su posición mediante la refutación de aquellas creencias que lo invitan a envidiar al rico o a anhelar el reconocimiento ajeno. No hay indignidad posible cuando el individuo es quien debe ser³²⁶.

³²⁶ *Enquiritidion* 18 y 44.

5.4 La ascética estoica

La senda estoica conlleva una forma de vida, una práctica cotidiana, que exige ser actualizada en todo momento. Para progresar en ella es importante “descuidar” todo lo demás. No se trata de aproximarse al perfil de filósofo anacorético, que se aleja de lo terrenal por estar enfocado a otro espacio superior: para Epicteto, el distanciamiento de lo material no es fruto del desprecio, sino resultado de una transvaloración que altera todos los órdenes de la vida. La vivienda, el salario o el puesto social son cuestiones que alejan al individuo de su propia grandeza. Debe ocuparse de ellos, pero en su justa medida. Habitar la cotidianidad no es perderse en ella: una buena alimentación, unas adecuadas relaciones sociales y sentimentales o una higiene impoluta son requisitos para la vida sabia, pero no lo son en sí mismos. Ocuparse de la realidad no debe hacerse a costa de la elección vital estoica, ya que es esta elección la que se proyecta en lo mundano, su único espacio posible de ejercicio: “Proponte cuanto antes un estilo y un modelo de vida, y atente a ellos cuando estés solo contigo mismo y cuando te encuentres con los demás” (*Enquiridion*, 33). No hay mejor momento para la mejora y el autoconocimiento que el momento presente.

Al igual que los primeros maestros de la escuela, Epicteto ofrece ejemplos de la ascética estoica que rozan la exageración, mostrando un semblante del filósofo que parece querer mantenerse al margen de cuanto ocurre: no es así. Conocedor de las dificultades que todo individuo encuentra a la hora de romper con antiguos hábitos -sobre todo si éstos resultaban placenteros-, nos propone una dietética vital. Más que promover el rechazo al diálogo con otros, la asistencia a banquetes o al aleccionamiento filosófico, lo que pretende es invitar a dar un paso atrás de todos esos espacios, una brecha que permita la propiocepción del sujeto en ellos. Más que prohibiciones, son propuestas de autocontrol, que perderán sus matices áridos una vez reformuladas: No es “no dialogues con otros”, sino “procura dialogar contigo mismo antes de hacerlo con el prójimo”; tampoco sería “no asistas a banquetes”, sino más bien “reflexiona sobre quién eres, la forma de seguir siéndolo y el ejemplo que puedes dar a lo largo de la celebración”. Su radicalidad inicial responde a la opinión de Epicteto de que es mejor no hacer algo que perderse a sí mismo haciéndolo. No obstante, una vez traducidos, vemos que la conducta estoica no impide el gozo de los placeres mundanos, tan solo se preocupa de que el sujeto no quede privado de sí en ellos³²⁷:

“Si quieres ser filósofo, prepárate para que se rían y se burlen de ti, para que digan: '¡Mira, de repente se nos ha hecho filósofo!', o bien: '¿De dónde se ha sacado ese gesto

³²⁷ *Enquiridion* 13 y 33.

arrogante de la ceja?'. Pero tú no levantes con arrogancia la ceja y aférrate a lo que parece ser lo mejor" (*Enquiridion*, 22).

El apoyo y reconocimiento ajeno es uno de los impulsos más reconfortantes que hay para el ser humano. Consciente del dolor que genera su privación, Epicteto alerta del carácter solitario del camino estoico. Una soledad que no debe ser buscada pero sí esperada, ya que el crecimiento personal suele provocar la envidia y el rechazo de aquellos que no se hayan inmersos en un proceso similar. El respeto de los otros no es algo que pueda tomarse como objetivo personal, pues no depende del sujeto. Si lo son, en cambio, la libertad y la felicidad. La vida sabia que propone el estoicismo no persigue riquezas ni honores: por ello, el aprendiz no debe sorprenderse cuando éstos no llegan, ni envidiar a quien los consigue. Como vimos en el capítulo sobre malestar existencial, la soledad de la senda vital es en ocasiones una condición de autenticidad ineludible:

“Ya que no haces lo mismo que hacen otros para conseguir cosas que no dependen de ti, no puedes reclamar las mismas ventajas que los demás [...] Serías injusto e insaciable si quisieras tener esas cosas sin pagar el precio al que se venden” (*Enquiridion*, 25).

Marcarse esos objetivos en la vida es incompatible con la serenidad del sabio. Los beneficios que éstos producen van en contra del progreso sapiencial: aumento del ego, necesidad de reconocimiento, descentramiento del yo, confusión entre bienes y virtudes, etc. El estoicismo exige decisión, decantarse por la filosofía por voluntad propia, por amor al saber y lo que éste implica. No promueve el rechazo de la vida, al contrario, busca una forma de vivir lo más plena posible³²⁸.

Por todo ello, si se sigue la regla de vida es en honor a la vida misma, para potenciar su experiencia en la cotidianidad. Ahí radica la importancia de la disciplina, de no salirse de la senda que se ha decidido seguir. El estoico se entrena en buscar el placer en la constante consecución de la *hairesis* estoica o actitud vital y ésta se desarrolla en un espacio marcadamente social. Por ello, parte del trabajo se centrará en desprenderse de la necesidad de reconocimiento ajeno. La tentación de agradar a otros, de recibir sus alabanzas siempre estará presente, pero Epicteto lo deja claro: “Conténtate, por lo tanto, y en toda circunstancia, con ser un filósofo, y en cuanto a parecerlo, basta con que lo parezca para ti” (*Enquiridion*, 23). En el fondo, no se requiere un gran esfuerzo para desprenderse del reconocimiento ajeno; si lo requiere, en cambio, blindarse ante la ofensa.

³²⁸ *Enquiridion* 22, 19 y 25.

Cuando falta el elogio y la crítica destructiva impacta sobre el pensamiento del aprendiz, es el momento de desplegar el instrumental estoico. Recordar que no hay palabra ni acción del otro que puedan dañar lo que el filósofo es. Epicteto hace hincapié en que dejarse llevar por la ofensa es un acto de indignidad para cualquier ser humano que respete su racionalidad. Son las leyes internas, personales, las que deben ser satisfechas; no hay en ellas nada que pueda relacionarse con la opinión de otros³²⁹.

La elección estoica es exigente: tomarla impide alardear de ella. Sería más fácil, más llevadero, tomar esta senda y vivir de manera que todos pudieran percibir el esfuerzo que conlleva. De este modo, la ascética se vería reforzada por el reconocimiento social. El problema es que de ser así, dejaría de ser estoica. Aunque se ejercite en un espacio común, de convivencia con otros, se trata de un trabajo interior, por lo que debe ser privado. Parte de su complicación radica en ser un esfuerzo que no necesita hacerse público. ¿Para qué hacerlo? Basta con los beneficios que aporta para que merezca la pena llevarlo a cabo. Con esta interiorización de la ascesis estoica, Epicteto pretendió distanciarse de la práctica filosófica cínica³³⁰: ésta era probablemente más ardua que la estoica, pero su carácter marcadamente público, además de suponer una necesaria enseñanza social, podía dar lugar a un reforzamiento del ego del filósofo que la practicaba. Contra esto, propone una privacidad basada en la confianza de que entregarse a aquello que se considera es correcto puede ofrecer la motivación suficiente para hacerlo. La autenticidad no precisa aprobación ajena.

No obstante, la privacidad no implica ocultación: de hecho, es una tendencia que también conviene suprimir. Ya que en multitud de ocasiones las decisiones de la vida filosófica chocan con las del ciudadano medio, el aprendiz puede verse arrastrado por la vergüenza, prefiriendo esconder de la mirada de los demás las acciones que considera no serán vistas con buenos ojos. Pues bien, si antes veíamos la utilidad de no alardear del esfuerzo estoico, en este caso la receta será la contraria. No importa lo que piensen los demás, tan solo la opinión del filósofo: por ello, la acción estoica es decidida, profundamente ajena al juicio externo. De este modo, Epicteto genera una dinámica social en la que el aprendiz ejercita constantemente la percepción de sí como única figura de autoridad, una posición que se refuerza con cada decisión, acción y movimiento que el filósofo realiza en su vida.

Para Epicteto, la corrección de una acción radica únicamente en el juicio que la orienta. Si el sujeto considera que hace lo que debe hacer, está exento de reprobación ética alguna. Ésto se debe a

³²⁹ *Enquiridion* 23, 28 y 50.

³³⁰ Diógenes Laercio (6, 23).

que como vimos, para el estoicismo toda la carga ética de la acción recae sobre la intención moral que la motiva. No importan los resultados, tan solo lo que se pretendía obtener; lo cual no implica que no sea necesario un profundo cálculo previo de las consecuencias -en el que se aplican técnicas o ejercicios espirituales como la *praemeditatio malorum* o la *cláusula de reserva*.

En la práctica, la anterioridad de la intención moral respecto de sus consecuencias permite una mirada compasiva de las acciones del otro. Ante la posibilidad de juicios morales erróneos que atribuyan una intención negativa a acciones que en el fondo solo pecan de ignorancia del auténtico bien, el estoicismo invita a la neutralidad de la descripción: “Antes de conocer el juicio que él hace y que determina su acción, ¿cómo podrías saber que actúa incorrectamente?” (*Enquiritidion*, 45). Así, tanto el foco de atención consciente como la preocupación ética por la orientación moral se centran en la acción que el sujeto lleva a cabo, al margen de aprobaciones, reprobaciones o juicios ajenos³³¹.

5.5 La gestión estoica del sufrimiento

Si algo hay que se repita de forma constante en todas y cada una de las lecciones filosóficas de Epicteto es la advertencia sobre la profundidad y magnitud de la diferencia ente juicio y hecho: una distinción conceptual que separa la vida del que sufre sin sentido y la del estoico, que tan solo siente el dolor correspondiente a la vida:

“Ejercítate, por tanto, en añadir de entrada lo siguiente a cada representación dolorosa o triste que te venga a la cabeza: ‘No eres más que una simple representación y de ningún modo la cosa que representas’. A continuación, examina la representación y ponla a prueba con las reglas de que dispones” (*Enquiritidion*, 1).

En cada oportunidad que se le brinda, Epicteto ofrece la clave del entrenamiento cognitivo estoico, la distinción entre juicio y hecho. Según él, es la confusión entre ambos lo que da lugar al sufrimiento humano; más concretamente, cuando el sujeto piensa que un juicio u opinión personal constituye un hecho que se le presenta sin posibilidad de evasión. Los juicios pueden ser falsos, los hechos no. De esta forma, coloca en el punto de mira la validez y legitimidad de la interpretación de la experiencia, no en general, sino la que se da en cada caso concreto. Es en esa evaluación, en el juicio que forma la opinión sobre lo que el individuo presencia, donde se encuentra la balanza que decidirá si le agrada, le daña o no le afecta.

³³¹ *Enquiritidion* 47, 35 y 45.

Colocando todo el peso en la carga emocional de la experiencia, el estoicismo libra a la realidad exterior de todo carácter moral: “Lo que perturba a los hombres no son las cosas, sino los juicios que hacen sobre las cosas” (*Enquiridion*, 5). Nada hay temible, negativo o perjudicial fuera del juicio que lo concibe como tal. El mundo es como es, correcto en sí mismo, bien orientado en su funcionamiento. Por tanto, será el sesgo de comprensión, lo limitado de la perspectiva humana lo que impida captar esa coherencia bondadosa. Desde la perspectiva del todo, las cosas están bien tal y como son. De esta forma, el equilibrio del bienestar interno del sujeto vuelve a sus manos. Él es el encargado de su mirada, el único capaz de garantizar la pulcritud y neutralidad de lo percibido. Así es como el estoicismo hace ver al sujeto que él es el único responsable de su felicidad.

Para Epicteto, la principal característica del filósofo, la condición *sine qua non* para su denominación como tal se encuentra en la consciencia del origen interior del daño: quien se considere filósofo deberá saber que el sufrimiento que padece es causado por su forma de concebir la realidad, de entender el mundo, no por los hechos que ocurren en él: de esta forma, el victimismo frente a los avatares de la realidad carece de sentido. El sujeto siempre podrá tender a disfrutar de un tono emocional agradable, debido a que si puede acceder a la ausencia de turbación, lo mismo ocurrirá con su felicidad. No es automático, tampoco ajeno. Cuanto ocurra en él, lo hará con su consentimiento: por eso el estoicismo centra su disciplina en el trabajo cognitivo de creencias, porque es en ese proceso en el que los juicios adquieren carácter de realidad, lo que los capacita para dejar su impronta en el individuo; esto es, para hacerle sentir tanto gozo como sufrimiento. Cuanto sienta, lo hará en su interior, gestado y posibilitado por dichos fenómenos internos.

La primacía que el estoicismo da a la hermenéutica emocional adquiere sentido una vez se comprende que son las interpretaciones erróneas de lo real las que causan el dolor. Se entiende también su preocupación por la mirada física, neutra, literal, desprovista de evaluaciones externas a lo observado, ya que para Epicteto no hay nada que pueda dañar lo que el sujeto es, ni hay razón para preocuparse por lo que pueda ocurrir a aquello que no es. El mundo nunca va contra nosotros, tan solo contra nuestras preferencias: una apuesta por la ecuanimidad y la aceptación de lo real nada fácil de realizar³³². La desgracia es, para Epicteto, una simple representación que además no refleja con precisión la realidad. No obstante, la distancia cognitiva respecto del juicio que considera trágico lo que ocurre no implica una falta de compasión. Al contrario, la empatía es una virtud que se aplica tanto a uno mismo como a otros:

³³² *Enquiridion* 48.

“Cuando veas a un hombre verter lágrimas de dolor porque su hijo ha tenido que expatriarse o porque ha perdido todos sus bienes, ten cuidado de no verte tú mismo arrastrado por esa representación, según la cual ese hombre se habría hundido en los males del mundo, y de inmediato ten presente esta idea en tu cabeza: 'Lo que aflige a este hombre no es lo ocurrido (pues otros hombres no se afligen en circunstancias similares), sino su propio juicio sobre lo ocurrido'. Y sin embargo, no dudes en acompañarlo con tus palabras, y si fuera necesario, también con tu lamento. Pero ten cuidado de no lamentarte en tu interior” (*Enquiridion*, 16).

La mejor fundamentación para este trabajo, la más potente de las argumentaciones para hacer ver su posibilidad real y la coherencia de su operatividad se haya resumida también en este fragmento. En él vemos que la prueba de la posibilidad de mantener otra disposición emocional ante lo que consideramos una desgracia, tan solo percatándonos de la posibilidad -efectiva o no- de afrontarlos de una forma diferente. Podemos imaginar a una persona arruinada, condenada o al borde de la muerte y que a pesar de ello desprenda una serenidad que evoque la más profunda y ecuánime de las felicidades. Esta intuición, que sin demasiado esfuerzo uno podría encontrar en la realidad, es la que impulsa la totalidad del proyecto existencial estoico³³³.

Lejos de negar la vulnerabilidad humana, el estoicismo la considera una tierra fértil para el cultivo de la virtud. Sentimos un dolor que no elegimos, pero tras el despertar estoico -tras la toma de consciencia de que son los juicios sobre los hechos y no los hechos lo que nos dañan, así como del papel rector de nuestro pensamiento en la formación de tales creencias- el filósofo puede aceptar la responsabilidad respecto de su equilibrio interior y entregarse al estudio y entrenamiento sugerido por el estoicismo. Solo tras el hastío que deja la queja incesante, una vez que el sujeto ha decidido tomar las riendas de su vida, de lo que piensa y siente para hacerlos retornar a lo real, se inicia el trabajo del auténtico estoicismo.

Contra el descontrol de las emociones, vigilancia. Epicteto propone pequeños cambios en la vida cotidiana capaces de transformar la totalidad integral del sujeto. Ante cada representación que surja, propone dar un paso atrás y evaluarla: comprobar qué es, qué dice, qué afirma, qué niega, qué muestra pero ante todo qué oculta. El análisis se centrará en su carácter de realidad, en la exigencia

³³³ Aunque no sean numerosos, es posible encontrar casos de enfermos terminales que afrontan su propio fin sin concebirlo como una tragedia, aceptando las condiciones de la vida y el resultado que para ellos implica. Lo mismo podría decirse de situaciones similares, generalmente consideradas como “desgraciadas”. La actitud estoica no es común en nuestros días, ni fácil de mantener, pero solo la coherencia de su posibilidad valdría para cimentar todo el proyecto filosófico. Por suerte, contamos con casos reales que hablan de su factibilidad.

de avaluos que confirmen aquello que presenta sin justificación. Lejos de sobrestimar las competencias del autocontrol, Epicteto se muestra convencido de conocer bien sus límites; esas fronteras son las que debe transitar el estoico, conociéndolas, recuperando paso a paso partes de sí que dejó en manos de la impulsividad o el deseo. Por eso el estoicismo supone una vuelta a casa, al hogar que representa la centralidad del propio ser³³⁴.

Se trata de una forma totalmente nueva de concebir el dolor. Epicteto aconseja tomar la perspectiva de la tercera persona, aquella que ve la desgracia ajena enmarcándola en el contexto general, para contemplar desde ella la propia. Esto significa que si cuando se nos informa de la muerte de alguien que no conocemos, la lejanía con el difunto y sus allegados nos permiten ver la situación con perspectiva, comprendiendo las razones de su fallecimiento y estableciendo la coherencia del evento con el entramado de lo real -pues todo lo que nace debe morir-, de igual modo podremos actuar cuando el difunto sea una persona cercana; es la misma coherencia de los hechos con las leyes de lo real la que ha posibilitado tal fin. Para Epicteto, es también posible actuar de esta forma ante la multiplicidad de situaciones que nadie dudaría de tildar de desgraciadas, como la ruina, el abandono o la enfermedad, entre otras, ya que todas son equivalentes en su carácter de realidad. Esta distancia con el juicio trágico también es de utilidad para la redefinición de la propia identidad; la vuelta al yo antes mencionada. Ésto es así debido a que lo que uno teme perder es siempre algo con lo que se identifica, que considera suyo de algún modo, cuando para el estoicismo lo cierto es que nunca lo fue, ya que solo el pensamiento pertenece al sujeto.

Como vemos, las posibilidades de aplicación cotidiana de la distinción estoica entre hecho y juicio son numerosas. Por ello, esta dicotomía no solo es útil en grandes desgracias, sino también en los agravios más comunes, aquellos que nos alteran en el día a día. Epicteto advierte de la importancia de recordar este principio al enfrentarse a la agresión de los otros. Acostumbrados a percibir la ofensa como un daño en sí mismo, Epicteto recuerda que es el juicio sobre la ofensa y no la ofensa en sí lo que nos hace daño. La reeducación sapiencial de la que hace gala el estoicismo ofrece una vía para deshabilitar uno de los mayores daños que recibe el individuo, la agresión personal, disolviendo los cimientos que la sustentan, pues no hay daño real más allá del permitido por el ofendido. Sin esa resonancia emocional entre el contenido de la ofensa y la autoimagen del ofendido, la agresión desaparece. No son más que palabras.

Por otra parte, la renovación que el estoicismo de Epicteto hace de las tesis socráticas

³³⁴ *Enquiridion* 10 y 16.

permite a su vez redefinir al ofensor. No solo sus palabras carecen de la posibilidad de infligir daño, sino que también sus intenciones están carentes de mal moral, pues nunca dañamos por maldad, sino por error; por desconocimiento del auténtico bien. Lejos de ser ingenua, la intuición de Sócrates permite a Epicteto ofrecer una imagen del atacante como alguien confundido, que se siente a su vez atacado y considera que la única forma de salvarse es mediante la confrontación. Esta imagen del ofensor es el antagonista del perfil estoico, pues éste sí que es consciente de su vida interior, de sus temores e inseguridades y no culpa de su dolor a otros, sino que se responsabiliza únicamente a sí mismo, encargándose de él sin excusas³³⁵.

El fin de la reformulación estoica del dolor tiene como objetivo la obtención de una nueva forma de ver, la *mirada física*, que en sí misma constituye tanto un ejercicio espiritual como su resultado. Ésta es la que se consigue cuando el aprendiz torna en sabio, al ser capaz de percibir las cosas tal y como son, sin adherir a ellas juicios de valor, sesgos subjetivos o similares. Una contemplación nítida de lo real, que lo abraza y acoge, sintiéndose a su vez parte de ello. Una forma de estar, más bien de ser, reservada solo a unos pocos pero abierta a todos. La fórmula de Epicteto para gestionar el sufrimiento humano lleva al estoicismo a un nuevo nivel. Ofrece un matiz conceptual con una praxis sencilla -la pregunta acerca de si lo que sentimos responde a un hecho o un juicio- que supone toda una revolución para la práctica de la transformación filosófica y sapiencial.

5.6 La gestión estoica del deseo

Para Epicteto, la supresión del deseo es la salida a una situación que podemos calificar de estafa emocional. El deseo promete lo que jamás da: su satisfacción. Entregado a él, el sujeto está condenado al sufrimiento. Por ello, el estoicismo se ocupó de la anulación de la autonomía de la volición, para que estuviese supeditada a la gestión racional consciente del individuo. Desear es pretender que las cosas sean de una forma distinta a como son, un acto que denota la falta de aceptación de lo real a la que el estoicismo acusó de ser la causante de gran parte del malestar humano. Aunque en la experiencia cotidiana el deseo opere de forma independiente a la voluntad, Epicteto consideró posible invertir esta situación: “Si quieres no errar al tener un deseo, eso sí puedes conseguirlo. Ejercítate, por tanto, en aquello en lo que eres capaz” (*Enquiridion*, 14). Consciente de la naturaleza humana y de la dificultad inherente al cambio de conducta, Epicteto trató de rebajar el peso del deseo desbocado en la propia vida: podemos decir que más que hacerlo

³³⁵ *Enquiridion* 3, 11, 20, 26 y 42.

desaparecer de raíz y de una vez por todas, su ejercicio fue el de reducirlo a preferencia. Cualquiera prefiere la riqueza a la pobreza, la salud a la enfermedad, la tranquilidad al estrés; sin embargo, éstas no son situaciones que merezcan la pérdida del propio centro.

Como sabemos, el único objeto digno de deseo para el estoico es el bien moral y para llegar a él es imprescindible el autodomínio del sujeto. Es ésta capacidad de control interno la que suele desactivar el deseo. Epicteto antepone la elección vital a todo lo demás y ésta no puede verse afectada por preferencia alguna. Enfermos, desahuciados, traicionados... En cualquiera de estas situaciones es posible elegir y, por tanto, cultivar la virtud mediante la elección adecuada. Nada afecta a lo que somos, nada atraviesa los muros del *hegemonikon* cuando el individuo sabe dónde radica su identidad³³⁶.

Como en cualquier otro ámbito de transformación personal, el trabajo se realiza en la esfera de las representaciones mentales: “Cuando te llegue la representación de un placer, ten cuidado, como con el resto de representaciones, de no dejarte arrastrar por ella. Deja que el asunto repose un rato” (*Enquiridion*, 34). Epicteto nos dice que debemos desconfiar de aquello que la representación nos promete, ya que lo más probable es que sea falso. Nos propone un cálculo previo, una balanza para decantar la decisión. A un lado, deberemos colocar el placer que nos aportaría la satisfacción del deseo, todo el disfrute que obtendríamos si nos entregásemos a su consecución. Al otro, los posibles reproches y arrepentimientos que podríamos hacernos tras ello.

Curiosamente, la finalidad de esta balanza estoica no es comprobar qué lado pesa más, sino hacer ver que si hay un solo elemento que colocar en el lado del arrepentimiento, tan solo un motivo para no obedecer a ese deseo, la decisión está clara: debe ser rechazado. Consciente de la constante presencia de la frustración en la vida emocional humana, Epicteto ofrece un bien mayor al placer del deseo basado en la satisfacción moral y el sentimiento de coherencia entre pensamiento y acción, de congruencia interna por rechazarlo tras el análisis: “Ten siempre en cuenta cuánto mejor es disfrutar de la conciencia de esa victoria” (*Enquiridion, ibid*). Aunque tradicionalmente el estoicismo ha sido visto como una filosofía del deber, vemos que en su versión más elaborada, su ejercicio se enfoca a la práctica de la coherencia interna.

El deseo no se anula, sino que se reorienta: juzgar lo bueno como malo es el germen de la erraticidad, la estrategia ciega que lleva, paradójicamente, a lo que uno pretende evitar. Si de forma

³³⁶ *Enquiridion* 2, 9 y 14.

instintiva todo sujeto busca lo que considera beneficioso y rechaza lo que le parece dañino, la reforma del deseo se presenta como una cuestión de reeducación del gusto, así como una reforma de la percepción, que pretende ser capaz de captar en lo percibido el aporte o la pérdida ontológica que se derivaría del rechazo o entrega al mismo. Lo que en principio es fruto del esfuerzo, con el tiempo se convierte en hábito, consecuencia de una mirada más profunda. Poco a poco, la reconfiguración volicional estoica se torna estética: aquello que al comienzo uno se esforzaba por valorar, acaba siendo objeto de natural admiración³³⁷.

La educación estoica del deseo también implica la redefinición de su ámbito. Según Epicteto, las únicas necesidades reales del ser humano son las que impone el propio cuerpo. El hambre, el sueño o el frío no son objeto de representación -aunque sí lo es la experiencia que de ellos se tiene. El cuerpo habla, exige ser mantenido so pena de su deterioro y muerte. Que el vehículo del pensamiento se mantenga operativo es la única necesidad real que apunta fuera del propio sujeto. No obstante, la preocupación por la salud del estoicismo nunca llevará al cultivo del gozo físico o la vanidad estética. De hecho, Epicteto considera que dedicar demasiado tiempo a tareas relacionadas con el cuerpo -como la gimnasia- revela cierta incapacidad natural para la vida filosófica. Según él, quién invierte todo su tiempo en la musculación no deja espacio al trabajo interior, demostrando no tener la sensibilidad y profundidad de pensamiento necesaria para ver lo errado de esa forma de vida³³⁸.

5.7 Guía estoica para la acción

La acción estoica es comedida, consciente de sí. Se propone objetivos con el corazón, pero los emprende con el intelecto. Para Epicteto, tratar de realizar tareas que están por encima de nuestras posibilidades es un error que nos aleja de todo aquello que sí podríamos llevar a buen puerto. La acción estoica puede llegar a ser ambiciosa, casi idealista o quizá incluso trágica, pero nunca descarriada. Cuanto se propone, lo hace desde la consciencia de sus posibilidades, en una apuesta por lo posible. El núcleo de la decisión, el eje sobre el que pivota toda acción es el principio rector o *hegemonikon*: por ello, Epicteto advierte que ninguna acción debe afectarlo, ya que éste es el garante de la orientación moral y la adecuación a lo real de la conducta. Si se rechaza el vicio como opuesto a la virtud, es principalmente por su capacidad de hacer descarrilar al pensamiento³³⁹.

³³⁷ *Enquiridion* 31 y 34.

³³⁸ *Enquiridion* 39 y 41.

³³⁹ *Enquiridion* 37-38.

Cabe preguntarse cómo es posible llevar a cabo acciones entregadas a fines tan elevados, que a su vez demuestren objetividad y neutralidad ante el devenir de los hechos sin hacer caer a quien las emprende en la mayor de las frustraciones. A este respecto, Epicteto hace especial énfasis en una técnica estoica ya mencionada: la *cláusula de reserva*. Según ella, el estoico debe esforzarse en su acción, pero manteniendo en todo momento la consciencia de que el éxito de su empresa es dependiente de circunstancias ajenas a su control. “Inténtalo con todas tus fuerzas, pero recuerda que no depende de ti que lo consigas” podría ser un resumen adecuado de esta disciplina.

También entra en juego aquí la *praemeditatio malorum*, la anticipación de la adversidad, sea cual sea su magnitud, para evitar verse arrastrado por representaciones catastrofistas, llegado el momento. El estoico busca la vida óptima, la acción adecuada *-kathekonta-*, pero ésta también puede darse en un entorno de incomodidad constante. Lo inoportuno está a la orden del día, lo que sentimos que no debería ser tal y como es, si todo fuera como debe ser. Sin embargo, Epicteto nos dice que las cosas, aunque siempre pueden mejorarse, cuando ocurren lo hacen tal y como deben hacerlo, por el simple hecho de que han ocurrido así. De nada sirve frustrarse porque los eventos no vayan como la seda, porque el mundo no es solo seda. En la vida hay inconvenientes constantes que el estoico debe tener presentes para no verse crispado por ellos. Se trata de otra forma de defender y aplicar la elección vital, entendiendo que ésta se da en una realidad que al ojo humano se muestra imperfecta -pero desde la perspectiva cósmica, no lo es. Vivir, que no sobrevivir, entre tanta molestia; alcanzar la serenidad en un mundo de estímulos agresivos es uno de los principales retos de la senda estoica³⁴⁰.

La compulsión controladora es excesivamente dañina. Todo individuo se enfrenta constantemente a la dicotomía de dejar las cosas a su ser o intervenir en ellas con la intención de evitar un posible mal mayor; una evitación de la desgracia que puede llevarlo a un estado de angustia y alerta ininterrumpida. Frente a ella, Epicteto no duda en el remedio:

“Comienza, por tanto, por las cosas más pequeñas: si se derrama un poco de aceite, si te roban un poco de vino, di para ti mismo: 'A este precio se vende la imperturbabilidad, a este otro la serenidad. Nada es gratuito' [...] Es preferible morir de hambre tras haber vivido sin pena ni miedo que vivir en la abundancia asediado por la inquietud” (*Enquiridion*, 12).

³⁴⁰ *Enquiridion* 2 y 4.

La intuición que aquí subyace es que no hay en el mundo placer mayor que la tranquilidad del alma. Por eso no hay verdadera renuncia de lo terrenal, sino reestructuración de prioridades, pues la serenidad es el mejor garante de la auténtica felicidad humana. Además, siempre hay espacio para la relectura. Epicteto insiste en que todo evento tiene, al menos, dos posicionamientos posibles: uno bueno y otro malo. Más allá de la aparente simplificación, se trata de una advertencia sobre la complejidad de lo real y la variabilidad emocional que de ello se deriva. Si casi de forma automática en la adversidad tendemos a colocarnos en la peor de las posiciones, el estoicismo nos recuerda no solo lo sesgado de la mirada pesimista, sino la posibilidad de una comprensión de lo ocurrido basada en lo más positivo³⁴¹.

Transvalorar la propia perspectiva, lograr que sea capaz de captar más de lo habitual, más belleza y verdad en vez de limitarse a la denuncia del deseo frustrado es uno de los pilares básicos del estoicismo: “No pretendas que lo que ocurre ocurra como tú quieres, sino quiere que lo que ocurre ocurra como ocurre. Así el curso de tu vida será feliz” (*Enquiridion*, 8). Querer lo que ocurre, esa es la propuesta de Epicteto, no gracias al autoconvencimiento, sino a la apreciación del detalle impreso en cada evento. Hay aquí un amor por lo real verdaderamente profundo, una afirmación de lo que acontece, de su valor, por el hecho mismo de su acontecimiento. No es necesaria mayor justificación de la existencia que su propio existir.

El estoicismo de Epicteto lleva la intuición moral de Sócrates acerca de la inexistencia del mal a un nuevo nivel, expandiéndola hasta el espacio metafísico. No hay mal en el mundo, no hay posibilidad del mismo y no solo por la presencia de lo divino³⁴², sino por la coherencia de lo real consigo mismo. Bueno y malo son conceptos morales no aplicables a la naturaleza, menos aún al universo. Por eso, la auténtica acción estoica es siempre coherente con lo real, aunque sea de forma interna. Por mucho que pueda esforzarse en alterar el curso de los eventos, siempre habrá en ella un profundo respeto a su desenlace. La práctica de la *cláusula de reserva* no solo es un instrumento contra la frustración, sino también un ejercicio de culto y admiración a la existencia. El estoico quiere ser, engranar su identidad con la realidad, ser uno con el entramado de lo real aunque a veces parezca que éste va en contra de sí mismo³⁴³.

³⁴¹ No es posible encontrar en el estoicismo una sola llamada al autoengaño. Lo que Epicteto propone es más bien un uso inteligente de la perspectiva humana. Si se abren diferentes posibilidades de interpretación epistémica y hermenéutica de la situación, a falta de un criterio mejor, centrémonos en lo bello -siempre y cuando no le falte un ápice de verdad (*Enquiridion* 12 y 43).

³⁴² Como veremos en el capítulo dedicado a Marco Aurelio y el problema del sentido, el estoicismo no precisa del marco teológico en el que habitualmente se apoya para defender la verdad e idoneidad de su propuesta. De esta conclusión extraeremos la tesis de que el estoicismo es ante toda una actitud existencial, que mantiene su integridad e identidad en un marco laico e incluso nihilista.

³⁴³ *Enquiridion* 27 y 32.

5.8 La *diakrisis* estoica: reflexiones en torno a lo que depende de mí y lo que no

Epicteto fue el estoico que más valor dio a la *diakrisis*. Vio en ella la auténtica clave de la gestión del sufrimiento y el acceso a la *eudaimonia*, la vida plena del sabio. La técnica se basa en lo que Epicteto cree que es una verdad existencial, a saber: “Entre todas las cosas que existen, hay algunas que dependen de nosotros y otras que no dependen de nosotros” (*Enquiridion*, 1). Se trata de una distinción muy sencilla cuya profundidad no puede ser abarcada en una sola vida. No todo depende de nosotros y darnos cuenta de que pasamos la mayor parte del tiempo atormentados por cuestiones que escapan a nuestro control es en sí mismo una invitación al cambio.

No dependen del individuo su cuerpo -aunque sí está en su mano cuidarlo-, tampoco sus posesiones -aunque disfrute de ellas y sea preferible tenerlas-, las opiniones de otros -aunque guste que sean favorables y en última instancia pretenda inspirar sus actos-, el honor -ya que solo importa lo que se haga en esta vida, no lo que se recuerde después-, la divinidad -pues de existir, no obedece órdenes humanas-, etc. Todo lo que no depende de nosotros es aquello que está sujeto a condiciones externas, que se sirve de ellas para ser y por tanto cae fuera del ámbito de la acción individual. Se trata de espacios serviles de la vida, que carecen de autonomía, por lo que preocuparse por ellos lleva de forma inevitable a la peor de las servidumbres, ya que exigen someterse a elementos de por sí ya sometidos. La única entrega que restituye al ser humano en su legítimo puesto es la vocación de libertad: por ello, nada que no sea libre debería ser objeto de deseo o ejercer algún tipo de control sobre el ánimo del individuo³⁴⁴.

“Las cosas que dependen de nosotros son libres por naturaleza, sin impedimentos, sin trabas” (*Enquiridion*, 1). El estoicismo estableció diferentes círculos de control cotidiano, según la capacidad de intervención del sujeto en ellos. Sin embargo, para Epicteto nada sobre lo que el sujeto no posea una capacidad total de control merece un gran esfuerzo. Dicho así, pareciera que nos invita a despreocuparnos del mundo, pues no hay nada en él sobre lo que tengamos un control absoluto. Totalmente involucrada en la realidad que lo circunda, la *diakrisis* estoica le recuerda que lo único que puede controlar, el ámbito sobre el que debe volcar todo su estudio y trabajo, es el del pensamiento. Son los actos del *hegemonikon*, las operaciones rectoras de las que se derivan acciones y emociones, las únicas que pueden llegar a gozar de una libertad absoluta. Pero ello se requiere un profundo trabajo de transformación filosófica.

³⁴⁴ La valoración que el estoicismo hace de la libertad y su plasmación en la responsabilidad individual alcanza fácilmente las elevadas cotas impuestas por autores existencialistas de la talla de Jean-Paul Sartre, como vimos en el primer capítulo, dedicado a la definición del malestar existencial.

Epicteto cree que la mayor causa de sufrimiento es considerar propio lo que en realidad es ajeno. Vivir así lleva al individuo a la frustración, la sensación de pérdida, incompreensión o incluso la negación de la vida. Por el contrario, la vuelta a casa del estoicismo, al eje rector de la interioridad individual, libra al sujeto de la posibilidad de afección por lo exterior a él, conocedor de que nada de lo que ocurra puede afectar a lo que es:

“Si piensas que solo lo que te pertenece es tuyo y que aquello que te es ajeno te es de verdad ajeno, entonces nadie podrá coaccionarte, nadie podrá obligarte a hacer nada, no harás más reproches, no formularás más acusaciones, no volverás a hacer nada contra tu voluntad, no tendrás más enemigos, nadie podrá perjudicarte y no sufrirás más perjuicios” (*Enquiridion*, 1).

No cabe duda, para Epicteto el ejercicio de la *diakrisis* es la clave para el dominio de uno mismo. Como vimos, esta técnica forma parte de la disciplina del asentimiento: sin embargo, sus verdaderas repercusiones se dan en el ámbito de la acción. Implica una ascesis de renuncia, total o parcial, de aquello que anteriormente era objeto de deseo. El aprendizaje estoico es en muchas ocasiones un desaprendizaje, una desprogramación o vuelta a los orígenes. Quizá el estoico se percate de que había orientado su vida a la obtención de riqueza, reconocimiento u honores; algo que, tras la toma de consciencia propiciada por la *diakrisis*, debe implicar un cambio de rumbo. El estoicismo conlleva una dietética vital, ardua en ocasiones, que conecta al individuo con la mejor versión de sí mismo. Puede resultar difícil en sus inicios, pero lo que se propone no es más que el paso previo a la contemplación del valor de la *kathekonta*, la acción adecuada. Cuesta romper con el hábito arraigado tras años de práctica inconsciente, más aun si éste se daba en un marco de aprobación y promoción social. No obstante, Epicteto es tajante en la práctica de la liberación estoica: si no depende de ti, déjalo ir.

La *diakrisis* se ejerce en el ámbito de la representación, aunque reverbera en la totalidad de la vida. Su objetivo último, más allá de sus consecuencias éticas y epistemológicas, es el blindaje emocional del sujeto ante lo que le ocurre: armazón protector frente al sufrimiento innecesario, que en absoluto conlleva un aislamiento afectivo. Sin caer en la tradicional concepción bélica de la existencia, según la cual ésta debe ser vivida como una batalla constante con las circunstancias, Epicteto postula una fórmula de la invencibilidad vital: “Puedes ser invencible, siempre y cuando no entables ningún combate en el que la victoria no dependa de ti mismo” (*Enquiridion*, 19). En la vida no hay batalla, solo flujo y resistencia al mismo. El auténtico conflicto, la verdadera lucha, es la que se libra en la interioridad. Obcecarse en conseguir cosas ajenas a la propia elección vital es

un hábito que nos aleja de nosotros mismos. Por ello, Epicteto nos invita a enfocar nuestros esfuerzos en el pensamiento. Centrados, equilibrados en nuestro propio eje, nos resultará más sencillo afrontar lo que venga:

“Si deseas que tus hijos, tu mujer y tus amigos sigan vivos, eres un necio, pues pretendes que aquello que no depende de ti dependa de ti, y que lo ajeno te sea propio [...] Sin embargo, si quieres no errar al tener un deseo, eso sí puedes conseguirlo. Ejercítate, por tanto, en aquello en lo que eres capaz” (*Enquiridion*, 14).

Epicteto encuentra aquí la clave del autodomínio. Según él, el dueño de alguien es aquel que domina aquello que esa persona anhela. Por tanto, el estoico será dueño de sí cuando alcance la libertad de proyectar su deseo sobre aquellos elementos dignos de recibirlo. Libre o esclavo de sus pasiones: no existe otra posibilidad³⁴⁵.

5.9 La acción al servicio de la elección vital: sobre la performatividad estoica

Epicteto apuesta por la restitución del individuo en su legítima posición. Para él, quien dispone de la capacidad racional posee el deber moral de vivir de forma acorde a ella. Estar a la altura de uno mismo significa tomar las riendas de lo que uno es y llevarlo -o llevarse- a su máximo potencial. Contra aquellos estudiosos del estoicismo que se afanan en la erudición teórica sin llevar ésta a la vida, Epicteto lo deja claro:

“Conoces los principios teóricos. Has conversado con quien debías. ¿A qué otro maestro sigues esperando para que se ocupe de corregirte? [...] Si ahora te despreocupas y te muestras negligente, si sigues acumulando los retrasos y dejando de nuevo para mañana la decisión de prestarte atención a ti mismo, pasarás por alto que no haces ningún progreso, y permanecerás ajeno a la filosofía a lo largo de tu vida y también en el instante de tu muerte. Desde ahora, por lo tanto, júzgate digno de vivir como un adulto, como alguien que avanza en su camino. Que aquello que te parece lo mejor, te sea irrenunciable. Y cuando confrontes una situación penosa o agradable, o una que refuerza o socava tu reputación, recuerda que es entonces cuando tiene lugar el combate, es entonces cuando tienen lugar los Juegos Olímpicos, que ya no hay tiempo para echarse atrás, y que la ruina o la salvaguarda de tu progreso moral se juega en un

³⁴⁵ *Enquiridion* 1, 14 y 19.

solo día, en una circunstancia cualquiera. Así llegó Sócrates a ser Sócrates”
(*Enquiridion*, 51).

El estoicismo conduce a la práctica del instante pleno, pues ese es el espacio de ejercicio para el mismo, el momento presente, al margen de lo que ocurra en él. Estoico no es quien conoce en profundidad las obras de los maestros, sino quien guía su vida inspirado por las intuiciones fundamentales de la escuela. Ni siquiera es necesario esperar a la adversidad: también en tiempo de bonanza puede el aprendiz practicar sus lecciones, no dejándose llevar por el gozo, disfrutando sin apego, fortaleciéndose, anclando su yo a su centro y éste al presente que habita: “Vivir cada día como si quisieras convertirte en un Sócrates” (*ibid*), porque Sócrates es el ejemplo de maestro que, con absoluta humildad, dedicó su existencia a la exhortación de sí, al ejercicio de imponer los dictados de su razón ante todo lo que consideró indigno de él, hasta el punto de llegar a dar su vida por ello.

Para Epicteto, lo que importa es la intuición que guía la acción, no el contexto o el desenlace de la misma. Sea desde la confianza en la divinidad, sea desde la libre vocación de realidad, la acción debe encontrar su impulso en la total aceptación de lo que ocurre. Para ello, nos invita a imaginarnos como intérpretes de un drama mayor, donde nuestra única tarea es la de cumplir con el papel asignado de la mejor forma posible. Desconocemos la trama, ignoramos la duración de nuestra estancia, la suerte de nuestro personaje y el resto de avatares que rodean la tragedia: sin embargo, aunque no dependa de nosotros, no somos esclavos de ella, ya que podemos elegir cumplir nuestra función de la mejor forma posible. Estar a la altura de quienes somos, sea cual sea nuestro origen, circunstancia y destino. En todo momento podemos decidir seguir nuestra razón, obedecer a la mejor parte de nosotros mismos y guiar nuestra vida de la forma más auténtica posible. Nada más importa, ni siquiera que haya o no un drama escrito.

Para cada decisión que el estoico afronta dispone de una brújula interior que le indica el camino a seguir. ¿Cuál es éste? Aquel que le permite mantener su elección vital. Todo dilema deberá ser resuelto bajo la misma condición: que él siga siendo quien es, sin rebajarse ni perder su dignidad. Cada situación posee un abanico de acciones éticamente idóneas que, por su universalidad, también son materia de aprendizaje para otros. Como vemos, la acción estoica, por universalizable, posee en sí misma una *paideia* que promueve no solo desarrollo individual, sino también el social. El respeto hacia el prójimo y el cuidado de la comunidad forman parte inseparable de la elección vital. No hay sabiduría sin empatía, ni empatía sin una práctica consecuente con ella.

La performatividad estoica, más allá de un ejercicio de coherencia con la vida filosófica, es también un acto de inspiración hacia los demás. Epicteto se percató de que sus conciudadanos vivían sumidos en preocupaciones que podrían considerarse banales, a pesar de sus repercusiones. Miedo a la pobreza, anhelo de reconocimiento, temor a la divinidad... Cuestiones capaces de atormentar a cualquier individuo. Por ello consideró que si la *diakrisis* estoica podía liberar al sujeto de tales tormentos, al hacerle ver que se afana en controlar elementos que escapan a su capacidad de intervención, esta transformación del pensamiento debía tener ciertas repercusiones conductuales. Para el estoicismo, la coherencia con uno mismo, con la plenitud del propio ser, configura toda una apuesta vital capaz de dar aliento ante cualquier obstáculo. Siendo lo que se es, nada debe ser envidiado, anhelado o temido, pues uno se encuentra constantemente en la cúspide de su evolución, en su más alto grado de dignidad³⁴⁶.

5.10 *Memento mori*: la muerte como elemento clave de la *eudaimonia*

Como el planteamiento existencialista que es, el estoicismo construye su concepción de la vida orientándola hacia la consciencia de la muerte. Frente a la obsesión y la evasión de la misma, proponen la vía media de la aceptación lúcida, aquella que reposa la mirada en el fin de la vida, logrando que ello provoque una vuelta a la misma. Alejado del temor inconsciente, Epicteto asegura que no hay nada más vitalizador que una correcta comprensión de la muerte³⁴⁷:

“A lo largo de una travesía, cuando el barco atraca en un puerto y descendes a buscar agua fresca, y quizás te entretienes recogiendo algo al borde del camino, una concha o una raíz, bien sabes que debes estar en todo momento pendiente de la llamada del capitán, y si la escuchas, dejarlo todo y volver raudo si no quieres acabar el viaje atado junto a las ovejas. Del mismo modo, en la vida, si en lugar de una concha o una raíz recibes una mujer o un hijo, no deben suponerte ninguna limitación. Pero si el capitán llama, déjalo todo y corre al barco sin mirar atrás. Y si eres ya viejo, no te alejes de la playa ni un momento, no sea que no llegues a tiempo al aviso” (*Enquiritidion*, 7).

Con esta bella metáfora, Epicteto ilustra la posibilidad de concebir la vida desde el más puro agradecimiento. Dejando atrás un paradigma de carencia, en el que la comparación con el prójimo posibilita el reclamo de lo que no se tiene, el estoicismo propone una concepción que toma como

³⁴⁶ *Enquiritidion* 17, 30, 36

³⁴⁷ Tesis que coincide con la de los autores con los que reflexionamos en el capítulo sobre malestar existencial.

regalo cuanto ocurre en la vida. De este modo, el que muere joven no coloca su mirada en los años no vividos, aquellos de los que “fue privado” -pues no se le privó de nada, ya que no le pertenecían-, sino en todos los que vivió, así como en los pesares de los que se libró. La muerte puede llamar a la puerta en cualquier momento: cuando lo haga, no habrá razón para reprocharle su presencia.

La muerte no arrebató, tan solo exige que se le devuelva lo prestado. En la pérdida de seres queridos, el estoicismo hace especial hincapié en el hecho de que ninguno de ellos puede ser objeto de propiedad. Nadie nos pertenece, ninguno nos es debido; la presencia de cualquiera de ellos en nuestra vida es un beneficio, así como el tiempo que compartimos con ellos, un regalo. Tampoco tiene sentido tratar de juzgar a quien nos priva de ello. Sea la divinidad, la providencia o el caos, nos compete acatar nuestro papel, arraigarnos en la realidad y no clamar contra las leyes que la rigen.

Esta forma de concebir la muerte posee un profundo potencial de cambio: por ello fue utilizada como ejercicio espiritual. Para Epicteto, la contemplación de la muerte puede generar la serenidad a la que el sabio espera llegar. Superado el miedo a la misma, su constante presencia ofrece una vía para la inserción en la vida. Conscientes de ella, seremos capaces de apreciar la belleza finita del momento, lo preciado del presente, pudiendo así entregarnos a una vida con mucho que ofrecer, pero también con mucho que afrontar. Para el estoicismo, ni siquiera el fin de la vida es algo capaz de privarnos de su valor. Al contrario, es la muerte la que hace de la vida algo digno de ser vivido en profundidad³⁴⁸.

5.11 Conclusiones

Como hemos visto, en el *Enquiridion* de Epicteto es posible encontrar las claves de la auténtica vida estoica. Conocedor de la tradición, ofreció una comprensión del sufrimiento y la vida a la altura de la complejidad humana. En sus intuiciones encontramos tanto la fundamentación de la elección vital estoica como la guía para llevarla a la práctica, permitiendo que cualquiera que se acerque al pensamiento estoico pueda mejorar su vida con sus preceptos.

³⁴⁸ *Enquiridion* 7, 11 y 21. De la mano de Séneca, seguiremos con el afrontamiento y superación del miedo a la muerte, así como del duelo, en el próximo capítulo.

Capítulo VI

**Comprensión de la vida y aceptación de la muerte:
La gestión estoica del duelo en las *consolaciones* de Séneca**

“En las cosas profundas e importantes estamos terriblemente solos”.

Cartas a un joven poeta, Rainer María Rilke

6.1 Introducción

Tras finalizar la reflexión existencial que es posible extraer del *Enquiridion* de Epicteto, veremos más en profundidad la última idea abordada, que él mismo consideró el gran reto de la vida: aceptar la muerte. Lo haremos de la mano de Séneca y sus *Consolaciones*, cartas en las que ensayó un modelo de gestión del duelo estoico que extraeremos de ellas. Como se comprobará, la estructura del proceso consolatorio de Séneca se basa en cuatro dimensiones concretas: la comprensión de la experiencia del dolor, la gestión de la cotidianidad del afligido, la proactivación del doliente y la aprehensión de una reforma conceptual basada en la transformación del concepto de muerte y su consiguiente reconciliación con la vida; elementos que expondremos a continuación³⁴⁹.

La *consolación* es un género literario que multitud de filósofos utilizaron en la antigüedad con el fin de lograr que la persona afligida, a quien dirigían el texto, obtuviese tanto la fortaleza como el conocimiento necesario para abandonar su estado de padecimiento, mediante la invitación a un proceso de responsabilización del propio sufrimiento iniciado con la lectura del escrito³⁵⁰. Se trata del *lógos paramythetikós* griego, traducido por *consolatio* en su continuación romana; una práctica común en aquellas escuelas de origen helenístico que entendieron que la filosofía debía practicarse como un arte de vida, más que como una doctrina teórica. Dotadas de gran eclecticismo -pues a la hora de afrontar el dolor las pugnas académicas eran colocadas en un segundo plano-, estos textos dan testimonio de la preocupación filosófica que dichas escuelas tenían sobre la capacidad de reforma y transformación personal latente en cada individuo, así como de sus esfuerzos por ampliar y extender su gestión emocional y sapiencial. Desgraciadamente, son muy pocos los ejemplares que han sobrevivido al paso del tiempo³⁵¹.

Las *consolaciones* fueron tratados persuasivos, directos, a la altura del reto que enfrentan: en el caso estoico, su composición urbanizó la doctrina de la escuela, haciéndola plausible, comprensible y, sobre todo, cercana. Las *consolaciones* de Séneca demuestran que la imperturbabilidad estoica no invitó a la anulación del sentimiento, sino solo de la pasión, que en sí misma refería únicamente a emociones negativas, como demostraremos más adelante. En lo que

³⁴⁹ El contenido de este capítulo ha sido aceptado para su publicación como artículo por el Consejo de Redacción de la revista *Pensamiento, Revista de Investigación e Información Filosófica*, reunido el 20 de diciembre de 2016 (pendiente de publicación).

³⁵⁰ Filósofos estoicos como Crisipo, Panecio, Cicerón o Séneca; epicúreos como Metrodoro, Filodemo o el propio Epicuro; cínicos como Diógenes, Bión y Teles e incluso platónicos, como Crantor de Solos.

³⁵¹ Juan Mariné Isidro realiza una excelente presentación de los detalles históricos relativos a las *consolaciones* en la introducción al texto de Séneca (14-18).

sigue se ofrecerá una lectura existencial de las consolaciones que mostrará cómo en ellas se presentó la vida como un espacio de despliegue del sujeto, de expresión, experiencia y contacto comprensivo con la realidad. También continuaremos ahondando en el concepto de felicidad como *eudaimonia*, es decir, como florecimiento o enriquecimiento del sujeto.

Ofreceremos un análisis de la concepción de la gestión estoica del duelo presente en las tres consolaciones de Séneca³⁵², extrayendo la metodología explicativo-experiencial, de fines sapienciales, que es posible desarrollar a partir de ellas. Como en el resto de capítulos dedicados a la actitud estoica, no se encontrará aquí un análisis filológico o historiográfico de los textos, sino existencial³⁵³. La exposición girará en torno a lo que entendemos son las cuatro dimensiones de la terapéutica senequiana, a saber: la comprensión de la experiencia del dolor, las herramientas disponibles para la gestión de su cotidianidad, la proactivación del doliente y la reforma conceptual presente en la naturalización de la muerte³⁵⁴.

6.2 Sobre la comprensión de la pérdida y el daño que implica

Nos situamos en un contexto luctuoso, en el que alguien que ha perdido a un ser querido recibe un acompañamiento filosófico con el fin de lograr la supresión del sufrimiento a través de un trabajo de reflexión y toma de consciencia. El estoicismo, al igual que otras filosofías coetáneas, mantuvo una clara distinción entre el concepto de dolor y el de sufrimiento. Según su doctrina, el dolor forma parte de la vida y, como tal, es inevitable. Sin embargo, no ocurre lo mismo con el sufrimiento, que es producido por la mala gestión del dolor. Padecemos dolor cuando transitamos el lado amargo de la vida y sufrimos cuando, por no comprender y canalizar ese dolor, terminamos por anclarlo y reproducirlo: “(El dolor) produce una dentellada ineludible, un encogimiento de los más firmes espíritus. Pero lo que la imaginación le ha añadido es más de lo que la naturaleza ha ordenado” (*Marcia* 7,1). De ahí la importancia de que el afligido tome consciencia desde el primer momento de que podría estar en desconocimiento de algo y que esa falta de comprensión le está causando un mayor sufrimiento. Entender el funcionamiento del dolor es el inicio del proceso de

³⁵² *Consolación a Marcia, Consolación a Polibio* y la *Consolación a Helvia*, su madre, que a pesar de no tratar la muerte de un ser querido, posee diversas herramientas para la praxis del duelo.

³⁵³ Para conocer un buen estudio de la estructura de las consolaciones senequianas es de interés consultar las dos partes del artículo que Perfecto Cid de Luna dedica a esta cuestión (1998: 231-245 y 1999: 107-140). Tampoco se dedicará un espacio a cuestiones más metodológico-terapéuticas, como los entresijos prácticos de la triangulación entre el filósofo, el afligido y el difunto, que necesitarían un texto diferenciado.

³⁵⁴ Se trata de dimensiones interdependientes que se van incluyendo entre sí en un proceso de carácter complejo. Que la primera fase sea la comprensión de la experiencia del dolor y la segunda su gestión en la praxis cotidiana no implica que durante la segunda fase la primera no siga en activo. La comprensión, gestión, proactivación y reforma conceptual se van diluyendo en una misma experiencia de forma progresiva.

cambio.

Quien se encuentra inmerso en el duelo por un ser querido corre el riesgo de imponer un sesgo pesimista en sus pensamientos. Centrarse en aquel que se fue e imprimir la huella de la pérdida en cada recoveco de su experiencia es una práctica habitual en tales momentos. La ausencia del difunto y su paradójica presencia en el pensamiento puede desembocar en situaciones altamente problemáticas, ya que el dolor y la añoranza desmedida, unidas a la proyección de la pérdida, son capaces llevar al sujeto a un estado de negación de la vida y desafección respecto de sí mismo y su entorno³⁵⁵.

Por tan abrumadoras posibilidades, Séneca reconoce el peligro de intervenir al inicio del dolor, cuando éste es más violento, por el riesgo de que aumente la profundidad de su incisión. Bien es cierto que nadie atiende a razones en pleno estallido del dolor, ya que no es momento para ello, pero tampoco disponemos de un criterio que, externamente, distinga cuándo alguien se encuentra digiriendo, asimilando y expresando su dolor y cuándo esa fase ha quedado atrás y el dolor podría estar enquistándose y reproduciéndose de forma negativa, alojándose en él. Una situación en principio irresoluble, que exige de actuación aun a riesgo de empeorarla: cuanto más tiempo se lleva fuera de la propia vida, más difícil es volver a ella³⁵⁶. Por ello, se pretende una adaptación al sujeto, así como un propiciamiento del *kairós* terapéutico; el momento adecuado en el que el doliente es capaz de plantearse su situación y es receptivo para ser acompañado en tal cuestionamiento, que será clave para el éxito del proceso.

¿Cómo se incita a la reflexión a alguien desolado? Invitándole a preguntarse por el sentido de su dolor, el acto más socrático y existencialista que se llevará a cabo en esta primera fase de comprensión del fenómeno. Sí, el dolor se expresa, se le da salida, pero cuestionar su utilidad permite que el sujeto vuelva a percibirse como agente y no como mero paciente o escaparate de su mundo interior³⁵⁷. Poner límite al sufrimiento es ineludible, ya que aunque éste tienda a extinguirse con el paso del tiempo, el ser humano posee mecanismos capaces de impermeabilizar el núcleo de su dolor respecto de aquellos elementos que podrían sanearlo, enquistándolo. Como decíamos, no se trata de no sentirlo, sino de aprender a soportarlo, experimentándolo en su justa medida. Encontrar un término medio en el que la consciencia de la pérdida y la aflicción correspondiente

³⁵⁵ *Marcia* 3,3; 5,4; 7,2; 16,8.

³⁵⁶ *Marcia* 1,2; 1,6-9; 4,4; 8,2.

³⁵⁷ *Polibio* 2,1; 4,1-2.

cohabiten sin excesos, ni defectos³⁵⁸. Dolor real, sin aditivos cognitivos. Para esto es necesaria una activación por parte del sujeto: no hay que esperar a que el sufrimiento nos abandone, hay que renunciar a él, protagonizando su superación³⁵⁹.

6.3 La gestión de la cotidianidad en el afligido

6.3.1 Sobre el consuelo

Séneca subraya la importancia de que el doliente no rechace el consuelo de los suyos. Nadie puede privarlo de su dolor, pero compartirlo permite el desahogo, más aún si se hace con aquellos que sufren de forma semejante por la misma pérdida. No obstante, el camino del afligido es solitario en sí mismo, pues no deja de ser una cuestión de convivencia personal con el dolor; una batalla diaria, que se conquista paso a paso.

En cuanto sea posible, el estoico recomienda volver a las tareas cotidianas: cada rechazo de una actividad personal es un retroceso ante el influjo de la aflicción. El desánimo solo se contrarresta con ánimo, por eso la intención es que el individuo salga cuanto antes del estado de desolación inicial. Sin embargo, aquí encontramos un sutil matiz, una posibilidad de caer en cierta erraticidad en el intento de reconducción de la propia vida. El sujeto se verá inevitablemente tentado a sumergirse en pasatiempos, entretenerse con eventos y actividades superfluas que, lejos de ayudarle a reorientarse hacia su presente, harán las veces de anestésico para la consciencia de su situación, envolviéndolo en un afán de novedades³⁶⁰ que no es más que una huida de apariencia terapéutica³⁶¹: “Todas estas cosas son útiles por corto tiempo y no son remedios sino trabas para el dolor; por mi parte, yo prefiero darle fin a darle largas” (*Helvia* 17,2-3). Como vimos en el capítulo dedicado al malestar existencial, la muerte es uno de los fenómenos que más se evitan. Contra la evasión vital y mental de su inevitabilidad, el duelo estoico se basa en la promoción de la lucidez, de la presencia y aceptación de la situación actual. De nuevo, el estoicismo opta por el trabajo existencial: la única vía para su superación del dolor será el análisis valiente de sus implicaciones, una tarea que debe ser prioritaria en tal estado³⁶².

³⁵⁸ Que recuerda a la *phronesis* aristotélica.

³⁵⁹ *Polibio* 17,2; 18,5; *Marcia* 8,3.

³⁶⁰ Problematicidad latente en el fenómeno de la "avidez de novedades", estudiado por Martin Heidegger (2009 (1927), §36, 172-173).

³⁶¹ *Polibio* 8,3-4; 17,6; 18,1; *Helvia* 17,1-3.

³⁶² Como se puede apreciar, la pérdida de un ser querido es también un momento de confrontación de la propia muerte: es por ésto que abordamos aquí la aflicción y la afirmación existencial de la finitud de forma simultánea.

6.3.2 Sobre la aflicción y el llanto

Fenomenológicamente, sabemos que el dolor emocional se experimenta como algo dañino, casi corpóreo, que sentimos brotar en nuestro interior, exigiendo salir. Una de esas “vías de expulsión” es el llanto. Es necesario llorar la herida, es sano dejarla brotar y problemático el reprimirla. Sin embargo, este estado tiende a perpetuarse, perdiendo su ocasionalidad para asentarse, algo que no puede ser permitido. Cuando el llanto deja de ser la expresión de un dolor para convertirse en una práctica de aferramiento al mismo es prioritario que el sujeto reconozca su capacidad de intervención y transformación de tal estado. Que sea consciente de su papel activo en el propio llanto, su consentimiento del mismo y decida abandonarlo. Pasar de la desolación desmedida al desahogo ocasional y oportuno³⁶³. Pero, ¿cómo frenar un acto cuyos elementos fisiológicos parecen ser más potentes que los cognitivos o actitudinales? De nuevo, cuestionando su sentido.

Como expresión y gestión del dolor, el llanto es versátil y adaptativo, pero cuando se enquistaba, es preciso que el sujeto se sacuda a sí mismo -o se deje sacudir-, seque sus lágrimas y siga adelante. También es de utilidad preguntarse por el papel que juega el carácter social del llanto como máxima expresión del dolor del afligido. Desde la antigüedad hasta nuestros días, se ha entendido que llorar mientras se vela al difunto es síntoma de amor por él; pero hay más formas de añoranza. En última instancia, no debemos olvidar una afirmación tan banal como cierta: el llanto no resucita³⁶⁴.

6.3.3 La memoria del fallecido

La presencia del que no está supone toda una contradicción experiencial. Recuerdos del que fue y ya no es, que pueden ser tan tristes como curativos, dependiendo de su gestión. De nuevo, la medida se propone como la recta vía media. Entre el olvido y la obsesión, Séneca nos invita a practicar la serena mención del difunto. Promover espacios en los que se hable de él, generando así atmósferas positivas, que den lugar a la situación buscada, el recuerdo feliz. Memorar momentos alegres, tratando de reproducir dicha alegría en el propio recuerdo³⁶⁵. Transitar de la consciencia de lo arrebatado al agradecimiento por lo obtenido. Reconocer que se gozó de su afecto, lo enriquecedor de su compañía y llegar a disfrutar de ello, en presente. Actualizar y hacer vívido el

³⁶³ *Polibio* 18,6; *Marcia* 2,4; 6,2-3; 13,3.

³⁶⁴ *Polibio* 2,2; 4,1; *Marcia* 6,2; *Helvia* 6,3.

³⁶⁵ *Marcia* 3,2; 5,3.

contenido de su memoria. Haciendo gala del eclecticismo práctico de las consolaciones y dejándose llevar por su cercanía a la teoría epicúrea³⁶⁶, Séneca afirma que no solo lo presente es causa de placer, sino que el recuerdo también puede obrarlo³⁶⁷.

Con la transición del recuerdo del ser querido como huella de lo arrebatado a su rememoración en tanto que agradecimiento, se abre un espacio para la actitud vitalista a la que tanto estudio y esfuerzo dedicaron los estoicos. Agradecer lo vivido, sin juzgar si fue breve o suficiente; valorando que, sencillamente, fue. De esta forma, Séneca invita al doliente a medir la vida en base a su intensidad, no a su duración, dando las primeras pinceladas de la reforma conceptual en torno a la vida y la muerte sobre la que pivota la totalidad de su praxis de gestión del duelo. Aunque exigente, esta metodología opera apoyándose en los propios procesos de gestión emocional del individuo, invitándolo a apropiarse de su situación, respetando sus ritmos. No en vano suele decirse que “el tiempo todo lo cura”³⁶⁸.

6.4 La proactivación del doliente

6.4.1 Praxis de la superación

Afrontar el dolor constituye un esfuerzo diario, constante, que aunque respetuoso con la dinámica del sujeto, no puede permitirse dejar inacabado su trabajo. Aprovechándose del lenguaje metafórico de la denominada “filosofía médica”, Séneca advierte de la necesidad de una amputación del dolor ante el peligro de que su infección se extienda. Ello precisará de la entrega del sujeto, ya que no hay cesión del sufrimiento sin voluntad de mejora, un reto difícil de aceptar. Sin embargo, la senda estoica no espera milagros ni heroicidades, tan solo reflexión y lucidez. La gestión estoica del duelo invita a un arbitraje constante de la cantidad de dolor que se está sufriendo, en base a un cálculo personal que analice cuánto impone la realidad y cuánto crea el propio sujeto; una honestidad personal nada fácil de practicar³⁶⁹. Se propone el ejercicio del análisis constante, de la ininterrumpida pregunta por si lo que experimenta es dolor, por lo que debe sostenerlo, o es sufrimiento y debe buscar en él las claves de su superación: de ahí el sentido del entrenamiento, de la repetición de lo aprendido en pro de su comprensión y profundización.

³⁶⁶ Muy presente en sus diálogos y más aún en sus epístolas, en las que las sentencias de Epicuro son utilizadas como conclusión de multitud lecciones.

³⁶⁷ *Polibio* 10,1-4.

³⁶⁸ *Marcia* 8,2; 12,2; 24,1.

³⁶⁹ *Marcia* 1,8; 4,1.

Es este un tratamiento analítico enfocado a acotar en primer lugar el objeto de la enfermedad, para posteriormente buscar la vía que haga efectiva su curación. Para ello, la primera pregunta que todo sujeto deberá responder será tan radical como liberadora: “¿quieres vivir?”, cuya respuesta iniciará una reflexión sobre la vida y su valor que ya no dejará de estar presente³⁷⁰. Sin embargo, no querer morir y querer vivir son estados volicionales experiencialmente diferentes. El paso de uno a otro se dará a través del análisis crítico del discurso, de la refutación de las creencias limitantes que sumen al sujeto en tal estado. Indagar hasta llegar al objeto del dolor, la pérdida en sí, para constatar que el duelo es unidireccional: lloramos por quien ya no sufre³⁷¹. De nuevo, una afrenta a la pasividad del afligido, la idea de que su sufrimiento podría ser egoísta, ya que llorar la pérdida es, literalmente, sufrir por dejar de recibir algo que antes recibíamos. No es esta una estrategia que busque culpabilizar, sino despertar en el que adolece la consciencia del agradecimiento³⁷². Lo ha perdido, sí, pero si siente esto es porque también lo tuvo a su lado, algo que debe estar muy presente.

Séneca establece una distinción clara entre permitirse estar afligido y obligarse a ello. La aflicción es natural, por lo que esperar que sea disuelta por el tiempo y la comprensión racional no implica que el objetivo sea evitarla, ya que lo que se busca es vivirla en su justa medida, sin alargarla, pero tampoco obviándola. No obstante, como los malos invitados, la aflicción tiende a quedarse y su anquilosamiento en última instancia suele responder a la voluntad del sujeto, se lleve esto a cabo de forma consciente o no. Uno se obliga a estar afligido cuando mantiene a su alrededor todo cuanto le recuerda su pérdida y rechaza lo que le podría sacar de su situación³⁷³. De nuevo, se señala la necesidad de una renuncia al sufrimiento proferida en primera persona.

Las mismas acciones que pueden hacer que alguien se aferre al dolor son las que podrían liberarlo de él. No es el qué hace, sino el cómo lo hace, con qué predisposición o intención lo lleva a cabo. Un ejemplo de ello sería el conversar sobre el difunto, antes mencionado. Esta situación puede constituir tanto una autoimposición de la condición de víctima como un acto de afirmación de la vida a través del acto de honrar al que partió. Todo depende de la actitud de la que brote. La figura del otro, del que se acerca al afligido para consolarlo, es de vital importancia. Negarle su papel es en sí mismo un rechazo a salir de la situación de dolor, por lo que su mera presencia

³⁷⁰ El proceso continúa incluso en el caso de que la respuesta fuera negativa. El mero hecho de que alguien esté vivo afirma su aceptación y valoración, en cierta medida, de la vida. Algunos modelos terapéuticos actuales, como la Logoterapia, se han servido de preguntas tales como “¿y por qué no se suicida?” para sacudir e interrumpir el curso victimista y apático de ciertos discursos personales.

³⁷¹ Ningún ser querido querría vernos sufrir por su partida. Para aquellos que consideran que sí podría quererlo, Séneca advierte que, de ser así, supondría una muestra de su falta de bondad (*Polibio* 5,3).

³⁷² *Marcia* 12,2; 18,8; 19,4-5; *Polibio* 5,1; 9,1.

³⁷³ *Marcia* 8,3.

permite tanto el aprovechamiento de su ayuda como el conocimiento del grado de negación del sujeto.

A su vez, Séneca hace hincapié en el valor del otro como acicate de mejora, ya que quien se aproxima al doliente puede estar también necesitado de él. Claro ejemplo de ello es el de la viuda que ve en sus hijos seres indefensos, o el hermano mayor que debe inspirar entereza a sus hermanos menores: argumentos de entrega al otro más que suficientes para no dejarse llevar por la fuerza del dolor³⁷⁴. Abrirse a los amigos; no rehuir -ni buscar en exceso- conversaciones acerca del difunto; recordar momentos felices o hacer felices ciertos recuerdos en retrospectiva; centrarse en lo recibido y no en lo perdido; ejercitarse en la templanza... Son consejos de práctica recomendada para todas estas situaciones³⁷⁵.

Según el pensamiento estoico, una de las causas principales del sufrimiento en el duelo es la falta de preparación para la muerte. La terapéutica senequiana culmina con una comprensión de la vida que la afirma desde la omnipresencia de la muerte, pero es en la gestión de la praxis cotidiana donde debe iniciarse tal reflexión³⁷⁶. Se trata de una versión de la *praemeditatio malorum*, la previsión de los eventos negativos que pudieran acaecer, que en este caso se centra en uno cuya posibilidad es en sí misma necesidad: la muerte³⁷⁷. Comprensión pragmática de la muerte, activa, que invita incluso a servirse de los rituales de enterramiento para protagonizar un acto performativo. Enterrar al difunto y colocar en su tumba el dolor por él, literalizando la metáfora del enterramiento, dando poder a su carga simbólica³⁷⁸. Se pretende así que el entierro suponga una llamada de atención hacia lo que aún se tiene, hacia las personas que le rodean y los innumerables bienes y placeres de los que disfruta, desde la aceptación de que ni son propios, ni debidos y en cualquier momento podrían ser arrebatados, o más bien devueltos³⁷⁹. Para Séneca, vivir adecuadamente es afirmar la vida, tener plena consciencia de ella, de su dolor y gozo, para abrazarla en su plenitud: recordemos que, para el estoicismo, la vida siempre merece la pena ser vivida³⁸⁰.

³⁷⁴ Polibio 12,2.

³⁷⁵ Marcia 4,3; 7,2.

³⁷⁶ Marcia 9,5.

³⁷⁷ Práctica para cuyo desarrollo recomiendan el cultivo de estudios liberales, es decir, de la filosofía como arte de vida (*Helvia* 17,4 y *Polibio* 18,1).

³⁷⁸ Marcia 3,2.

³⁷⁹ *Helvia* 18,2 y *Marcia* 10,4; 18,8.

³⁸⁰ La defensa estoica del suicidio, muy presente en el estoicismo romano -sobre todo en el pensamiento de Epicteto-, no supone sino un garante de las posibilidades de realización de la vida. Es el reconocimiento máximo de su libertad y responsabilidad existencial, la afirmación de que el sujeto es dueño de sí incluso para poner fin a su vida, en caso de considerar que ésta ya no cumple sus exigencias.

6.4.2 La activación de la resiliencia del doliente

¿Cómo movilizar a alguien abatido? ¿Cómo lograr que quien reniega de las condiciones de la vida, decida volver a involucrarse en ellas? Ese es el gran reto del acompañamiento en la gestión del duelo, lograr que los postulados teóricos se tornen prácticos, es decir, que impliquen y conecten el pensamiento con la praxis más cercana. Para generar fuerza y voluntad de mejora en el doliente, Séneca no rebaja el reto, sino que eleva al sujeto a la altura necesaria, haciéndole ver que no tiene que prepararse, sino que tiene que desplegar la preparación que ya posee. Es así como las experiencias negativas pasadas del sujeto son utilizadas para su propia superación³⁸¹.

Lejos de abrir viejas heridas, lo que Séneca se propone es conectar con la parte del sujeto que logró superar antiguos trances, para traerla a presencia. No se remueve el dolor, se actualiza la experiencia de los obstáculos superados, haciendo emerger de ellos solo la parte del individuo que sacó de sí mismo la fuerza suficiente para afrontar el dolor, con la intención de que se empodere otra vez: “He traído de nuevo al recuerdo desgracias pasadas y, para que te dieras cuenta de que también va a curarse el golpe de ahora, te he mostrado la cicatriz de una herida igual de profunda” (*Marcia* 1,5). También en los logros se encuentra consuelo, en lo conseguido con esfuerzo, ya que es esa misma dedicación la que está siendo interpelada³⁸². Desde el suelo que configuran los trances superados y las metas alcanzadas, se invita al sujeto a ser consciente de la necesidad de estar a la altura de sí mismo.

Se evoca una fortaleza de espíritu, no inventada sino experimentada con anterioridad, que debe hacer acto de presencia. La constante afirmación estoica de la vida exige de la aceptación de sus retos e infortunios, así como de la disposición de hacerles frente con templanza y serenidad. Voluntad de mejora, imprescindible para el proceso, que habrá que avivar o despertar, para que el sujeto decida continuar con su vida a pesar de todo lo negativo que pueda haber en ella. No ofrece Séneca una visión cosmetizada de la realidad, sino más bien ardua: “La vida está colmada y amenazada de diversos infortunios, de los que nadie alcanza una paz prolongada, apenas sí una tregua” (*Marcia* 16,5). Multitud de desgracias aguardan en cada esquina, una amplia diversidad de enfermedades, conflictos, miedos y rechazos que, además de duros, probablemente no serán justos ni merecidos.

Para que no nos dejemos abatir por ellos y estemos preparados, nos advierte el estoicismo

³⁸¹ *Helvia* 2,1; 2,3-3,1 y *Marcia* 1,1-4.

³⁸² *Polibio* 11,6.

mediante la metáfora del viajero que, en el caso de Séneca, se ejemplificará con el trayecto a Siracusa. Se trata de un ejercicio de visualización en el que el sujeto, caracterizado como peregrino, deberá detenerse y atisbar todos y cada uno de los infortunios que podrían acaecerle antes de iniciar la travesía: no para detener su marcha, sino para hacerla más lúcida. Tras ello, consciente de cuanto podría pasarle, el sujeto estará preparado para partir.

El viaje a Siracusa es el viaje de la vida, el constante tránsito a la muerte. Cientos, miles de inconvenientes que podrían ocurrir, cuya suma total jamás harán que el sujeto que afirma la vida decida no vivirla. Una aceptación de la realidad que conlleva la responsabilización de nuestra propia suerte, donde prepararse para lo peor es también hacerlo para lo mejor; una mirada prospectiva, que también se tornara retrospectiva. Al igual que al afligido se le recuerdan sus traumas pasados, para activar su fortaleza latente, también se le invita a contemplar los dones disfrutados, propiciando en él la experiencia de agradecimiento. Es en los momentos difíciles en los que es más necesaria mantener una actitud ecuánime y firme, que reconozca cuánto le ha dado la vida y muestre su disposición a devolver cuanto ella le solicite: incluso la propia vida, de buena gana, ya que ésta nunca le perteneció³⁸³.

Es una de las reconceptualizaciones estoicas más bellas e inspiradoras, la reinterpretación de lo arrebatado como devuelto, de lo sufrido como oportunidad de entrenamiento y lo disfrutado como regalo de la vida. Se trata de una perspectivización del dolor que hace entender al sujeto que superarlo es en gran medida cambiar su comprensión del mismo. Supone la práctica existencial de la teoría de la interpretación estoica, aquella que busca la percepción de la neutralidad de todo evento, la *phantasia kataléptiké* o imagen adecuada, que también tiene su función en la motivación del afligido. No hay evento que escape a la reformulación del juicio que lo percibe, igual que no hay juicio negativo que no pueda tornarse neutro, por ser ajeno al hecho que trata de juzgar. Todo valor es añadido al ser reconocido y casi siempre hay un lado bueno esperando ser captado³⁸⁴. Este es uno de los estadios al que la gestión estoica del duelo se enfoca, el momento en el que el aferramiento al dolor pierde intensidad y el sujeto muestra una disposición a reconocer su propia suerte. Una comprensión personal, que será reforzada teóricamente. Al doliente hay que hacerle sentir la verdad de la propuesta estoica, de la afirmación de que son nuestras ideas, nuestros juicios sobre los hechos y no los hechos mismos los que nos atormentan³⁸⁵.

³⁸³ *Marcia* 5,5; 10,2-11,2; 16,8; 17,2-6 y *Helvia* 5,2-3.

³⁸⁴ *Marcia* 16,6.

³⁸⁵ *Polibio* 18,3 y *Marcia* 19,1.

El modelo sapiencial estoico se encamina hacia la *ataraxia*, la tranquilidad o serenidad de ánimo, que como ya se ha apuntado no es la ausencia de toda emoción, sino de la pasión, es decir, de la emoción negativa; limitada no por su carga dolorosa, sino por su total carencia de vitalidad, de empuje para el proyecto eudaimónico del sujeto, su realización personal y existencial. A pesar de la rudeza del primer estoicismo, el periodo romano se sirve de siglos de crítica interna y contacto interescolar para complejizar su propuesta, adaptándola al sujeto real. La *ataraxia*, propia del sabio estoico, se presenta ahora como un ideal regulativo, un culmen experiencial difícilmente alcanzable para el ser humano, pero en cuya consecución todos los estudiosos de la doctrina verán fortalecida su proactividad, en su paulatino acercamiento al ideal estoico: incluso Séneca reconoce que hasta el sabio no puede evitar turbarse y sufrir en ocasiones³⁸⁶. Lejos de la apatía de la que se ha acusado al estoicismo, su gestión del duelo pretende una reducción racional del sufrimiento, desde la comprensión de los límites de la emocionalidad humana.

Para el estoicismo, la virtud está al alcance de todo aquel que quiera transformarse a través del estudio de sí y de la realidad. Esta tesis se fundamenta en la ya mencionada idea de que la naturaleza da al individuo cuanto necesita para sobrevivir y que éste posee en sí mismo todo lo que requiere para ser feliz; luego su fracaso en la consecución de la felicidad se debe a extravíos propios, no ajenos. Por eso, toda la terapéutica estoica se centrará en la toma de consciencia de que, a pesar de todos los pesares, la vida merece ser vivida³⁸⁷. Es éste el *amor fati* estoico, la afirmación de la vida más allá del sufrimiento que en ella reside, el -también epicúreo- disfrute de la existencia por el mero hecho de existir³⁸⁸.

6.4.3 El uso de los *exempla* motivacionales

Los *exempla*, la inspiración mediante la apelación a personalidades destacadas, fueron un recurso habitual en la literatura ética helenística³⁸⁹. Si la virtud está al alcance de todos, cualquier

³⁸⁶ Polibio 18,5-6.

³⁸⁷ Polibio 17,2; Helvia 5,1; 8,5 y Marcia 18,8.

³⁸⁸ Que tanto inspiró a Nietzsche (1988 (1882), §276).

³⁸⁹ En las *Consolaciones* encontramos *exempla* sobre el perfecto duelo, como serían los de Lucio Sila (*Marcia* 12,6), Pulvilo (*Marcia* 13,1-2), Paulo (*Marcia* 13,3), Lucio Bíbulo (*Marcia* 14,1-2), Gayo César (*Marcia* 14,3), Augusto (*Marcia* 15,2), Tiberio César (*Marcia* 15,3), Lucrecia y Clelia (*Marcia* 16,2-3), Cornelia, madre de los Gracos y Cornelia esposa de Livio Druso (*Marcia* 16,3-5), Marcia (*Marcia* 20,4); así como del duelo a evitar, como el de Gayo César (*Polibio* 17,3-6) o el de Octavia por la pérdida de su hijo Marcelo (*Marcia* 2,3-5). Otros, sobre lo afortunado de una muerte a tiempo, como los de Pompeyo (*Marcia* 20,4), Marco Cicerón (*Marcia* 20,5), Marco Catón (*Marcia* 20,6). También encontramos *exempla* de superación de desgracias, como los de Escipión el Africano, Escipión Emiliano, los Lúculos y Pompeyos, Augusto, Tiberio César o Marco Antonio (*Polibio* 14,4-16,2). Una mención anecdótica merecerían las "odas" a la grandeza del César, que Séneca utilizó para apelar a su bondad y lograr la suspensión de su exilio en Córcega (*Polibio* 7,2-8,3; 12,3-14,3), más interesadas que filosóficas y/o terapéuticas.

persona será capaz de llegar, si se lo propone, hasta las más altas cotas del ser humano. De ahí el interés de acudir a las biografías de algunos personajes para encontrar en ellos la fuerza que los llevó a superar sus obstáculos, lo que hará posible emularlos en la propia vida. Cerciorarse de que si otros lo hicieron, cualquiera puede. Sin embargo, no todos los *exempla* son positivos. En algunos el aprendizaje radica justamente en no seguir sus pasos, siendo utilizados como aviso del nivel de degradación al que es capaz de llegar el ser humano. *Exempla* inspiradores como el del perfecto luto de Livia por la muerte de su hijo Druso³⁹⁰ o el de Julia Augusta, por su capacidad para dejarse ayudar por la reflexión filosófica de Areo³⁹¹, son relatos de superación cuya narración pretende la activación del oyente, instruyéndolo con ejemplos de buenas y malas praxis vitales.

6.5 Aprehensión de la reforma conceptual

6.5.1 Transformación de la noción de muerte y reconciliación con la vida

Vida y muerte son dos caras de un mismo objeto, la existencia. El propósito de las enseñanzas estoicas es aprovechar la singularidad de la existencia humana, la capacidad que tiene cada ser de preguntarse por sí mismo y comprender su realidad, para incluir al sujeto en una relación serena con la vida. Que entienda que obedece unas leyes a las que nada en el universo escapa y que jamás fallan. Que la finitud, que tanto dolor le causa, está presente en todos y cada uno de los objetos de la existencia, que en sí misma, también se conflagrará en una *ekpirosis* apocalíptica³⁹². Nadie vivió más o menos de lo que necesitó, nada escapa a la muerte y a nada ni nadie se le oculta esta verdad. Venimos al mundo con una garantía de fallecimiento, condenados a morir: ésta es una de las paradojas de la enseñanza estoica, el tratar de motivar con tan dura representación. La tesis que posibilita su convencimiento es que estas son las reglas de un juego que nos conviene jugar, ya que nos brindará multitud de alegrías si sabemos reconocerlas. Que no hay auténtica felicidad sin un conocimiento lúcido y una aceptación sincera de la realidad³⁹³.

Como sabemos, comprender algo y ser capaz de practicarlo son cosas distintas: Séneca no lo ignoró. Su reconocimiento de la inevitabilidad del dolor, del llanto, de lo abrumador de la pérdida de un ser querido no supone una refutación de su propuesta, sino una adecuación de la misma a la realidad cotidiana. Entre la categoría del necio, el ignorante que desconoce el tamaño de su

³⁹⁰ *Marcia* 3,1-2.

³⁹¹ *Marcia* 4,2.

³⁹² *Marcia* 18,2-8; *Helvia* 6,8; 20,2; *Polibio* 1,1-3; 16,5.

³⁹³ *Marcia* 10,4; 21,5; *Polibio* 10,1-5; 11,1. Como se podrá apreciar, la propuesta estoica cumple con creces los requisitos propuestos en el capítulo sobre malestar existencial para una correcta afirmación de la muerte.

ignorancia y la del sabio, la alcanzada por aquellos que supuestamente lograron una aceptación total y ecuánime de la realidad, culminando así su proyecto eudaimónico, se encuentra la del sujeto proactivo. Así se considera Séneca y a la proactividad invita a sus lectores, a la consciencia de su capacidad de mejora y a la responsabilización existencial respecto de sí mismos; constante, pero siempre imperfecta. De ahí la resistencia a ceder ante ciertas conclusiones, a pesar del reconocimiento de su verdad. Entre ellas, sin duda, estará la consciencia de que no se nos arrebató nada, pues el fallecido, cuando estuvo en vida, jamás nos perteneció. Es el apego y no el amor el que crea un sufrimiento desmedido a partir del dolor natural. Es la falta de aceptación de que lo que la naturaleza da también lo quita y que lo que hemos presenciado no es más que el reflejo de nuestro propio destino, en otro individuo.

Ahí radica la necesidad de esta toma de consciencia. La gestión estoica del duelo no es solo un modelo de superación de la aflicción por la muerte de un ser querido, sino que también es una propuesta de terapéutica personal, que busca preparar al sujeto para su propia muerte, hacerle ahondar en su autoconocimiento, en la vulnerabilidad de su mortalidad, para que se aplique al ejercicio de su existencia, al despliegue de sí mismo en ella: “A cada uno se le ha otorgado una distinta capacidad para vivir. Nadie muere demasiado pronto, porque no iba a vivir más de lo que vivió” (*Marcia* 21,4). Sin embargo, tampoco su muerte estaba predestinada³⁹⁴, luego es correcta, adecuada, al margen de su contingencia. No hay pronto ni tarde para la muerte, la brevedad de la vida no es un error en ella, tan solo una condición. De nuevo, de la vida no importa la duración, sino su intensidad³⁹⁵.

Séneca alude en ocasiones al pensamiento de Sileno, que afirmaba que lo mejor era no nacer y una vez nacido, perecer lo antes posible; pero lo hacía solo como estrategia para calmar al afligido. Su praxis del duelo también dedica un espacio a reconocer lo positivo que hay en el fin de la propia vida. Esto se da cuando se reflexiona sobre el dolor que podría haberse encontrado en el futuro el fallecido, visualizando en un experimento mental todo lo que ya no sufrirá³⁹⁶. Hasta tal punto llega la praxis estoica del duelo, hasta el uso de *exempla* que ilustren la idoneidad de una muerte a tiempo, que protege al difunto tanto de males externos -como las traiciones o agresiones- como internos -ya sean enfermedades o la simple corrupción del alma por su debilidad inherente³⁹⁷.

³⁹⁴ El papel de la providencia en la ética estoica no es necesariamente causal. Filósofos como Marco Aurelio (*Meditaciones* IV,3,5; IX,28,3; XII,14,4) o el propio Séneca (*Lucilio* 16,4) han señalado que la propuesta estoica sería más válida y necesaria si cabe en el caso de que la providencia fuera inexistente, o ajena y previa al azar de los átomos, como señaló Epicuro. Veremos más sobre este punto en el próximo capítulo.

³⁹⁵ *Marcia* 21,2-6.

³⁹⁶ *Marcia* 22,3; *Polibio* 9,4.

³⁹⁷ *Marcia* 20,4-6; 22,1-3.

Se pretende que el doliente llegue a ver la muerte del fallecido como un alivio, pues ya no hay motivo para temer por él, ya que la muerte no solo quita, sino también protege.

La muerte libera, acaba con los males humanos, calma el dolor y protege al difunto: todos argumentos para liberar al sujeto del temor a ella, pero no para volverlo contra la vida. Aceptar el suicidio no es invitar a consumarlo, ni celebrar la muerte es condenar la vida. Que la vida sea una preparación para la muerte no hace de ella una espera temerosa, sino un constante despliegue eudaimónico. Prepararse para la muerte es llegar a ella pleno, firme, presentando una biografía sin arrepentimientos, consciente de su trayecto y, sobre todo, dispuesto a devolver todo cuanto le ha sido prestado, agradeciendo lo vivido. Estar preparado para la muerte es para el estoicismo una apoteosis moral y personal³⁹⁸, el síntoma de la perfección ética, del no necesitar vivir más, pues se ha comprendido que lo que alcanza su culminación está cerca de su fin, aceptando así su puesto en el cosmos. Solo así, desde el profundo amor por la vida, desde la comprensión y aceptación de sus leyes, es posible el estado de felicidad previo a la muerte, reservado para cualquiera capaz de aceptar el reto estoico³⁹⁹.

6.6 Conclusiones

Como hemos visto, las *consolaciones* de Séneca contienen una propedéutica especializada en el tratamiento del dolor que sufre quien ha perdido a un ser querido. Su concepción del duelo nos ofrece tanto un marco explicativo de su estructura y génesis como una metodología de acompañamiento a través de sus diferentes estadios. Más allá de eso, el objetivo de la gestión estoica del duelo es que el doliente no solo se recupere, sino que también cambie su perspectiva y actitud ante la vida, de manera que pueda protagonizar un cuidado de sí más lúcido, responsable y feliz. Para el pensamiento estoico no hay verdadera superación del duelo sin la adecuada aceptación y preparación para la propia muerte y, como vemos, la propuesta de Séneca propicia una concepción de la vida y su cese capaz de elevar al sujeto que la mantiene sin necesidad de evasión, cumpliendo así los requisitos existenciales establecidos en el primer capítulo.

³⁹⁸ Una "apoteosis", en palabras de Salvador Delgado Antolín (1990, 15).

³⁹⁹ *Marcia* 23,2 y *Polibio* 9,9.

Capítulo VII

Ser estoico:

**Perspectiva nihilista y actitud existencial en las *Meditaciones*
de Marco Aurelio**

"Está permitido captar en lo que se ha escrito el síntoma de lo que se ha callado".

Más allá del bien y del mal, Friedrich Nietzsche.

"Mi fórmula para expresar la grandeza en el hombre es *amor fati*: el no querer que nada sea distinto ni en el pasado ni en el futuro ni por toda la eternidad. No solo soportar lo necesario, y aún menos disimularlo —todo idealismo es mendacidad frente a lo necesario— sino amarlo".

Ecce Homo o cómo se llega a ser lo que se es, Friedrich Nietzsche

7.1 Introducción

Marco Aurelio, último emperador de la considerada como la Edad de Oro del Imperio Romano, dedicó su vida al cultivo de la senda estoica. Debido a la consciencia de la dificultad de conseguir lo que la teoría prometía, escribió sus *ta eis heautón*, pensamientos elaborados para un único aprendiz, él mismo. En este *hypomnemata*, cuaderno de trabajo personal para la asimilación de los principios estoicos y el afrontamiento de sus dificultades de aplicación, encontramos los intentos de alcanzar el ideal estoico que, pese a sus dudas, típicas de un carácter crítico como el suyo, nunca abandonaría.

En lo que sigue, defenderemos que las *Meditaciones* de Marco Aurelio componen un ensayo acerca del entrenamiento actitudinal y desarrollo personal necesarios para la obtención del ideal estoico. Apoyándonos en el propio texto, mostraremos que a pesar de que el estoicismo tradicional buscó sus fundamentos en la noción de providencia, la invalidez de este principio para la mentalidad laica actual no hace menos valiosa su propuesta. Las *Meditaciones* son la prueba de que el pensamiento estoico se encuentra a la altura del reto nihilista del sujeto actual, ya que con Marco Aurelio queda patente que la duda respecto de la existencia de la divinidad estuvo presente en el último periodo de la escuela, así como que este hecho le llevó a protagonizar una justificación de la propuesta filosófica estoica en un mundo que podría estar regido por el azar. Por ello, veremos las claves que las *Meditaciones* nos ofrecen para el cultivo de una actitud existencial estoica desde una perspectiva nihilista.

7.2 La concepción estoica de la realidad

7.2.1 Sobre el funcionamiento de lo real

Al igual que el resto de escuelas con las que convivió y discutió, el estoicismo no tuvo reparos en afirmar cómo creía que funcionaba el mundo. Para ello elaboró un bloque metafísico del que después derivaría su propuesta ética y, por ello, existencial. El núcleo de su teoría será la unidad de la existencia, la idea de que todo forma parte de lo mismo y que cada elemento ocupa un puesto no sustituible ni transferible en el marco de lo real. No se trata solo de una conexión entre lo existente sino de la identidad ontológica de su composición: porciones de realidad interrelacionadas, compuestas del mismo ser, en las que no cabe hablar de lo sobrante. El

pensamiento estoico afirma que todo lo que es, lo es de forma necesaria⁴⁰⁰. No existe excedente ontológico, por lo que lo existente debe ser aceptado por el papel que juega en el todo; tanto por la identidad que comparten como por el orden que los relaciona. La totalidad de lo real se haya entrelazada por una armonía que dota de sentido y finalidad a todos y cada uno de los miembros que la componen. Según esto, hasta el más incómodo de los eventos, incluso el más nimio y aparentemente innecesario de ellos posee un papel clave en el movimiento de los engranajes del mundo⁴⁰¹.

De este modo, el pensamiento estoico presenta una realidad perfectamente calibrada, que interpela al sujeto a conocerla, para sincronizarse con su devenir como parte del todo que es. Entender que cuanto acontece constituye un fenómeno integrado en la teleología de lo existente es en sí mismo negar la posibilidad de lo extraordinario⁴⁰². Lo inesperado no es fruto del azar, sino del desconocimiento de las causas que movilizan cada evento particular: “Al igual que las cosas que existen tienen una coordinación armónica, así también los acontecimientos que se producen manifiestan no una simple sucesión, sino cierta admirable afinidad” (IV, 45). Una causalidad que en sí misma es racional, porque lo que también será comprensible por cualquier sujeto que se proponga escudriñarla. La metafísica estoica entraña una epistemología que invita a la inferencia de causas y la definición de los entes a partir de ellas, lo que también repercutirá en la ética, como veremos más adelante. Se trata del encuentro de dos inteligencias que son la misma; la inteligencia del sujeto frente a la inteligencia de lo real, donde comprender es una forma de estar en el mundo, la más humana⁴⁰³. Además del epistemológico y el ético, el modelo metafísico estoico también alcanza el nivel estético en su proceso de comprensión. En él se afirma que es posible apreciar la belleza latente en lo real incluso en lo aparentemente dispar, siempre y cuando el observador se halle familiarizado con la causalidad natural y su coherencia interna⁴⁰⁴.

El estoicismo entiende el mundo como un ser vivo que se desarrolla hacia su plenitud, en el que una de sus partes se dedica a su propia comprensión: ese puesto es el que ocupa el ser humano. Un mundo cognoscible, en el que el individuo debe buscar cual es la mejor forma de estar a la altura de sí mismo. Una realidad ordenada, que le induce a pensar que cualquier supuesto defecto del mundo es tan solo un error de apreciación por parte de un sujeto incapaz de contemplar su sentido en el todo. Un espacio de belleza, a la espera de ser captado por aquel que, inmerso en la corriente

⁴⁰⁰ IX, 8; XII, 30.

⁴⁰¹ IV, 23; V, 28; VIII, 50.

⁴⁰² IV, 44.

⁴⁰³ VIII, 54; XII, 8, 10.

⁴⁰⁴ III, 2.

temporal de acontecimientos, logre lanzar sobre ellos la mirada cristalina en la que tanto esfuerzo invirtieron⁴⁰⁵.

7.2.2 El cambio como prueba de lo efímero

Para el pensamiento estoico, todo cuanto ocurre lo hace movido por leyes universales a las que nada escapa. El desarrollo teleológico de lo real hace inevitable la presencia del cambio. Lo único estable es la armonía que empuja el cambio, pero no sus acontecimientos. Cambio ordenado, sí, pero tendente a la más absoluta destrucción. La cosmovisión estoica reconoce la experiencia de desconcierto del sujeto inmerso en este constante ciclo de transformaciones, que le afectan tanto a él como a la totalidad de su entorno⁴⁰⁶. Nada escapa al cambio:

“Reflexiona repetidamente sobre la rapidez de tránsito y alejamiento de los seres existentes y de los acontecimientos. Porque la sustancia es como un río en incesante fluir, las actividades están cambiando de continuo y las causas sufren innumerables alteraciones. Casi nada persiste, y muy cerca está este abismo infinito del pasado y del futuro, en el que todo se desvanece” (V, 23).

Pese a la rotundidad de esta descripción, el pensamiento estoico pretendía curar con la verdad: acercar al sujeto a la comprensión de lo efímero de lo real, no para asustarlo, sino para ayudarlo a enrolarse en sus procesos de forma efectiva. Que todo fluye y si su labor es la de asemejarse a lo real, él también debe fluir. Hacerle comprender que el cambio no implica mal y que si lo aparenta, se debe a una imagen formada a partir de un juicio erróneo, que ignora que lo que es, debe ser⁴⁰⁷. Además, el estoicismo afirmó la necesidad del cambio, la idoneidad de su presencia en cualquier evento como condición de posibilidad del mismo. Sin cambio, no es posible la existencia⁴⁰⁸.

7.2.3 La muerte como fenómeno natural

Naturalizada la destrucción, o al menos percibido el carácter natural de la presencia de lo destructivo en los procesos de lo real, aún queda extender esta conclusión hasta sus últimas

⁴⁰⁵ IV, 40, 43; X, 14.

⁴⁰⁶ VIII, 8, 25; IX, 16, 19, 21; X, 31; XI, 35.

⁴⁰⁷ La aceptación del cambio y su devenir será uno de las áreas de trabajo existencial en las que el estoicismo invertirá sus esfuerzos teóricos y prácticos, como se mostrará más adelante.

⁴⁰⁸ VII, 18. La aceptación estoica es tan radical que, lejos de reservarse al plano ético, está presente de forma previa en el metafísico.

consecuencias. Si todo en la naturaleza muere y el sujeto forma parte del conjunto natural, irremediablemente acabará corriendo la misma suerte. Nada escapa a la devastación de lo real. Sin embargo, se da aquí un reconocimiento del carácter paradójico de la destrucción, por sus consecuencias constructivas: en el pensamiento estoico, desintegración y aniquilación no son términos sinónimos. Sin excedente en la realidad, sin nada que sobre o falte, hasta el último de los elementos que dan forma al sujeto servirán para componer otros entes tras su disolución, igual de necesarios en la teleología del todo que él mismo⁴⁰⁹. Todo acaba en base a un único fin y no es posible -ni deseable- que ocurra de otra forma.

Pese a la confianza depositada en la armonía latente en el proceso de corrupción de lo natural, para el estoicismo, el contacto con la muerte presenta matices desconcertantes: “La muerte, como el nacimiento, son un misterio” (IV, 5). Marco Aurelio reconoce la dificultad de captar su idoneidad y, como veremos más adelante, esto se debe más a las serias dudas que sufría acerca de la armonía de lo real que a cuestiones epistemológicas sobre su reconocimiento⁴¹⁰.

La preocupación estoica por la presencia de la destrucción natural en el plano humano responde no solo a pretensiones terapéuticas, sino también contemplativas. El agotarse de lo real, con la esperanza de que éste responda a leyes inadvertibles pero amables hace que se constituya como un espectáculo digno de disfrute. Se entiende la muerte no como fin, sino como culminación. Se introduce al sujeto en la observación de un ciclo vital que es también cosmológico y universal. Que todo cuanto ve morir y cuanto es capaz de imaginar extinguiéndose, lo hace una vez que ha cumplido su función, dejando su lugar a algo igual de necesario como lo fue en su momento lo anterior, que no podría llegar sin su partida. Se le ofrece la posibilidad de captar esta dinámica y calmar su temor a la muerte con su conocimiento, ya que la conclusión que se pretende transmitir es la total ausencia de mal en el cese de la vida.

Entender que se encuentra incluido en un ciclo armonioso, en el que cumple un puesto. Visto así, morir es sencillamente una vuelta a casa, a la génesis, ya que constitutivamente es una reintegración en el todo del que brotó y al que pertenece. Así es como el estoicismo no solo explica, sino que también justifica y concilia la presencia de la muerte en el mundo humano y natural, pretendiendo que dicha gnoseología cale en lo ético, al pretender serenar el miedo a la muerte del

⁴⁰⁹ II, 12; V, 13; VI, 10, 24; VII, 10, 23; IX, 33, 35; X, 7, 17-18. Identidad entre la composición atómica del ser humano y la del resto de lo real que roza el carácter científico.

⁴¹⁰ Como vimos en el capítulo anterior en el análisis de la gestión estoica del duelo en las *consolaciones* de Séneca.

sujeto mediante el incremento de su conocimiento acerca de la misma⁴¹¹.

7.2.4 La integración del sujeto en la realidad

La cosmovisión estoica concibe al sujeto como elemento de un todo ordenado y dirigido a un bien universal⁴¹². Su intención es la de hacer que éste tome consciencia acerca de la armonía que mueve y asiste cada evento de la realidad, para que se sienta seguro en ella. Se da así un llamamiento a la activación de la parte más intelectual del individuo, para que tome las riendas de su percepción y comience a interpretar el mundo en base a estos elementos teóricos. Conocer la naturaleza es así una práctica de autoconocimiento, de la constitución y devenir del sujeto, pues estar en ella implica pertenencia e identidad. ¿Cuántas cosas fascinantes ocurren en el mundo? ¿Cuántas en nosotros? Acercarse a lo real es comprender la complejidad de lo natural.

También queda delimitada así la operatividad ética del sujeto: comprender cuanto le rodea e inferir de esto cómo comportarse ante ello. Será así, desde su concepción metafísica, como Marco Aurelio interpretará la función ética del sujeto en el mundo⁴¹³.

7.3 “O los dioses o la nada”

7.3.1 Sobre la providencia rectora

La armonía de lo real, la perfecta compenetración de sus elementos encaminados a un mismo fin, posee para los estoicos un origen divino: es la misma divinidad la que origina y garantiza dicha ordenación. Si cada parte del mundo cumple una función específica en el marco del todo, es porque la inteligencia de lo divino así lo ha preestablecido. Para el estoicismo, no hay posibilidad de error en el plan divino -luego no hay error en la realidad. Sí lo hay en el juicio del sujeto, capaz de juzgar lo que acontece en el mundo como erróneo, debiéndose esto a su incapacidad de reconocer la huella de la divinidad⁴¹⁴.

La presencia metafísica de los dioses aclara el papel del ser humano en el mundo. Como parte de él, dotada de inteligencia, su tarea será no solo la de aceptar su sitio en el plan, sino además

⁴¹¹ II, 12, 17; III, 3; IV, 14, 21; V, 33; VIII, 18, 20; XII, 21, 23.

⁴¹² Sin llegar a lo que podría llamarse un optimismo metafísico, ya que la teleología del mundo desemboca en la total devastación de la *ekpirosis* cosmológica, la destrucción del universo a manos del fuego. No obstante, el estoicismo considera que, por ser natural, este "final" cíclico no puede concebirse como malo, ni siquiera como negativo.

⁴¹³ II, 9; III, 11; VI, 25; XI, 20.

⁴¹⁴ VII, 9; VIII, 19; XII, 12.

confiar en la benevolencia de la posición que le ha sido otorgada. Cada individuo goza, según este planteamiento, de una tarea concreta que, aunque desconocida para él, le ha sido prescrita desde su nacimiento. El sujeto posee su propio destino, una senda de vida en la que están grabados todos los eventos que vivirá, cada aflicción y alegría, justificados por su aportación al curso del todo. Un determinismo inserto en lo real, una causalidad vital que enlazará teleológicamente al individuo con su entorno. Se postula así una aceptación de cuanto acontece basada en la confianza depositada en la divinidad⁴¹⁵.

Una providencia que, como decíamos, no solo es inteligente, sino también inteligible. Si lo divino en el sujeto es su inteligencia, será ésta la que le permitirá tomar contacto con la obra de los dioses, con su intención benévola y su meticuloso plan. Una inteligencia que no solo ordena, sino que también queda plasmada en una realidad que el aprendiz puede rastrear, conectando su intelecto humano con el divino, al ser ambos el mismo. Marco Aurelio considera posible intelectualizar la obra divina, conectar epistemológicamente con ella. Su tesis es que al ser la inteligencia humana parte de la inteligencia divina y siendo la inteligencia divina la originadora de la armonía universal, al sujeto le será posible, mediante el uso de su inteligencia, el reconocimiento tanto de la concatenación armónica de eventos y consecuencias como de la influencia de lo divino en ella.

El respeto a la divinidad se traduce así en el cuidado de la propia inteligencia y la orientación de su uso para la veneración la armonía del mundo. Se pretende también que el sujeto empatice con el proyecto divino y su teleología, llegando a amar su lugar en él. La confianza en los dioses es tanto la razón para que el individuo se encamine hacia su destino con valentía como una fuente de motivación suficiente para enfrentar cuanto éste incluya⁴¹⁶. Una exigencia existencial de profesar una fe en la divinidad que como se verá a continuación, no es tan transparente como aparenta⁴¹⁷.

7.3.2 La cláusula del azar

Como se ha podido apreciar, es posible encontrar en el pensamiento estoico una total confianza en la idoneidad del mundo, una intensa invitación a que el sujeto se instruya en una sabiduría que lo llama a ver lo divino del mundo y a interpretar cada uno de sus reproches a la vida

⁴¹⁵ IV, 31; V, 8; X, 5; XII, 11.

⁴¹⁶ V, 21, 27; VII, 75; XII, 26.

⁴¹⁷ Si fuese así y la actitud estoica ante la vida dependiese de la fe en la bondad de la divinidad, ésta no cumpliría los requisitos existencialistas definidos en el primer capítulo. Bien es cierto que no es necesario excluir la fe, pero resulta imprescindible que dicha creencia no sea una condición *sine qua non* para la afirmación de la vida. No pretendemos rechazar la fe, sino defender la *hairesis* estoica sin hacerla depender de ella.

como un error de juicio. Constantes alabanzas a la estructuración de lo real, presentes a lo largo y ancho de su literatura, cuya excesiva presencia nos invita a cuestionar su sentido. ¿Es posible que esta escuela helenística cayera en una fundamentación de su modelo basándose principalmente en la fe? La respuesta es rotundamente no. Como veremos, la omnipresente evocación de lo divino en el mundo, más que de una fe, nos habla del deseo humano de protección y sentido, del que los estoicos no estaban exentos. Sin embargo, aunque sus enseñanzas no justifiquen su confianza en lo divino, sí que reconocen la posibilidad de su inexistencia. Lejos de ignorar esta posibilidad de lo real y pese a su inclinación por mantener la creencia en los dioses, Marco Aurelio defendió que la propuesta existencial estoica era más válida si cabe en un contexto de azar universal⁴¹⁸.

Hemos hecho hincapié en que la postura “oficial” del estoicismo respecto a la discusión sobre la constitución del mundo es su total convencimiento acerca de su racionalidad y del origen divino de tal ordenación. No obstante, la posibilidad del azar -defendida también por Epicuro y presente en las discusiones contemporáneas entre epicúreos y estoicos- es teóricamente innegable. Ésta nos ofrece la imagen de un mundo, el nuestro, desprovisto en su totalidad de la huella de los dioses, en absoluto fundamentado ni remotamente justificado por entidad sobrenatural alguna. Es la imposición de la facticidad como la totalidad de lo real, sin razón alguna para la esperanza en un más allá o la necesidad del mismo. Una perspectiva nihilizadora, que conecta con multitud de nuestras intuiciones contemporáneas.

Es ésta una cuestión con implicaciones cosmológicas que afectan al propio devenir del mundo. En caso de ser el azar la estructura que explique el movimiento de lo real, caería también la tesis de la idoneidad de los eventos, así como la necesidad de cada elemento presente en la existencia. Destrucción aleatoria, contingencia de lo real y carencia de sentido de la propia muerte biológica, al no realizar aportación alguna a un todo indiferente de cuanto pueda ocurrir: éstas son algunas de sus consecuencias. En un mundo así no habría protección para el sujeto, tampoco justificación para sus desgracias⁴¹⁹. Marco Aurelio fue muy consciente del reto nihilista siglos antes de que fuera postulado por los pensadores existencialistas, al sufrirlo personalmente, viéndose obligado a erigir en la propuesta estoica un modelo de actitud existencial que, coherente con los fundamentos estoicos, fuera también válida para un mundo carente de dioses.

⁴¹⁸ Es de interés acercarse al análisis que Pierre Hadot realizó sobre la cuestión de la dicotomía providencia-azar, en su magnífico estudio sobre las meditaciones de Marco Aurelio (Hadot, 2013: 253-275)

⁴¹⁹ VI, 4; VII, 32.

7.3.3 Vivir en la incertidumbre

Como hemos visto, Marco Aurelio fue uno de los estoicos que más importancia dio a la cuestión de la posibilidad del azar, por sus consecuencias⁴²⁰. Según él, el sistema estoico no se tambalearía, sino al contrario, se vería más justificado si cabe, en caso de que en el mundo reinase la falta de sentido: “Si hay dios, todo va bien; si todo discurre por azar, no te dejes llevar tu también al azar” (IX, 28).

Para él, si el mundo obedece leyes divinas, lo mejor para el sujeto es aceptarlas y seguirlas, ya que contra los dioses nada se puede objetar. Sin embargo, su propuesta es la misma para una realidad estructurada por un caos carente de inteligencia y finalidad. Como era de esperar, en caso de que existiese un destino, no necesariamente regido por dioses, la disposición será la misma. Su modelo se basará en la aceptación de lo que es: el núcleo del pensamiento estoico y la razón principal por la que el estoicismo es viable tanto como modelo teológico como laico.

Si los dioses existen y no es posible que existan y no sean benevolentes, nada hay que temer. Sin embargo, si no existen y el sujeto no cuenta con más amparo que el que él mismo se propicie y no tiene más destino que lo que le acontezca, lo idóneo para él será que se oriente hacia su mayor conveniencia, que Marco Aurelio entenderá reside en nuestra naturaleza inteligente y racional. Si el mundo estuviera regido por la armonía y la divinidad, todo cuanto nos rodea participaría de la misma racionalidad que habita en nuestro interior, luego tan solo habría que seguirla. No obstante, en caso de que nada de esto sea cierto y cada evento que se dé en la realidad esté movido por la más aleatoria y azarosa de las causalidades, lo que más conviene al sujeto es no contagiarse por dicho caos. En resumidas cuentas: si el mundo es azar, el sujeto debe convertirse en un eje de racionalidad capaz de afirmarlo sin reproche⁴²¹.

Marco Aurelio invita así al aprendiz estoico a mantener una actitud idéntica en cualquiera de los dos contextos metafísicos planteados:

“O nada pueden los dioses o tienen poder. Si efectivamente no tienen poder, ¿por qué suplicas? Y si lo tienen, ¿por qué no les pides precisamente que te concedan el no temer nada de eso, ni desear nada de eso, ni afligirte por ninguna de esas cosas, antes que pedirles que no sobrevenga alguna de esas cosas?” (IX, 40).

⁴²⁰ Junto con Epicteto, de quien heredó gran parte de su pensamiento.

⁴²¹ VI, 44; VIII, 37; XII, 14.

Es así, postulada la cláusula del azar y sus consecuencias existenciales, cuando la propuesta estoica demuestra un mayor conocimiento de la complejidad humana. Si sus afirmaciones sobre la armonía de lo real pecaban de cierto autoconvencimiento, es ahora cuando plantean un verdadero reto al sujeto, invitándolo a asomarse al vacío de lo real y a construirse a sí mismo sobre él. Haya dioses o no, con la realidad lo más conveniente es realizar una única acción: aceptarla⁴²². Ésta es una buena muestra de la profundidad de la práctica de la aceptación estoica, porque con divinidad o sin ella, el sujeto sigue perteneciendo a la realidad, sigue siendo uno con ella.

7.4 Sobre el sufrimiento

7.4.1 Génesis y disolución del sufrimiento: el papel de la creencia

El estudio que el estoicismo hace del fenómeno del malestar es profundamente racional e intelectual. Marco Aurelio, como Séneca y Epicteto, siguen la línea escolar al cifrar el origen del sufrimiento en el carácter interpretativo del pensamiento y la emoción. El ser humano habita el mundo de forma comprensiva, explicativa y es en la falibilidad de esa comprensión donde ellos hallan la causa del malestar vital. Todo cuanto habita en la mente humana es opinión, es decir, creencia: una creencia formada o, al menos posibilitada, por el sujeto. Cada experiencia humana es filtrada por un juicio de valor subjetivo, que el estoicismo considera suele caer en el error de comprender tan solo una parte de la experiencia, ignorando otras aristas de la misma que son ineludibles a la hora de captar la complejidad del momento. A todo evento percibido le subyace un juicio que posibilita su comprensión, pero ninguna situación posee un juicio impreso en ella, por lo que es en el sujeto donde se origina⁴²³. Una evaluación carente de valor, según la doctrina estoica, que considera dichos juicios meros cálculos de beneficio y perjuicio para el sujeto, fruto de su falta de comprensión y estrechez de miras:

“No consiste tu mal en un guía interior ajeno ni tampoco en una variación y alteración de lo que te circunda. ¿En qué, pues? En aquello en ti que opina sobre los males. Por tanto, que no opine esa parte y todo va bien” (IV, 39).

En el pensamiento estoico, el juicio acerca de lo real supone un intento de justificación de lo existente del todo innecesario. No obstante, si en el sujeto hay razón, racional deberá ser su contacto con el mundo. Es por ésto que consideraron primordial acometer una mejora de la capacidad de

⁴²² VI, 10; X, 6; IX, 41.

⁴²³ VI, 52; XII, 22.

juicio del individuo, ante la imposibilidad de su anulación y su omnipresencia en la experiencia humana. Por ello, Marco Aurelio entenderá que la clave para la disolución del malestar humano radica en el análisis de juicios y creencias.

Su método se centrará en la inspección concienzuda de todo aquello que se interpone entre el sujeto y su anhelada calma. Que contemple lo que le aflige y se esfuerce en reducirlo a sus causas. Así se devuelve el evento u objeto agresivo a su tamaño y posición natural, la que poseía antes del juicio erróneo que lo desmesuró. Desnudar los hechos, para sacudirlos de todos los valores que la percepción humana les ha añadido de forma ilegítima, pues en absoluto les pertenecían. Se pretende blindar al individuo ante la vulnerabilidad que en él generan sus juicios de valor, ya que son éstos los que los que generan su daño. Solo los juicios son capaces de oponerse a las leyes naturales y justificar racionalmente su oposición⁴²⁴.

De ahí la necesidad del análisis de creencias, de una introspección radical capaz de indagar en la cosmovisión del sujeto, para adecuarla a la realidad, propiciando así su aceptación más lúcida:

“Si alguien puede refutarme y probar de modo concluyente que pienso o actúo incorrectamente, de buen grado cambiaré de proceder. Pues persigo la verdad, que no dañó nunca a nadie; en cambio, sí se daña el que persiste en su propio engaño e ignorancia” (VI, 21).

Una persecución de lo falaz e inconsistente que se convertirá en uno de los sellos distintivos de la actitud estoica⁴²⁵. Si el sujeto vive a través de sus creencias, depurarlas supondrá una mejora en su manera de habitar el mundo, en la medida en que éstas le acercarán más a la verdad, es decir, a una relación con la realidad libre de aditivos. Se promueve la vigilancia del sujeto respecto de sus propios procesos de percepción, sobre cómo surgen y se concatenan las creencias que perfilan la comprensión de lo acontecido, para abrir la posibilidad a una crítica de lo construido con su consiguiente cambio perceptual y experiencial. Ver de otra manera a la que se estaba acostumbrado, más atenta, más consciente de sus procesos cognitivos, en busca de la *phantasia kataleptike* o “representación adecuada”, el percepto cristalino y coincidente con el objeto real⁴²⁶.

⁴²⁴ IV, 11; V, 2, 19; VI, 13; VIII, 40; IX, 13, 37.

⁴²⁵ Confianza en que la verdad no daña por sí misma, sino que es la ocultación y el temor a la misma la que nos afecta: afirmación que conecta con los requisitos para la vida auténtica del pensamiento existencialista, presentados en el primer capítulo.

⁴²⁶ III, 15; IV, 22; VII, 49; XII, 18, 25.

Así es como el estoicismo llegó a la conclusión de que la supresión del sufrimiento precisaría del refinamiento del asentimiento, es decir, de la afirmación consciente de lo percibido, libre de los automatismos que la circundan. En palabras de Epicteto, citadas por Marco Aurelio: “Es preciso encontrar el arte de asentir, y en el terreno de los instintos, velar por la facultad de la atención”⁴²⁷ (XI, 37). El estoicismo creyó posible educar la mirada, introducir en el sentido de la vista la influencia del pensamiento, haciendo que los juicios producidos por aquellas percepciones no surgieran sin filtro alguno ya que, una vez realizados, muchas de sus conclusiones son capaces de operar subterráneamente en la reflexión sin mostrar justificación alguna⁴²⁸.

Marco Aurelio considera que la “salvación de la vida” (XII, 29) consiste literalmente en esta pulcritud perceptiva: tal es su confianza en la belleza de lo real. Ésta es también la razón de su rechazo a la imaginación⁴²⁹, tanto por su creatividad como por lo errado de su aportación. Para él, la imaginación incluye en la representación elementos que no forman parte de la percepción, por lo que alejan al sujeto del conocimiento de lo que es. Ve en ella una tendencia en el individuo al autoengaño, a la huida del presente, al abandono de lo real hacia lo imaginario, que considera resta valor a la vida del ser humano, pues la existencia no necesita ser maquillada para poseer valor⁴³⁰.

7.4.2 La diversidad del sufrimiento humano

Son muchas las formas bajo las que puede manifestarse el sufrimiento, muchos los contextos capaces de generarlo, que Marco Aurelio denominó “afrentas al alma” (II, 16). En primer lugar, el individuo sufre cuando ocurre algo que va en contra de sus deseos, sea por atentar a su juicio, o sencillamente por sacarlo de su comodidad. En segundo lugar, no solo los eventos, sino también las personas son causa de sufrimiento en el ser humano, cuando se ve obligado a lidiar con individuos que buscan su mal, o al menos obstaculizan la búsqueda de su bien personal. En tercer lugar, señala Marco Aurelio que el sujeto sufre tanto por exceso de pesar, como cabría esperar, pero también por exceso de placer, dada la vacuidad de su euforia⁴³¹. La cuarta causa de sufrimiento es para nuestro autor la dirección del pensamiento o la acción de forma contraria a la verdad, ya que consagrar la

⁴²⁷ *Disertaciones por Arriano*, fragmento 27.

⁴²⁸ XI, 37.

⁴²⁹ No hay en Marco Aurelio un rechazo al arte (aunque en XI, 2 recomienda su análisis y descomposición en partes, como método para evitar distracciones), ya que no refiere a la imaginación como creación, al limitar su crítica a aquellos contextos en los que la capacidad relacional del sujeto hace que su pensamiento se aleje de lo que presencia, por inventar explicaciones menos representativas (V, 16).

⁴³⁰ V, 36; VII, 29.

⁴³¹ La concepción y gestión del placer es el núcleo de la tensión entre estoicos y epicúreos, dos escuelas que, en otros ámbitos, comparten mucho más de lo que la tradición ha querido reconocer (más aun si cabe tras la defensa de que el pensamiento estoico no solo se planteó la tesis epicúrea del azar cosmológico, sino que incluyó tal posibilidad en su propuesta vital).

propia vida a la verdad -a lo que es-, así como a su comprensión conceptual -al discurso teórico-práctico sobre la misma- es la principal meta estoica. Por último, Marco Aurelio considera que el ser humano sufre si no está a la altura de sí mismo; cuando, sintiendo en su interior la llamada a la verdad y a la bondad, la ignora con actividades menos exigentes, o peor, contrarias a dicho propósito⁴³².

Junto a estas cinco causas del sufrimiento, Marco Aurelio añade los “nueve preceptos capitales de la dificultad” (XI, 18), que le servirán para hacer recaer la totalidad del sufrimiento humano bajo su propia responsabilidad, ya que todos ellos remiten a faltas de comprensión del individuo respecto de su entorno. En resumen, se trata de la ignorancia respecto de la unión natural entre los seres humanos; lo innecesario de la irritación por su conducta; la ignorancia respecto del bien de aquellos que no lo siguen⁴³³; el olvido de las propias debilidades; la necesidad de reservar el juicio sobre actos ajenos por la posibilidad de que erremos al calificarlos de incorrectos; el olvido de lo efímero de la vida humana, así como la cercanía de la propia muerte; el olvido de que no molestan las acciones de los otros, sino las opiniones que mantenemos al respecto; que dichas opiniones sobre nuestro mal tienden a producir mayor mal y que una de las cosas que más daño puede hacernos es ignorar el poder de la verdadera bondad en el trato con los otros.

La creencia acerca de qué representa el verdadero bien del ser humano es para el estoicismo un núcleo de conflicto interno. Frente a la satisfacción inmediata del placer y la constante evasión respecto de la frustración, Marco Aurelio invita al sujeto a inclinarse por la actividad intelectual. Que detenga su atención en aquello que considera beneficioso para sí y reflexione sobre su coste y beneficio. Su tesis es que, llevados por la presión del vulgo, solemos juzgar como bueno aquello que es sencillamente cómodo, olvidando la necesaria primacía del pensamiento frente al cuerpo. Frente a ésto, el paradigma estoico reconocerá como bueno únicamente aquello que sirva para la mejora del sujeto, para acercarlo a su verdadero nivel y estatus: por ello, solo la virtud es buena⁴³⁴.

Como veremos en el siguiente apartado, el trato con el otro suele ser una causa de sufrimiento. Actuar con recelo tras una agresión por parte de otra persona tan solo producirá una multiplicación del sufrimiento. Sufrimos al recibirla y conservamos su presión al mantenerla en el tiempo y proyectarla desde el pasado al presente. La sabiduría estoica considera que quien realiza un daño lo hace desde un juicio errado sobre su bien, es decir, desde el error, por lo que aconsejará

⁴³² Es lo que en términos existencialistas podemos definir como inautenticidad.

⁴³³ Ésta es una de muchas tesis en las que se reconoce la herencia socrática presente en el pensamiento estoico.

⁴³⁴ V, 12.

dejar a un lado la ira, ya que es posible aprender del daño sin aferrarnos a él. Por otra parte, existe una tendencia en el ser humano a atribuir la responsabilidad de sus desgracias a aquellos que tiene cerca. En este caso el estoicismo irá más allá, explicando el fenómeno no ya en base a la ignorancia del posible agresor, o según el enlazamiento de causas ajeno a él, sino directamente por el desconocimiento de que aquello que consideramos un mal, no lo es -ya que permite una mejora interna⁴³⁵.

La queja, como máxima expresión del descontento, es para Marco Aurelio no solo una inutilidad, sino una causa de sufrimiento en sí misma. Quejarse es la manifestación de la total falta de aceptación de lo real y, como tal, de la nula sincronización con lo que es. Si lo más humano en el individuo es su pensamiento y el núcleo de éste es la racionalidad, lo mejor para él será afrontar su situación de una forma diferente a como lo haría cualquier otro animal⁴³⁶. La actitud racional se distanciará del pesar, en la medida en que nada puede afectar al intelecto en sí mismo, así como del vicio, que según ellos daña solo al sujeto que lo practica, por alejarlo de su propia mejora⁴³⁷.

Frente a la pluralidad de causas capaces de despertar en el individuo la experiencia del sufrimiento, Marco Aurelio se tranquiliza al reflexionar sobre su potencial:

“Todo lo que te acontece, o bien acontece de tal modo que estás capacitado por naturaleza para soportarlo, o bien te halla sin dotes naturales para soportarlo. Si, pues, te acontece algo que por naturaleza puedes soportar, no te molestes; al contrario, ya que tienes dotes naturales, sopórtalo. Pero si te acontece algo que no puedes por naturaleza soportar, tampoco te molestes, pues antes te consumirá” (X, 3).

Encontramos una tesis nietzscheana, según la cual el individuo centrado “saca ventaja de sus contrariedades; lo que no me mata me hace más fuerte”⁴³⁸, diecisiete siglos antes de que fuera postulada por el filósofo alemán, así como la constitución de las bases de aquello que la psicología y la neurociencia actual denominan “resiliencia”. Si aquello que acontece no es más duro que la constitución del sujeto, este podrá afrontarlo, recibiendo cierto beneficio interno si afronta su superación con la actitud adecuada, pese al daño recibido. Por otra parte, si se trata de algo cuya capacidad de destrucción supera la resistencia del sujeto, de nada sirve turbarse ya que, en el peor

⁴³⁵ VI, 20, 41; XI, 9.

⁴³⁶ VII, 43; X, 28.

⁴³⁷ VIII, 55.

⁴³⁸ Nietzsche, 2005a. Influencia estoica en Nietzsche que se verá con mayor claridad cuando abordemos el carácter amoral de la existencia.

de los casos, llegó el momento de la muerte y a ésta hay que recibirla con gratitud. A nadie le sucede nada que no esté capacitado para soportar y, como tal, para superar. Todo dependerá del juicio que interprete aquello que enfrenta el individuo. De ahí el hincapié realizado acerca de la educación del criterio, con el fin de que éste sea capaz de enmendar las lagunas de sus propios análisis, dando lugar a disposiciones coherentes con las exigencias del entorno. Recordemos que, según Marco Aurelio, lo más dañino para el sujeto es su juicio sobre aquello que considera que le daña⁴³⁹.

Pese a la diversidad de elementos capaces de provocar aflicción en el ser humano, el pensamiento estoico considera que en cualquier situación puede éste cumplir con su naturaleza y hacer uso de su intelecto de forma armónica con la realidad. La adversidad ofrece un campo de posibilidades que la comodidad de ciertos entornos anhelados vedan al individuo. Aunque indeseable, en ella le es posible ponerse a prueba, limpiar sus impulsos más animales y mejorarse, avanzando hacia su meta: estar a la altura de sí mismo. Entrenamiento en y para la vida, en el que el estoico convive con sus obstáculos hasta que logra superarlos; es decir, hallar la manera de que sirvan al impulso de sus capacidades, no a su retención. A su vez, este cambio interpretativo y existencial precisará de un alto grado de responsabilización, tanto de su propio destino como de la formación de los juicios que en él se den, dada la abrumadora influencia de éstos en su experiencia cotidiana del mundo. Es necesario un juicio sereno ya que, para Marco Aurelio, los embates de la vida hacen olvidar los principios que rigen el correcto entendimiento de lo real⁴⁴⁰.

7.4.3 El sufrimiento intersubjetivo

La convivencia es uno de los principales focos de conflicto en el ser humano, por lo que precisará todo un despliegue de autocontrol nada fácil de generar. Por doquier encontramos ofensas, agresiones a la propia valía e identidad del sujeto que éste deberá afrontar, mientras blindará su concepto de sí para hacerlo inmune a tales ataques. Ignorar la ofensa sería la mejor de las conclusiones, pero Marco Aurelio, conocedor de la vulnerabilidad humana, sabe que la práctica es más compleja que su enunciación. Por ello, mostrará la necesidad de lanzar una mirada comprensiva ante cada uno de esos eventos. Entendimiento de la molestia, de por qué se da en el sujeto, pero también de la presencia de lo molesto y lo infantil de la queja, como se ha señalado, ya que hay multitud de situaciones que en sí mismas son incómodas, pero en las que se debe estar presente. Para aquellas que incluyan una ofensa directa, la receta es sencilla: la mejor defensa es la

⁴³⁹ V, 18; VII, 14, 33; VIII, 46-47.

⁴⁴⁰ V, 20; VIII, 35; X, 9, 33; XI, 11.

ausencia de imitación. No caer en la tentación de rebajarse al nivel del agresor, escudriñando en él el error que le lleva a tal comportamiento, apiadándonos de su propio sufrimiento⁴⁴¹.

La base de la convivencia es para el estoicismo la capacidad racional de cada uno de los sujetos que componen el conjunto social. Respetar a alguien es respetar su racionalidad y no hay respeto de la racionalidad ajena sin aceptación de sus decisiones, incluyendo aquellas que puedan considerarse erróneas. No hay tutorización del otro en el estoicismo; ni siquiera dentro de la pedagogía de la propia escuela. Ninguno se haya libre de la posibilidad de error, por lo que cuando uno crea haberlo encontrado, lo idóneo será que en un primer momento dude de su propia experiencia. Tras esto, si se mantiene en su juicio, deberá apiadarse del que yerra, ya que nadie se equivoca a propósito. Incluso con aquellos que infligen un daño premeditado es posible la compasión, que brotará por sí misma si uno se pregunta cual es el concepto de mal que mueve al ofensor. Además, el estoico debe estar preparado para cualquier agresión y aceptarla como la posibilidad que es, sin renegar de ella. Benevolencia estoica con el extraviado, pese a lo dañino de su extravío, por su ignorancia. Así justifica el estoicismo la práctica del perdón como comprensión del otro, al considerar que no es posible entender un acto dañino en su totalidad sin que el perdón surja como conclusión de la reflexión: es el arte de impedir que lo pasado enturbie el presente⁴⁴².

Si la racionalidad es algo que comparten todos los seres humanos, conocer al otro supone conocer algo que es parte de uno mismo. Aquello que éste adolece podría ser también causa de mi padecimiento, por lo que comprenderlo no es solo una forma de justificar sus actos, sino también la colocación ante un individuo que devuelve destellos del propio reflejo. Es útil, a la hora de subrayar la dificultad del perdón, recordar que en otras ocasiones nosotros hemos sido y seremos los necesitados de él⁴⁴³. Sin embargo, no debemos olvidar que la enseñanza estoica es una senda de introspección y autoconocimiento, por lo que pese a la atención prestada a la cuestión de la convivencia⁴⁴⁴ en este apartado, la formación del estoico es más bien solitaria, al tratarse de una relación directa entre el sujeto y la existencia.

⁴⁴¹ V, 28; VI, 6, 52; VII, 29, 38.

⁴⁴² VI, 27, 57; VII, 26; IX, 13-14, 20, 27; XII, 16.

⁴⁴³ II, 8; IV, 4; VIII, 14; X, 30.

⁴⁴⁴ Por centrarnos en la ascética actitudinal estoica, no nos detendremos en la importancia que Marco Aurelio dio a la vocación social del individuo. Sin embargo, es posible consultarlo en los siguientes apartados de sus *Meditaciones*: I, 12-13; II, 1; V, 6, 25, 28; VI, 7, 23, 42, 45, 53-54; VII, 7, 13, 22, 24, 26, 73-74; VIII, 42, 59; IX, 20, 27, 42; XI, 4, 8-9, 13-14, 16, 18, 21, 24-25; XII, 12, 20.

7.4.4 Sobre el miedo a la muerte

Como hemos visto a lo largo de esta investigación, nada coloca de forma más radical al sujeto ante su propia condición de finitud que la muerte. Destapada la sospecha acerca de la posible ausencia de una divinidad rectora y protectora, el estoico se encuentra frente a la posibilidad de su propia aniquilación, sin justificación alguna. Un fenómeno desolador, que exige una muy difícil gestión. Para Marco Aurelio, la tranquilidad en la espera de la muerte debe ser fruto de una decisión personal, así como de un esfuerzo teórico que la haga posible. Muy cercano a la solución epicúrea, afirmará que tendemos a temer la muerte al imaginar la ausencia total de sensaciones. Sin embargo, será esta misma anulación de lo sensorial la que hará innecesario temerla, ya que sin percepción ni interacción alguna, no habrá nada del sujeto que pueda sufrir. Sin embargo, es justo esa nada, esa nulidad de ser, lo que atemoriza al sujeto, al traerle la consciencia del fin de su existencia individual⁴⁴⁵.

Que el reto sea mayor en un contexto libre de providencia no hace que la propedéutica sea diferente; tan solo la hace más exigente. Si bien el estoico contaba antes con la seguridad que le brindaban los dioses, centrando su vida en la entrega de su voluntad a la divinidad, en su versión laica, deberá entregarla igualmente, pero a una realidad sin dioses: “La pérdida no es otra cosa que una transformación” (IX, 35). Marco Aurelio muestra al sujeto la idea de que, aunque podría no formar parte de un plan divino, sí que lo es de un todo que sigue sus propias leyes; las mismas que lo constituyeron a él. A pesar de la posible pérdida de su identidad, morir no es otra cosa que transformarse, seguir el curso natural de lo real. Si la vida cesa en el momento oportuno, nada hay que lamentar. Pero ¿cuál es el momento oportuno? Cualquiera en el que nos encontremos. Lejos de suponer un desprecio a la vida, late aquí un profundo amor a su totalidad, así como al valor del momento presente. Solo importa vivir en la verdad, no cuánto tiempo lo hagamos. La vida alcanza su plenitud en el ahora y el ser humano no necesita grande hazañas para estar a su altura; tan solo ser uno con el todo. Por ello, por prematura que sea, toda vida es completa⁴⁴⁶.

A su vez, Marco Aurelio señala que no es excesivo lo que arrebatara la muerte, ya que la insensibilidad también priva al sujeto de numerosos males. La muerte es en sí misma un descanso de la vida, por lo que aunque ésta sea preferible, no es necesario desdeñar lo aportado -o privado- por ella. Para el estoicismo, muere únicamente aquello que se adquirió, los elementos que se unieron para dar forma al sujeto, por lo que la muerte puede ser vista como la devolución de un

⁴⁴⁵ VIII, 58; XI, 3.

⁴⁴⁶ IV, 47, 50; VI, 47; XII, 23, 35.

préstamo de la naturaleza; una acción que puede realizarse desde el agradecimiento y no necesariamente con pesar.

Éste es el sentido de la serenidad estoica en la espera de la muerte, la comprensión de que haya dioses o no, ocurre lo que debe ocurrir, lo que es acorde con la naturaleza, reine o no el azar en ella. Entender que la muerte forma parte de la vida y que a la vida no es legítimo hacerle reproche alguno, sino más bien agradecer el tiempo recibido de ella⁴⁴⁷. Por ello los estoicos invitarán a quienes se acerquen a sus enseñanzas a reflexionar sobre la muerte y lo efímero de la existencia como estrategia de reconciliación con la vida y nunca como denostación de la misma: “La luz de una lámpara, hasta extinguirse, brilla y no pierde su fulgor. ¿Se extinguirán con anterioridad la verdad que en ti reside, la justicia y la prudencia?” (XII, 15). Concienciarnos del valor de proyectar sobre el entorno nuestro máximo esplendor es uno de los puntos clave a los que Marco Aurelio dedicó su obra.

7.4.5 El carácter amoral de la existencia

Marco Aurelio también realizó un esfuerzo de relativización moral de la naturaleza. Desde la perspectiva divina, nada malo puede ocurrirle al ser humano, pues nada ideado por la divinidad podría carecer de bondad. De nuevo, tras el quiebre producido por la posibilidad del azar rector no hay alteración alguna en las conclusiones estoicas: “Lo que no hace peor a un hombre, ¿cómo eso podría hacer peor su vida?” (II, 11). Si la desgracia brinda al sujeto la posibilidad de fortalecerse y ser llevado más allá de sus límites previos, en absoluto podrá ser considerada un mal. Una conclusión demasiado exigente, que aparenta poco conocimiento acerca la vulnerabilidad emocional humana si pretendiese convencer sin más explicación, pero que oculta una estrategia para defender lo real de posibles juicios contra ella. Todo cuanto ocurre lo hace de forma indistinta, sin atender a merecimientos o deudas: lo que desde la perspectiva divinizada del mundo se tomaba como prueba del plan divino, a saber, que ocurren cosas malas a personas buenas, cosas buenas a personas malas y viceversa, desde el azar tan solo es prueba de la ilegitimidad de pretender comprender la naturaleza desde la indagación ética.

No existe maldad en la naturaleza, ya que no hay en ella principios éticos que rijan su causalidad: opera según sus propias leyes, que en absoluto coinciden con los estándares morales humanos. Lo que ocurre, ocurre sin más. Si no hay nada bueno o malo en sí mismo en la naturaleza,

⁴⁴⁷ V, 33; VI, 28; IX, 3; X, 7, 29; XII, 7, 14, 32.

la existencia, como elemento natural, tampoco lo será. Pero que no sea moralmente buena en sí misma no significa que carezca de valor. Se da de nuevo una valoración de lo efímero, un reconocimiento de la belleza de lo contingente ya que, desde el azar, la existencia no es en absoluto necesaria. El valor atribuido a la vida es reconocible mediante interpretaciones y juicios verdaderos, pero no es admisible que de éstos se deriven conclusiones que hagan de la muerte algo inmoral o erróneo; no desde el tributo a la verdad y lo real practicado por el estoicismo⁴⁴⁸.

Como puede apreciarse, esta defensa del carácter amoral de la existencia humana funciona como antídoto ante aquellas perspectivas que pretendan hacer del reproche y el pesar un modo de vida justificado. Juzgar el sufrimiento como malo supone hacerlo desde la defensa del propio bienestar, no desde la objetividad natural: “No radica el mal y el bien en el sufrimiento, sino en la actividad del ser racional y social, como tampoco su excelencia y su defecto están en el sufrimiento, sino en la acción” (IX, 16). Es la propia gestión del sufrimiento, como en el resto de ámbitos, la que determinará si es bueno o malo; sin embargo, eso no hace que sea deseable. El sufrimiento, a pesar de lo que pueda aportar al sujeto, es algo que lo atormenta: por ésto mismo fue abordado por los estudios estoicos. No debe verse aquí una apología masoquista, o cierta ignorancia acerca de lo nocivo de su presencia, sino la afirmación de que sin un adecuado conocimiento de las causas y potencialidades del sufrimiento, el sujeto estará condenado a una vida de dolor, calmada en ocasiones por algunos paliativos, incapaces de hacerle ver que es lo erróneo de su perspectiva lo que más daño le inflige.

Se trata de otra formulación de una de sus máximas fundamentales, la convicción de que la coherencia con la naturaleza, con lo que es y ocurre, implicará la ausencia de aflicciones innecesarias: el sentido de la auténtica salud. Para el estoicismo, como para Nietzsche, saludable será aquel que no tema a la vida ni cuanto pueda ocurrirle en ella, ya que no aceptar la ley del mundo es un acto de deserción impropio e indigno para el ser humano⁴⁴⁹.

7.5 *Eudaimonia*: la senda estoica del desarrollo personal

7.5.1 El guía interior

Marco Aurelio es probablemente el filósofo estoico que más esperanzas depositó en la

⁴⁴⁸ VI, 1; VII, 23. Una afirmación que coincide con las conclusiones del pensamiento existencialista de Albert Camus, entre otros.

⁴⁴⁹ IV, 51; X, 25.

capacidad racional humana, haciendo recaer toda su concepción del sentido común, razón e inteligencia bajo un mismo concepto: el *hegemonikon* o guía interior. Más que en la carne, el cuerpo que vehicula el pensamiento y las funciones vitales del mismo, para el estoico la propia identidad del sujeto se sitúa en el guía interior. No es difícil encontrar en las *Meditaciones* procesos genealógicos del ser humano hasta sus elementos constitutivos, que deshacen lo corpóreo y vital en meros sistemas mecánicos, para presentar después al guía interior como el núcleo de su ser. Mientras el cuerpo y el hálito vital son considerados “pertenencias” del individuo, solo su pensamiento es tomado como propio en sentido radical, cuyo centro generador es el guía, que el sujeto debe procurar mantener ajeno a lo carnal y efímero, ya que su autonomía reside en una vida sin turbaciones.

Una autonomía permeable, interactiva con el mundo exterior, ya que el estoicismo no propone un autismo solipsista, sino el erigimiento de una fortaleza capaz de proteger el equilibrio del sujeto respecto de los factores desestabilizadores que lo rodean. Que comprenda donde está él mismo, en qué lugar se cifra su ser y que desde esa ciudadela proyecte su inteligencia hacia el mundo⁴⁵⁰. Para ilustrar esta noción de inteligencia, Marco Aurelio toma como metáfora la flecha, ya que cuando la racionalidad se encuentra bien calibrada, la rectitud de su trayectoria es impecable. También la luz le resulta representativa para el comportamiento de la inteligencia, al ser ambas capaces de extenderse en el espacio en que se encuentran y, en caso de topar con un obstáculo, iluminarlo sin violencia, reconociendo su forma⁴⁵¹.

El guía interior es tanto algo a cultivar como a venerar, ya que es el respeto a su capacidad para la mejora de la vida lo que más propicia el trato con él. ¿Cómo hacerlo? No permitiendo que se introduzcan en él opiniones falsas, ya que son éstas las responsables de que el individuo se sitúe en una perspectiva errónea frente al mundo, sufriendo pesares por su inadaptación. Actuar en favor del propio *hegemonikon* exige de una actitud dispuesta a revisar sus creencias, así como a cuestionar su experiencia, para no caer en hábitos que lo contaminen. Marco Aurelio exhorta así al sujeto a iniciar un movimiento dinámico de despliegue del guía, al ser éste capaz de movilizarse, siempre y cuando el individuo no permita que su ejecución se vea frenada por falsas creencias sobre sí mismo o sobre lo real. La tarea es la de propiciar un entorno cognitivo que permita la emergencia de la perspectiva del guía interior; la experiencia de contacto con la realidad sin turbación, desde la aceptación y la serenidad⁴⁵².

⁴⁵⁰ II, 2; XII, 3.

⁴⁵¹ VIII, 57, 60.

⁴⁵² III, 9; V, 10; VI, 8; IX, 15.

El sentido de colocarse en tal disposición intelectual radica en que, para el estoicismo, el guía se encuentra libre de toda pasión, al carecer de necesidades -solo hay en él aquellas que el sujeto ha permitido que se introduzcan de forma artificial. El guía interior es capaz de controlar los impulsos del cuerpo, sin necesidad de añadir opinión, al darse esta gestión como resultado de un contacto ecuánime con el mundo. Si antes señalábamos que el sufrimiento humano se produce cuando el sujeto se encuentra situado en una perspectiva errónea, aquella cuyas creencias le impiden conectar con lo real, ahora podemos decir que ésto mismo es la consecuencia de ignorar al guía; ignorancia que, como las demás, no es voluntaria o, al menos, consciente⁴⁵³.

La falta de escucha del guía se debe según Marco Aurelio a desviaciones que pueden afectarle. Creencias falsas, no correspondientes con la realidad, que desorientan al sujeto. Ideas heredadas que no brotan de una percepción propia sino como consecuencia de otras ajenas, quizá motivadas por intereses más bajos, como apetitos corporales o deseos mundanos. Si el dolor no es capaz de dañar al guía, sin la mediación de estas ideas, el sujeto se regirá por su propio *hegemonikon*, por lo que tampoco será afectado por el sufrimiento -tan solo por el dolor. Así es como podrá retomar la confianza en sus creencias, por lo general ignoradas⁴⁵⁴.

Como puede apreciarse, es la independencia del guía interior respecto de la génesis de las pasiones la que lo configura como su vía de sublimación. Que el sujeto se posicione en él, despejando el camino de su percepción mediante la refutación de creencias erróneas, permitiéndole erigir una fortaleza desde la que contemplar la existencia sin verse azotado por ella, pese a todos los posibles acontecimientos. La ciudadela es para Marco Aurelio la metáfora de la inteligencia libre de pasiones: un espacio de percepción disponible para cualquier individuo que quiera acceder a él⁴⁵⁵.

Pese a la cercanía y aparente sencillez que en ocasiones transmiten las propuestas estoicas, hay que reconocer que el reto es muy complejo. Me inclino a pensar que la constitución del sujeto en una ciudadela existencial inexpugnable, al igual que la noción de sabio, se trata más bien de un ideal regulativo que una realidad efectiva alcanzable. La literatura estoica que aborda la cuestión del guía refleja una tensión entre la identificación del sujeto con su propio *hegemonikon* y la noción de experiencia cotidiana del yo como espectador. Por ello, considero necesaria una corrección del

⁴⁵³ V, 26; VII, 16; VIII, 63; IX, 26. En referencia a la involuntariedad de la ignorancia, Marco Aurelio afirma que nadie es capaz de privarse voluntariamente de la verdad, ya que el sujeto tiende a ella irremediamente, por su propia autenticidad. Desde la perspectiva estoica, el autoengaño sería un fenómeno que, aunque mental, se daría en un estadio previo a la conciencia, una especie de afirmación inconsciente o prerreflexiva no asentada, ya que una vez contemplada, perdería su potencial de engaño. En cada momento vemos lo que estamos preparados para ver.

⁴⁵⁴ VII, 64; XI, 19; XII, 4.

⁴⁵⁵ XII, 19.

modelo estoico a este respecto, matizando que el guía interior y su ciudadela, más que algo a despertar, configuran una herramienta a construir e incorporar en la propia identidad del sujeto. La constante mejora de su capacidad simultánea de percepción y juicio, de asentimiento, nunca totalmente pulcra y cristalina, pero progresivamente más sabia, más imparcial, más ecuánime. Actualizada así, la noción de *hegemonikon* mantiene su papel en la teoría estoica, adecuándose a los entresijos que hoy conocemos sobre la vida emocional humana.

7.5.2 Filosofía como *eudaimonia*

Mejorar la manera de percibir y estar en el mundo será el objetivo tanto del estoicismo en general como de la *Meditaciones* en particular. La vía para ello será la filosofía, entendida ésta como *eudaimonia*, una terapia de desarrollo personal, intelectual y existencial:

“El tiempo de la vida humana, un punto; su sustancia, fluyente; su sensación, turbia; la composición del conjunto del cuerpo, fácilmente corruptible; su alma, una peonza; su fortuna, algo difícil de conjeturar; su fama, indescifrable [...] ¿Qué, pues, puede darnos compañía? Única y exclusivamente la filosofía” (II, 17).

Cómo estar en el mundo, vivir el día a día, concebirse a uno mismo, la alteridad o la convivencia con la muerte son para el estoicismo tareas propias de la filosofía; una actividad abierta a todo aquel que desee iniciarse en ella, ya que solo precisa de la capacidad racional y de una actitud adecuada. Filosofía no solo como entrenamiento, sino también como superación del sufrimiento, al ser ella la que ofrece remedios para los males presentes y precauciones para los futuros ya que, para Marco Aurelio, la filosofía procura al ser humano lo que la naturaleza de éste anhela: verdad y aceptación. Toda estabilidad y progreso humano dependen de la facultad intelectual del sujeto y la que despliega ésta es la filosofía. Por ello, el pensar filosófico es la cura para las dolencias del alma, la única disciplina capaz de lograr que el sujeto adquiera la fuerza necesaria para mantenerse a la altura de sí mismo. La escuela estoica, al igual que sus coetáneas helenísticas, consideró que la filosofía debía entenderse como un arte de vivir; una vitalidad teórico-práctica que permitiese al sujeto un discernimiento conceptual capaz de dar lugar a una reflexión que suponga un cambio en su praxis vital, en su lucha contra las “agresiones” de la cotidianidad⁴⁵⁶.

La concepción estoica de la filosofía lleva el papel de la *eudaimonia* más allá, ya que no la

⁴⁵⁶ IV, 30; V, 9; VI, 30; VII, 61.

entiende como un medio para la buena vida, sino como un fin vital en sí mismo. Frente a aquellos que acusan a esta escuela de exigir al aprendiz retos imposibles de alcanzar, Marco Aurelio nos recuerda que el estoicismo es una filosofía cuya máxima meta es que el sujeto pueda ser él mismo en toda su plenitud: un individuo pleno y nada más. Lejos de ser el cúmulo de imposibilidades que otros han querido ver en ella, la filosofía estoica pretende consagrarse como una ascética para la vida feliz. Así concibió el propio Marco Aurelio sus *Meditaciones*, al reconocer hallarse totalmente perdido antes de encontrar la filosofía: si consideró que siempre era momento de filosofar, fue sencillamente porque siempre es momento de vivir y no existe oposición alguna entre filosofía y vida⁴⁵⁷.

Éste es otro de los regalos de su obra, la invitación a reconocer la sencillez de la vida a través de la complejidad del pensamiento filosófico. Lo propio de la mirada del filósofo estoico es que su reflexión le permite una percepción libre de juicios y valoraciones. Ello indica que gran parte del aprendizaje estoico alude a un desaprendizaje de la amalgama de mecanismos de pensamiento y comportamiento heredados y reproducidos; una vuelta a la sencillez que en sí misma incluye una toma de contacto con la libertad del individuo y, sobre todo, con su capacidad de creación. Si la felicidad no precisa imaginación es porque la realidad no necesita añadido cosmético alguno para satisfacer al sujeto que la habita. La comprensión de esta sencilla idea esconde una serie de reflexiones y cambios internos que solo la filosofía es capaz de propiciar. Así es como Marco Aurelio entiende la metodología del estoicismo, como una comprensión existencial cuyo pilar fundamental es la mejora racional y la inserción existencial del sujeto⁴⁵⁸.

7.5.3 El proyecto vital

La contemplación de lo real será muy importante para el estoicismo⁴⁵⁹, pero en absoluto permitirá la caracterización de su pensamiento como quietista. La ascética estoica es activa y para una actividad productiva es necesaria la presencia de objetivos. Una de las claves de la noción estoica de ser humano es que éste lleva en su naturaleza la creación, no la pasividad. Pese al gusto de la mayoría por el reposo, Marco Aurelio considera que no debe excederse más allá del descanso necesario, ya que es posible hacer mucho y la vida es limitada. Se da así un reconocimiento de la importancia de la entrega a la tarea concreta, de la dedicación al aquí y ahora, por cuanto se proyecta del sujeto en aquello que hace. Amar lo que uno hace es propio del sabio, ya que éste se

⁴⁵⁷ III, 7; VI, 12; VIII, 1; XI, 7.

⁴⁵⁸ IV, 13, 16; VII, 17, 67; VIII, 8.

⁴⁵⁹ Otro de los puntos que compartirá con el epicureísmo ya que, como ya mencionamos, para Epicuro el mayor de los placeres radica en la contemplación de la existencia.

esmera en captar el valor y la belleza de aquello que tiene entre manos, expresándose a través de su propia actividad, creciendo con ella; un florecimiento personal que estará garantizado si dicha tarea, además, aporta algo a la comunidad⁴⁶⁰.

Evidentemente, en el plano individual uno de los objetivos vitales fundamentales será la constante mejora personal. Aceptación de lo real y aportación a la sociedad son claves en esta cuestión. La virtud se practica y es en el encuentro con el otro, no solo con uno mismo, donde puede llevarse a cabo. Por ello el desarrollo personal es entendido como proyecto y no como mero consejo sapiencial, ya que no hay ejercicio filosófico sin él. La serenidad no es únicamente un estado mental, sino una propiedad predicable o atribuible a los propios actos, algo solo alcanzable mediante la práctica, aunque vaya siempre precedida y acompañada de la reflexión. Evaluar lo que digo y hago, la huella que dejo en los otros, mi impronta en el mundo, para calibrarla y lograr un resultado mejor, más humano. Solidaridad como derivado del proyecto de desarrollo personal, de la responsabilización de mí mismo, que Marco Aurelio entenderá como la mejor forma de evitar que el sujeto derroche su tiempo en nimiedades y se deje agotar por ellas⁴⁶¹. El individuo se ve movido, llamado hacia aquello que le hace superarse, por lo que para el estoicismo será importante alejarse de aquello que nuble esta vocación⁴⁶².

Se invita al sujeto a convertirse en aquello que anhela. Si busca verdad, debe ser auténtico para darle cabida: una coherencia entre pensamiento y acción de calado existencial. El estoico aspira a la libertad a través de la entrega a la virtud, porque es ésta la que lo acerca a sí mismo y le permite corregir su tendencia al desvío. Sin embargo, la virtud es compleja en sí misma y en su cultivo surge la posibilidad de verse bloqueado por cuestiones teóricas. Para evitarlo, Marco Aurelio tomará la bondad como guía, ya que su ejercicio, aunque reflexivo, presenta un carácter intuitivo que no poseen otros. Por eso la fidelidad con uno mismo será siempre una herramienta de juicio a la hora de evaluar la corrección de las acciones del sujeto, así como una brújula capaz de orientarlo al crecimiento, previniéndolo de contradicciones personales.

Según esta idea, no existe serenidad fuera de la coherencia interna, ya que el autoengaño la inhibe, colocando al individuo en un estado de inautenticidad opuesto a ella⁴⁶³. De nuevo, se devuelve al sujeto la responsabilidad sobre sí mismo, concienciándolo de que si desea estar

⁴⁶⁰ II, 5; V, 1; VI, 51; VII, 52; XI, 4.

⁴⁶¹ III, 5-6; IV, 24; VIII, 1.

⁴⁶² Tendencia interna del sujeto hacia su propio desarrollo que inspirará a Baruch Spinoza para la elaboración de su noción de *conatus*.

⁴⁶³ Condición vital que el pensamiento existencialista sartreano denominó *mala fe*.

satisfecho con su vida, posee todo lo necesario para lograrlo: su inteligencia, aquella que le permite la acción adecuada y la reserva mental previa al acto, garantizando así su lucidez y coherencia. La vida feliz y la vida ética pueden separarse en el pensamiento, pero no en la práctica⁴⁶⁴. Esta relación entre ética y epistemología será la que haga del modelo estoico toda una forma de vida.

7.5.4 El valor de la introspección

Si, como vimos en el apartado dedicado a la noción del *hegemonikon* estoico, éste se presenta no tanto como la verdadera consciencia del sujeto, sino como una herramienta de la misma cuyo uso y cuidado provee al sujeto de aprehensiones de la realidad cada vez más pulcras, será necesario que éste se pregunte siempre por la calidad de su relación con él:

“¿Qué significa para mí mi guía interior?, ¿y qué hago de él ahora, y para qué lo utilizo actualmente? ¿Por ventura está vacío de inteligencia, desvinculado y arrancado de la comunidad, fundido y mezclado con la carne, hasta el punto de poder modificarse con ésta?” (X, 24).

Uno no es su guía interior, pero aspira a posicionarse en él, a pulir su percepción hasta el punto en que no haya diferencia entre la captación del sujeto como espectador y la que obtendría un inalcanzable *daimon* puro. Para ello, el estoicismo no contempla otra vía que la del análisis personal. La pregunta por el sentido de los propios actos exige de una honestidad como ninguna otra, ya que si se formula de la forma adecuada, puede llevar al sujeto a la vergüenza y el arrepentimiento. Encontramos de nuevo la huella de Sócrates y su herencia más valiosa, la del formato de diálogo que nos legó, en el que el constante cuestionamiento de las razones aportadas para justificarnos puede desembocar en el derrumbamiento del sentido sobre el que se apoyaban, con la consiguiente experiencia de orfandad existencial.

Marco Aurelio, como buen representante de la doctrina estoica, recogió el testigo socrático al invitar al sujeto a focalizar sus esfuerzos en el conocimiento de sí, más incluso que en el de lo real. Una actitud que, como se dijo, no peca de solipsista, si tenemos en cuenta que es el individuo el que percibe y construye la realidad del percepto, por lo que el conocimiento de sí redundará siempre en una mejora en el conocimiento de lo demás. Por otra parte, la tarea del autoconocimiento previene al sujeto de la tentación de centrarse más en la comprensión del otro a

⁴⁶⁴ III, 7, 12; VI, 17; VII, 54; VIII, 41, 51; XI, 4; XII, 15.

través de sus fallos que en la mejora a través del conocimiento de los propios. La introspección posee en sí misma un carácter ético ya que, continuando con Sócrates, que el individuo profundice en sí no hace más que acercarlo a la fuente del bien, que reside en su interior. No hay mejora moral sin introspección, pues el cultivo personal exige que su desarrollo sea tutelado en primera persona, sin directrices ajenas⁴⁶⁵.

Se presupone una total independencia de la facultad de decisión, que el individuo debe promover. Esa será la principal tarea en las situaciones de conflicto o confusión, la dirección de la consciencia hacia la propia racionalidad, para evitar caer en los sesgos introducidos por las pasiones. Adueñarse de la propia armonía, ser garante de la misma, ya que lo único necesario para su manifestación, el guía interior, es algo que nunca deja de estar presente: “Vuelve en ti y reanímame, y una vez que hayas salido de tu sueño y hayas comprendido que te turbaban las pesadillas, nuevamente despierto, mira esas cosas como mirabas aquellas” (VI, 31). De nuevo, una técnica estoica, como lo es la introspección, exige de otra afín, el centramiento en el presente; volver a uno mismo, al aquí y al ahora de la consciencia⁴⁶⁶.

Si la consciencia del sujeto debe erigirse como una ciudadela, ésta precisará de cierto orden interno. Este desorden, en seres dotados de inteligencia emocional como son los humanos, se expresa a través de la incomodidad y el malestar. Por ello, la introspección estará guiada por la presencia de la turbación, del rechazo de ciertas situaciones que, en tanto que pertenecientes a lo real, no deberían generar fricción, sino fluidez. En cada párrafo nos lo recuerda Marco Aurelio: somos responsables de nuestro bienestar, en la medida en que éste depende de nuestra percepción y la claridad de nuestra percepción es alcanzable mediante su análisis racional⁴⁶⁷.

7.6 La armonía existencial como aceptación de lo que es

7.6.1 La relación del individuo con la totalidad

Todo cuanto ocurre posee al menos un sentido, el de la causalidad. Si nada es necesario, el darse de algo en el plano fáctico lo hace coherente con el todo en la medida en que no hay incoherencia en el mundo, no hay en él cabida para lo milagroso o lo paranormal. Lo que acontece, lo hace siguiendo las leyes de la naturaleza. La causalidad de lo real no solo no es motivo de

⁴⁶⁵ II, 13; VII, 46, 59; VIII, 2, 52, 56.

⁴⁶⁶ VI, 11; VII, 28; VIII, 22.

⁴⁶⁷ IV, 3; XI, 37.

turbación, sino que puede serlo de alegría. La actitud del sabio será por tanto aquella capaz de regocijarse con lo que ocurra, sin imponerle los requisitos de sus deseos:

“Ser igual que el promontorio contra el que sin interrupción se estrellan las olas. Éste se mantiene firme, y en torno a él se adormece la espuma del oleaje. '¡Desdichado de mí, porque me aconteció eso!'. Pero no, al contrario: 'Soy afortunado, porque, a causa de lo que me ha ocurrido, persisto hasta el fin sin aflicción, ni abrumado por el presente ni asustado por el futuro’” (IV, 49).

Cada individuo es el centro de su mundo, pero su mundo percibido forma parte de un conjunto mucho mayor; el conjunto de lo real, que no entiende de individualidades, sino solo de la totalidad. Como elemento del todo, el estoico se esfuerza en alcanzar esta experiencia holística, este agradecimiento por existir pese a los avatares de su existencia, que solo puede lograrse conectando con ese todo al que pertenece⁴⁶⁸.

Incluso el interés del estoicismo por la astronomía está influido por esta pretensión sapiencial: la propia contemplación de los astros, más allá de su interés cosmológico, permite al sujeto tomar contacto con un tipo de experiencia estética que le hace cobrar consciencia de su posición en el universo. Una imaginaria contemplación de sí desde las alturas que hace de la desgracia más grande una minúscula nimiedad. Nada es importante desde la *visión cósmica*, luego nada terreno deberá turbarnos, ya que el ejercicio de esa mirada otorgará al sujeto la tranquilidad de ánimo gracias a su enrolamiento en la totalidad. La admiración del orden astronómico, del movimiento circular de las esferas celestes es para el estoicismo una muestra palpable de la posibilidad del saber integral. Solo con levantar la mirada, encontrará el sujeto la coherencia que anhela; hecho ésto, tan solo deberá esforzarse en implantarla en su vida. Los ciclos se suceden y el sujeto debe aceptar su dependencia e inserción en ellos⁴⁶⁹.

Es ésta una experiencia de asombro, de extrañamiento ante el abismo de lo real, que posibilita una reformulación de la comprensión de lo cotidiano. Abrumado por la totalidad del espacio y el tiempo, el sujeto no podrá volver a concebir la breve porción que es su vida y su existencia de la misma forma. De nuevo, no se pretende abrumar, sino despertar, sacudir para sacar al individuo del aletargamiento provocado por su cosmovisión personal. Pensamiento desde las alturas que le permite combatir el influjo de lo superfluo y lo banal. No obstante, esta toma de

⁴⁶⁸ V, 10.

⁴⁶⁹ V, 8; VII, 47; XII, 32.

consciencia del sujeto sobre su lugar en el mundo también tiene una parte de afirmación personal. Pese a la inmensidad de lo real, éste ocupa un espacio en él, por lo que se busca una apreciación y responsabilización del mismo. Aunque su espacio es menor de lo que creía, pues antes de esta experiencia se sentía dueño del universo, el lugar que ocupa es más que suficiente para llevar a cabo cuanto le es posible a un ser humano: un llamamiento lúcido a la grandeza, sin pretensiones de adulación o gloria póstuma⁴⁷⁰.

Situado en su posición natural, el individuo está preparado para la apropiación de sí mismo. Ya no anhela nada que no le sea propio y todo cuanto acontece le llega por leyes que, aunque inconscientes, no se molesta en rechazar, pues podrían carecer de teleología ética alguna. Se esfuerza así en ser parte del todo, aceptando su lugar, expandiéndose en él. Una tarea que, reconozcámoslo, es más fácil postular que practicar. Es aquí donde toma sentido la *prosoche* o vigilancia estoica, la constante reflexión y teorización de la experiencia personal, para procurar que a ésta se le adhieran la menor cantidad posible de juicios de sesgo victimista o similar. Ser capaz de relativizar la vida, de pensar contra la tendencia adquirida, pues ésta lleva años haciéndole interpretar lo real desde los mismos parámetros egotistas, algo que el estoico no puede permitirse. Es un ejercicio constante, vital y vitalicio, pues no tiene fin, en el que irá descubriendo una mejora sosegada, aunque progresiva. Al fin y al cabo, no es más que un individuo y, como tal, siempre se verá aquejado de las mismas limitaciones cognitivas⁴⁷¹.

Pese a la constante presencia de la reflexión y el valor otorgado a la teoría como herramienta comprensiva, Marco Aurelio hace hincapié en la primacía del ser sobre el entendimiento, pues considera que la virtud se adquiere practicándola y no tanto teorizándola. Que la filosofía, en tanto que modo de comprender, es una forma de vida, de ser y estar en el mundo, que no lleva a otra cosa que a la elevación del sujeto a su máxima potencia mediante la responsabilización de sí y la aceptación de su puesto en el entramado de lo real. Ésta es la promesa sapiencial del estoicismo, la obtención de la auténtica felicidad mediante un trabajo interno de destierro de la falsedad de lo ilusorio⁴⁷².

7.6.2 El cultivo estoico de la resiliencia

El desarrollo de la resiliencia, entendida ésta como la capacidad para desenvolverse en la

⁴⁷⁰ III, 4; V, 24; IX, 32.

⁴⁷¹ V, 4; VIII, 13.

⁴⁷² III, 12; X, 16.

adversidad, logrando la superación del sufrimiento y el fortalecimiento del individuo, fue una de las preocupaciones fundamentales del estoicismo. Para Marco Aurelio, la existencia de la tragedia como formato literario se explica desde esta preocupación: lo que impulsa la escritura y representación de las tragedias es la necesidad de recordar el dolor que puede llegar a causar la realidad y ayudarnos a aceptarlo desde la seguridad que otorga la posición del espectador⁴⁷³. Su sentido es transmitir su veracidad, para que el sujeto experimente parte de su dolor, aunque sea desde la parcialidad de lo virtual. La preparación del individuo para aquello que podría acaecerle es abordada por el pensamiento estoico desde la noción de *diakrinein*, la reflexión sobre lo que depende del sujeto, aquello que está en sus manos cambiar o controlar y lo que no. Como vimos, Epicteto fue el maestro de este arte y Marco Aurelio, como su alumno en la distancia y el tiempo, heredará la dedicación a esta cuestión⁴⁷⁴. Desde una posición más relajada que la de su maestro, afirmará que tan solo dependen del sujeto sus propios actos y pensamientos, por lo que quedarán excluidas las acciones de otros, así como el resto de eventos no causados por la acción humana⁴⁷⁵.

Solo la causalidad interna debe preocupar al sujeto, ya que la externa ocurre de forma independiente a él, por lo que nada le aporta el afligirse por ella:

“A ningún hombre puede acontecer algo que no sea accidente humano, ni a un buey algo que no sea propio del buey, ni a una viña algo que no sea propio de la viña, ni a una piedra algo que no sea propio de la piedra. Luego si a cada uno le acontece lo que es habitual y natural, ¿por qué vas a molestarte? Porque nada insoportable te aportó la naturaleza común” (VIII, 46).

Solo ocurre lo natural, lo que cumple las leyes de la naturaleza y en ésta nada hay que pueda sorprender. Por tanto, si el sujeto se ve importunado por algún evento, se debe a un intento de imponer los propios deseos al curso natural de lo real. Rectificar el propio criterio, la disposición a permitir juicios que recriminen el devenir de los hechos, será la solución para este mal. Aceptar el mundo tal y como es conlleva comprender que las cosas no siempre saldrán como uno espera que salgan, lo que en absoluto supone una renuncia a la acción y el esfuerzo continuado. La adaptación estoica a la realidad tiene tanto de aceptación como de acción, pero haciendo hincapié en un cambio de perspectiva importante: que el valor de la acción reside en su intención y no en su consecución. Es decir, que no hay fracaso en acciones que buscaban el bien, aunque éste no llegase a

⁴⁷³ Podría decirse que ésta es una de las razones por las que Séneca escribió más tragedias que ensayos teóricos.

⁴⁷⁴ Como vimos en el capítulo dedicado a la actitud estoica y la gestión del sufrimiento en Epicteto.

⁴⁷⁵ VIII, 17; XI, 6.

materializarse, ya que dicho bien residía en el sujeto, nació en un espacio de responsabilidad, que sí depende de él, por lo que en cierto sentido, fue exitosa⁴⁷⁶.

Esta manera de entender la adaptación hace recaer la totalidad de su ejecución en la libertad del sujeto, ya que adaptarse es en sí mismo hacer uso de las posibilidades que brinda el entorno y éstas son numerosas: “Un fuego resplandeciente con gran rapidez se familiariza con lo que se le arroja encima y lo consume totalmente levantándose a mayor altura con estos nuevos escombros” (IV, 1). Igual que el fuego, el sujeto debe posicionarse ante la realidad en una actitud capaz de lograr que cuanto ésta le presente, él pueda usarlo en beneficio de su propio desarrollo. Ello implica, de nuevo, desterrar la queja, que no será admitida ni siquiera como desahogo ocasional, al propiciar el estancamiento del sujeto en actitudes reactivas. Estar vivo implica verse afectado y ésto no siempre es agradable. De ahí la necesidad del autocontrol, del trabajo con los propios impulsos, para lograr encauzarlos progresivamente, deshaciendo los juicios victimistas y propiciando los sapienciales⁴⁷⁷.

Si el cambio forma parte de la realidad también lo es de la vida, por lo que no debe ser temido. De nuevo, hacerlo supondría un acto de rebeldía tan ignorante como infructuoso. Nada puede darse sin el cambio, ningún proceso, desde el más pequeño hasta el más astronómico precisan de la presencia del cambio para acontecer. Tampoco es posible desarrollo o mejora alguna sin él, por lo que no solo no debe ser temido, sino que debe ser valorado. Lo que hace del cambio algo doloroso es la presencia del apego, de la dependencia emocional respecto de ciertos objetos, eventos o personas; un fenómeno contra el que cargará la ascética estoica. Carecer de apego no es sinónimo de distancia o falta de sentimiento, sino simplemente de la consciencia de la necesidad de autonomía integral del objeto. Por ello defendieron y cultivaron la valoración sin apego, la admiración de lo presente, por su belleza y aportación, unida a la aceptación de su carácter efímero, que lo hace aun más valioso. Disfrutar lo que se tiene y que parte de ese gozo radique en el conocimiento de que algún día dejará de estar presente⁴⁷⁸.

La resiliencia estoica también exige de una reformulación de las condiciones necesarias para la buena vida, según la cual el sitio idóneo para alcanzar la felicidad será, ni más ni menos, aquel en el que se encuentre el sujeto⁴⁷⁹. Es posible enumerar una infinidad de molestias, desde luego, pero

⁴⁷⁶ VIII, 32, 47.

⁴⁷⁷ VIII, 28, 50.

⁴⁷⁸ VII, 18, 27.

⁴⁷⁹ La *Consolación a Helvia* de Séneca es una buena defensa de esta idea, al plantear la posibilidad de la felicidad en el destierro.

para Marco Aurelio, la convivencia lúcida con ellas hace que acaben por pasar inadvertidas para el sujeto, en vez de aumentar su crispación; siempre y cuando quede desterrado el hábito de la queja y lo que ésta trae consigo. La meta es la inamovilidad del sujeto en la adversidad, así como la satisfacción respecto de sus propios actos en particular y el aprovechamiento de su vida en general: “En muy poco radica la vida feliz” (VII, 67). Pese a la dificultad de su ejercicio, la lucha contra la responsabilización respecto de lo que no depende del sujeto, el uso del obstáculo para el propio bien o la anulación del apego conforman secciones de una metodología que pretende hacer posible la serenidad en la desgracia⁴⁸⁰.

Tal y como enseña la práctica de la visión cósmica, si todo sigue su curso, el sujeto debe seguirlo también. Ello implica no estancarse en la situación vivida, más aun si el bloqueo es provocado por la presencia del pesar. Marco Aurelio defiende la posibilidad del amor por el acontecimiento, por cuanto le suceda al sujeto, por el mero hecho de que le esté sucediendo. Entrega total a lo que ocurra, sin enjuiciamiento, pues no necesita más justificación que la otorgada por la causalidad que lo hizo efectivo. Nos dice que se trata de un arte que se asemeja más a la lucha del pancracio que a la de los gladiadores, ya que al gladiador siempre le es posible perder su arma, la espada, pero no al luchador, que siempre podrá contar con sus puños. El estoico, como el luchador, nunca se verá desprovisto de su principal arma, la razón, siendo ésta condición necesaria y suficiente para la práctica de la resiliencia. En última instancia, la resiliencia estoica quedará consagrada con la *ataraxia*, la imperturbabilidad o ausencia de pasiones -que no de emociones-, que supone una experiencia del mundo, racional y emocional, conocedora del dolor pero desprovista de sufrimiento, en la medida en que no existe en el sujeto juicio alguno que contamine su percepción y le haga concebir como erróneo aquello que, sencillamente, es⁴⁸¹.

7.6.3 La primacía ontológica del presente

La reflexión sobre la propia vida será una de las prácticas estoicas favoritas de Marco Aurelio. Para él, este ejercicio aporta una visión panorámica sobre la senda personal, así como una mayor consciencia de los errores cometidos, para evitar caer en ellos de nuevo. Por supuesto, este examen vital también trae a presencia los propios logros, aquellos en los que el sujeto se esforzó y logró, mostrando su valía y recordándole el poder que posee a la hora de dirigir su vida. Sin embargo, el valor de esta mirada al pasado reside en sus efectos sobre el presente, ya que, en sí mismo, para el estoicismo el recuerdo es algo vacío, una representación mental sin correlato real. Si

⁴⁸⁰ IV, 49; V, 16; XII, 6.

⁴⁸¹ VII, 57; IX, 31; XI, 27; XII, 9, 26.

para algo sirve el recuerdo es para mejorar la experiencia presente del sujeto, pues nada importa más que el presente. Es el aquí y ahora el que pone en juego la vida. Si Séneca enseñaba que era útil imaginar las posibles desgracias futuras⁴⁸² para tomar consciencia de ellas, dejar de temerlas y empuñar la propia vida, Marco Aurelio se distancia de esta técnica, por su menosprecio a la imaginación, recomendando al sujeto que no pierda el tiempo en elucubraciones futuras, ya que todo su mundo se encuentra enmarcado en el momento presente⁴⁸³.

Todo cuanto puede enseñarnos algo, debe servir para el ahora; no hacerlo sería prueba de su carencia de valor. Marco Aurelio acude a lo efímero como propiedad de lo real y lo aplica a la inteligencia, para que el sujeto comprenda la necesidad de vivir hoy, por si ésta no estuviera disponible en el futuro. Más allá de la muerte natural del sujeto, Marco Aurelio plantea la posibilidad de su muerte mental, aquella que por senilidad, enfermedad u otras razones, priva al sujeto del uso de su inteligencia, la parte nuclear de su identidad. Si antes veíamos que la razón era una parte integral del ser humano, ya que como el luchador de pancracio con sus puños, no podía perderla, ahora queda completada la metáfora: no hay existencia humana sin pensamiento, aunque la vida del cuerpo pueda prolongarse en algunos casos. Por eso mismo, es imprescindible vivir el ahora, pues no es posible saber hasta cuándo se extenderá⁴⁸⁴.

El estoicismo de las *Meditaciones* invita a cierto tipo de resiliencia temporal, en el que el sujeto debe esforzarse en la aceptación de su presente; una aceptación que no se limita al aprovechamiento del mismo. También implica la renuncia a la trascendencia, a la gloria o el recuerdo de los otros, pues aunque puede ser más duradera, no solo es igualmente efímera, sino también vacía. Por otra parte, la valoración del presente supone otra llamada a la superación del sufrimiento, ya que cada instante es una oportunidad para serenarse y, si no se aprovecha, podría no haber otra, al no ser posible saber cuándo ocurrirá el término de la vida, mientras no se dé éste de forma voluntaria⁴⁸⁵. Si Epicuro trató de suprimir el miedo a la muerte mediante una fórmula conceptual⁴⁸⁶, Marco Aurelio hará lo propio con el miedo al futuro. El futuro no tiene capacidad de daño, pues no es real y no lo será hasta que sea presente y deje de ser futuro. De materializarse aquello que se preveía nos recordará que, en tanto que parte de la realidad, no deberá ser temido. Hay en el estoicismo una fuerte inclinación a la aceptación del propio destino, esté escrito o no.

⁴⁸² *Consolación a Marcia* 17,2-6.

⁴⁸³ IV, 33, 35; V, 31; VIII, 36.

⁴⁸⁴ III, 1; VI, 31.

⁴⁸⁵ II, 4; VI, 49; VIII, 44.

⁴⁸⁶ Según el *tetrapharmakon* epicúreo, una de las razones por las que el individuo no debe tener a la muerte es porque cuando él está, la muerte no está y cuando ella está, al estar él muerto, no está presente, luego no hay coincidencia alguna entre ambos.

Como ya se vio, la espera de la muerte puede ser alegre⁴⁸⁷.

El reconocimiento del valor del presente no es algo meramente intelectual, sino que, como ocurre con el resto de nociones estoicas, precisa de su traslado a la práctica para ser real. Apremiar el aquí y el ahora implica colocar la mayor cantidad de atención posible sobre aquello que se realiza en el momento presente. Ser consciente de lo que se hace, estando inmerso en la propia actividad. Por supuesto, para el estoicismo no todas las acciones tienen el mismo valor, por lo que se promoverá que aquellas que se lleven a cabo sean dignas del tiempo invertido en ellas. Si todo lo que importa lo hace únicamente en el presente, será de utilidad detenerse a reconocer la insignificancia de lo demás, para que disminuya su influencia en el sujeto. Este reconocimiento de la primacía del presente también conlleva un rechazo de la procrastinación humana, ya que cuanto el sujeto puede hacer, lo puede en tanto que posibilidad; algo que para hacerse efectivo necesitará tiempo, un tiempo del que no sabe hasta cuándo dispondrá: “La perfección moral consiste en esto: en pasar cada día como si fuera el último, sin convulsiones, sin entorpecimientos, sin hipocresías” (VII, 69). Es éste el particular *carpe diem* estoico pues, literalmente, el día presente siempre puede ser el último; una sentencia que, más que apocalíptica, logra ser vital⁴⁸⁸.

7.6.4 La ecuanimidad estoica

Todo cuanto hemos visto hasta ahora resume las bases de un intento, el estoico, de cultivar la ecuanimidad en el individuo: “Comprueba cómo te sienta la vida del hombre de bien que se contenta con la parte del conjunto que le ha sido asignada y que tiene suficiente con su propia actividad justa y con su benévola disposición” (IV, 25). Para Marco Aurelio, que el sujeto no acepte lo que le ocurre lo acerca a un estado de amputación; como aquel que ha visto cercenada una parte de sí, éste se separa de aquello que le da forma y sentido, la naturaleza. Sin embargo, cree posible unirse de nuevo a ella mediante la reconciliación con el conjunto universal, en tanto que miembro del mismo. Ésto es posible aceptando que, ya haya un orden divino o un azar global, lo que ocurre es lo que hay, entendiendo que afirmar ésto no es conformarse ni desesperar, sino aceptar las leyes que posibilitan su existencia. Nada de lo que hay en el mundo agrede a la totalidad de lo que es. Si no le agrede a él, tampoco lo hará al sujeto.

El reto del sujeto es vivir pleno con su parte del mundo, con el conjunto de circunstancias que componen su vida, desterrando de sí aquellos juicios que le hacen percibir en ella carencia o

⁴⁸⁷ V, 10; VII, 8, 57.

⁴⁸⁸ II, 14; III, 10, 14; IV, 32; XII, 27.

maldad. Ser ecuánime es esforzarse en estar a la altura de uno mismo, ser lo más humano posible, orientando sus deseos hacia la consecución de esa misma tarea. Es también evitar que las inclinaciones personales, más que a afirmar la vida, se dediquen a edulcorarla, como si ésta fuera un espacio del que huir o poseyera una verdad que ocultar. Su aceptación implica no solo abrazar lo que ocurra, sino desear lo ocurrido una vez acaecido; sea como manifestación de la providencia, sea como confirmación de la propia existencia por la consecución de sus leyes. Convivir con cuanto nos rodea, sean personas o eventos, comprender las razones que los mueven y amarlos justamente por lo que son: esa es para Marco Aurelio la forma más hermosa de vivir, aquella que se esmera en ver las cosas tal y como son, consciente de que ninguna le impone un juicio sobre sí misma, para captar en ellas su auténtica belleza⁴⁸⁹.

La ecuanimidad estoica dista mucho de aquellos modelos de felicidad que pretenden hallarla en anulaciones del sujeto y sus posibilidades, concibiéndolo más como un monje que como un individuo inserto en su entorno: “La obligación que le incumbe es examinar de qué modo, durante el tiempo que vaya a vivir, podrá vivir mejor” (VII, 46). El estoicismo es una filosofía de vida, de plenitud, que pretende dar herramientas al sujeto para la consecución de la más auténtica felicidad. Su constante lucha contra falsas creencias está motivada por el amor a la vida que profesa, al considerarla completa en sí misma, no necesitada de adherencias metafísicas. Si para los estoicos ser racional es sinónimo de querer lo que ocurre, es sencillamente por la admiración que sintieron por el entramado de lo real y su compleja interconexión. De ahí su preocupación por la percepción nítida, por la *phantasia kataleptike* o representación adecuada, al entender que el sujeto que está a la altura de sí mismo es capaz de ver lo que es, maravillarse con lo contemplado y afirmarlo en su aceptación⁴⁹⁰.

La teoría estoica supone tanto un esfuerzo de comprensión del sujeto y su contacto con el mundo como un despliegue metodológico cuyo objetivo es conseguir que la contemplación de las transformaciones de lo real permita posibilitar también las propias, logrando que el sujeto se haga cargo de sí mismo, llevándose a su máxima potencia como ser humano. Es lo que Marco Aurelio entendió por magnanimidad, el estado en el que el ser humano logra estar a la altura de sí mismo: el más alto nivel de brillo en su alma, logrado a través de un equilibrio perceptivo, posibilitado por un trabajo constante de cuidado personal, pese a su dificultad⁴⁹¹.

⁴⁸⁹ IV, 25; VI, 16, 39; VIII, 34; X, 16, 20; XI, 16.

⁴⁹⁰ VII, 9, 17; X, 20-21, 35.

⁴⁹¹ X, 1, 11; XI, 12; XII, 26.

Si el sujeto posee cuanto necesita para una vida feliz, coherente con la realidad y a la altura de sí mismo, tan solo deberá pretender convertirse en un gestor adecuado de su potencial: “Poco es lo que te queda. Vive como en un monte, pues nada importa el allí o el aquí” (X, 15). Noción de monte, o de campiña⁴⁹², que alude a la posibilidad de una vida sin influencias externas, entregada por completo a sí misma y a la naturaleza, posible también en la urbe, al tratarse de un estado interior. Marco Aurelio nos invita a preguntarnos cómo creemos que deberíamos vivir, para que nos lancemos a esa vida a pesar de todas las consecuencias, pues no hay mayor mal que el de renunciar a ser la mejor versión de nosotros mismos.

7.7 Conclusiones

Como se habrá podido apreciar, las *Meditaciones* de Marco Aurelio componen tanto un cuaderno de trabajo personal como un manual didáctico para el desenvolvimiento existencial. En esta obra encontramos que el estoicismo llegó a dudar de la noción de providencia como justificación metafísica y ética de su propuesta, defendiendo que el concepto estoico de filosofía como arte de vida poseía más valor si cabe en un contexto nihilista. Por ello, Marco Aurelio nos ofrece toda una serie de claves para la consecución de la felicidad, la lucha contra el sufrimiento y el desarrollo sapiencial que son tanto una expresión del estoicismo más sublime como una mejora de la doctrina tradicional.

⁴⁹² X, 23.

Conclusiones

8. Conclusiones generales

Como se ha podido apreciar, a lo largo de esta memoria se han abordado todos los objetivos propuestos en la investigación:

Hemos esbozado una definición del malestar existencial que la presenta como la experiencia vital y humana que es, mostrando el marco de interrogantes y cuestiones que plantea. De este modo, hemos cuestionado su carácter patológico, hemos dudado de su negatividad para ver en su huida un movimiento natural, pero erróneo. Así, entendiendo el malestar existencial como el fruto de interrogantes mal planteados o, al menos, no soportados, hemos propuesto las condiciones de posibilidad de una actitud capaz de sostenerlos, que permita al sujeto dejar de huir de lo que es y empezar a afirmarse y construir sentido en una realidad que parece no ofrecérselo de antemano.

Como muestra del potencial interventivo de la reflexión filosófica en el pensamiento individual, hemos definido las condiciones en las que constituye una práctica legítima para el abordaje tanto del malestar existencial como para la inmersión en un proceso de autoconocimiento personal. De este modo, la conexión entre las prácticas terapéuticas helenísticas y el ejercicio contemporáneo de la práctica filosófica individual se ha hecho patente, dejando ver que los orígenes del asesoramiento filosófico se encuentran en las dinámicas de autoconocimiento y crecimiento personal desarrolladas por los herederos del pensamiento socrático.

También hemos comprobado que la concepción emocional que subyace a la práctica estoica, la tesis de que lo que vertebra las emociones son creencias y juicios sobre la realidad, resiste al paso de los siglos, viéndose reforzada por los avances de la psicología y la neurociencia contemporáneas.

Hemos visto cómo la perspectiva y actitud estoica es capaz de integrar y superar los núcleos básicos del sufrimiento humano, de manera acorde al arte de vivir que promete ser. Nos hemos introducido en su concepción de la actitud, de la sabiduría y de la vida buena, entre otras, para comprender la operatividad y viabilidad de su terapéutica.

Aunque hemos abordado muchos elementos prácticos del estoicismo romano, gracias a la lectura y análisis del *Enquiridion* de Epicteto, *Las consolaciones a Helvia, Marcia y Polibio* de Séneca y las *Meditaciones* de Marco Aurelio hemos mostrado que los conceptos sobre la muerte, la vida y la felicidad que en ellos encontramos constituyen un suelo fértil para una actitud vital capaz de sostener y enfrentar las cuestiones del malestar existencial más radical. Que a pesar de que el

estoicismo tradicionalmente se apoyó en la existencia de la providencia, en él encontramos la fórmula para una afirmación de la vida incluso desde la perspectiva más nihilista que pudiera imaginarse. A su vez, vemos que es posible que el pensamiento, la emoción y la acción sean coherentes entre sí, siempre y cuando el sujeto acepte el reto de hacerse cargo de dichos elementos. Así, queda patente que es posible practicar la actitud vital estoica para superar el reto planteado por los pensadores existencialistas, el de una vida en el que el sujeto es responsable de sí y podría no caberle esperar nada más que lo que presencia aquí y ahora.

De este modo, hemos llevado la filosofía al lugar que creemos le corresponde, el de la pregunta por la vida auténtica. Como principal vía de comprensión de la existencia, le hemos pedido herramientas para superar el sufrimiento derivado de la existencia misma, y hemos comprobado que posee todo un arsenal esperando ser utilizado para la afirmación de una vida imperfecta, pero humana.

Bibliografía

Capítulo I

- Camus, Albert. *El mito de Sísifo*. Madrid: Alianza, 1995.
- Deleuze, Gilles y Guattari, F. *¿Qué es la filosofía?*. Barcelona: Anagrama, 1997.
- Frankl, Viktor. *Ante el vacío existencial*. Barcelona: Herder, 2003.
- Frankl, Viktor. *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder, 2004.
- Fromm, Erich. *Del tener al ser*. Barcelona: Paidós, 2007.
- Fromm, Erich. *El miedo a la libertad*. Barcelona: Paidós, 2005.
- Heidegger, Martin. *Seminarios de Zollikon*. México, D.F.: Herder, 2013.
- Heidegger, Martin. *Ser y tiempo*. Madrid: Trotta, 2012.
- Kierkegaard, Soren. *El concepto de angustia*. Madrid: Alianza, 2013.
- Lane, Christopher. *Shyness. How normal behaviour became a sickness*. Londres: Yale University Press, 2007.
- Maslow, Abraham. *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del Ser*. Barcelona: Kairós, 2009.
- May, Rollo. *El dilema del hombre. Respuestas a los problemas del amor y de la angustia*. Barcelona: Gedisa, 2000.
- May, Rollo (et al.). *Existence. A new dimension in psychiatry and psychology*. Nueva York: Basic Books Publishers, 1958.
- Nietzsche, Friedrich. *Ecce homo. Cómo se llega a ser lo que se es*. Madrid: Alianza, 2005a.
- Nietzsche, Friedrich. *El Crepúsculo de los ídolos o Cómo se filosofa con el martillo*. Madrid: Alianza, 2005b.
- Sartre, Jean-Paul. *El ser y la nada. Ensayo de ontología fenomenológica*. Barcelona: Altaya, 1993.
- Sartre, Jean-Paul. *La náusea*. Madrid: Alianza, 2013.
- Tillich, Paul. *El coraje de existir*. Barcelona: Estela, 1968.
- Vara, José (ed). *Epicuro. Obras Completas*. Madrid: Cátedra: 2012.
- Yalom, Irvin. *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder, 1984.

Capítulo II

- Achenbach, Gerd. *Philosophische Praxis*. Colonia: Dinter, 1984.
- Bañeras, Nacho. *Acompañamiento filosófico. Un ejercicio vital hacia el autoconocimiento*. Barcelona: Comanegra, 2017.
- Barrientos Rastrojo, José. *Introducción al Asesoramiento y la Orientación Filosófica: de la discusión a la comprensión*. Sevilla: X-Xi, 2004.

- Brenifier, Oscar. "Filosofar a través de las antinomias." *Crearmundos* 2012: 28-33.
- Brenifier, Oscar. "Filosofar es reconciliarse con las palabras de uno". Texto inédito. 2007.
- Brenifier, Oscar. "La realidad de las palabras". Texto inédito. 2006.
- Cavallé Cruz, Mónica. "Diálogos para una vida filosófica". *Arte de vivir, arte de pensar. Iniciación al Asesoramiento Filosófico*. Eds. Mónica Cavallé Cruz y Julián Domingo Machado. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2009.
- Cavallé Cruz, Mónica. *El arte de ser. Filosofía sapiencial para el autoconocimiento y la transformación*. Barcelona: Kairós, 2017.
- Cavallé Cruz, Mónica. "El asesoramiento filosófico: Una alternativa a las psicoterapias". *Psicópolis: Paradigmas actuales y alternativos en la psicología contemporánea*, ed. Jorge Alemán. Barcelona: Kairós, 2005.
- Cavallé Cruz, Mónica. "El asesoramiento filosófico y las emociones: aplicación de las enseñanzas de Epicteto". *Arte de vivir, arte de pensar. Iniciación al Asesoramiento Filosófico*. Eds. Mónica Cavallé Cruz y Julián Domingo Machado. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2009.
- Cavallé Cruz, Mónica. "La práctica filosófica". *Apuntes Filosóficos* 2011: 101-150.
- Cavallé Cruz, Mónica. *La sabiduría recobrada. Filosofía como terapia*. Barcelona: Kairós, 2002.
- Cencillo, Luis. *Asesoramiento: Qué Técnicas, Qué Filosofías*. Santa Cruz de Tenerife: Idea, 2005.
- Curnow, Trevor (ed.). *Thinking Through Dialogue. Essays on Philosophy in Practice*. U.K.: Philosophy Press, 2001.
- Dewey, John. *Cómo pensamos. Nueva exposición de la relación entre pensamiento reflexivo y proceso educativo*. Barcelona: Paidós, 1989.
- Duane, Daniel. "The Socratic Shrink". *The New York Times*. 21 de marzo. 2004: Archives.
- Foucault, Michel. *Hermenéutica del sujeto*, 1982. Madrid: Endymion, 1994.
- Foucault, Michel. *Tecnologías del yo y otros textos afines*, 1981. Barcelona: Paidós, 2012.
- Ganeri, Jonardon y Carlisle, C. (eds). *Philosophy as therapeia*. Cambridge: Cambridge University Press, 2010.
- Lahav, Ran y Tillmanns, M.V. *Essays on philosophical counseling*. London: University Press of America, 1995.
- Marinoff, Lou. *Más Platón y Menos Prozac: Filosofía Para La Vida Cotidiana*. Barcelona: Ediciones B, 1999.
- Marinoff, Lou. *Philosophical Practice*. San Diego, California: Academic Press, 2006.
- Romero, José Luis. "El asesoramiento filosófico en el ámbito internacional e iberoamericano: Nota historiográfica". *Hacer. Revista Internacional de Filosofía Aplicada*. 2010: 151-162.

Romero, José Luis. “El buen saber de la terapia filosófica”. *Arte de vivir, arte de pensar. Iniciación al Asesoramiento Filosófico*. Eds. Mónica Cavallé Cruz y Julián Domingo Machado. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2009.

Suárez, Éric. *Filoterapia*. Barcelona: Octaedro, 2014.

Capítulo III

Arana Cañedo-Argüelles, Juan. *La conciencia inexplicada. Ensayo sobre los límites de la comprensión naturalista de la mente*. Madrid: Biblioteca Nueva, 2015.

Camus, Albert. *El mito de Sísifo*. Madrid: Alianza Editorial, 2011.

Comte-Sponville, André. *La felicidad, desesperadamente*. Barcelona: Paidós, 2010.

Damasio, Antonio. *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Crítica, 2005.

Dennet, Daniel. *La conciencia explicada: Una teoría interdisciplinar*. Barcelona: Paidós Ibérica, 1995.

Gigerenzer, Gerd. *Decisiones instintivas: La inteligencia del inconsciente*. Barcelona: Ariel, 2008.

Goleman, Daniel. *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós, 1996.

Lazarus, Richard. *Emotion and Adaptation*. Nueva York: Oxford University Press, 1991.

Nussbaum, Martha. *Paisajes del pensamiento. La inteligencia de las emociones*. Barcelona: Paidós Ibérica, 2008.

Ortony, Andrew, Clore, G.L. Y Collins, A. *La estructura cognitiva de las emociones*. Madrid: Siglo XXI, 1996.

Prinz, Jesse. *Gut reactions. A perceptual theory of emotion*. New York: Oxford University Press, 2004.

Pugmire, David. *Rediscovering emotion*. Edinburgo: Edinburgh University Press, 1998.

Pugmire, David. *Sound sentiments. Integrity in the emotions*. Nueva York: Oxford University Press, 2005.

Punset, Eduard, Bisquerra Alzina, R. *Universo de Emociones*. Barcelona: Palaugea Comunicación, 2015.

Salovey, Peter, Brackett, M y Mayer, J. *Emotional Intelligence: Key Readings*. Nueva York: Dude Publishing, 2004.

Sartre, Jean-Paul. *Bosquejo de una teoría de las emociones*. Madrid: Alianza, 2005.

Sartre, Jean-Paul. *El ser y la nada: ensayo de ontología fenomenológica*. Buenos Aires: Losada, 2011.

Seligman, Martin. *Helplessness: On Depression, Development, and Death*. Nueva York: W. H.

Freeman, 1975.

Solomon, Robert. "Emotions and choice". *Not passions slave. Emotions and choice*. New York: Oxford University Press, 2003. 3-24.

Solomon, Robert. *Ética emocional. Una teoría de los sentimientos*. Barcelona: Paidós, 2007.

Solomon, Robert. "The rationality of emotions". *Not passions slave. Emotions and choice*. New York: Oxford University Press, 2003. 34-41.

Solomon, Robert. *The passions. Emotions and the meaning of life*. Indianapolis: Hackett Publishing Company, 1993.

Capítulos IV-VII

Carlisle, C y Ganeri, J (eds). *Philosophy as Therapeia*. Cambridge: Cambridge University Press, 2010.

Cid de Luna, Perfecto, "Materia y forma de la consolación senequiana I" en: *Cuadernos de Filología Clásica y Estudios Latinos*, 1998, 15, 231-245.

Cid de Luna, Perfecto, "Materia y forma de la consolación senequiana II" en: *Cuadernos de Filología Clásica y Estudios Latinos*, 1999, 16, 107-140.

Delgado Antolín, Salvador, "Séneca: Apoteosis de la perfección y la muerte" en: *Thémata*, 1990, 7, 51-65.

Dumont, Jean-Paul. *Les présocratiques*. París: Gallimard, 1995.

Dumont, Jean-Paul. *Les sophistes: fragments et temoignanes*. París: Presses Universitaires de France, 1969.

Elorduy, Eleuterio. *El estoicismo*. Madrid: Gredos, 1972.

Entralgo, Laín. *La curación por la palabra en la antigüedad clásica*. Madrid: Revista de Occidente, 1958.

Epicteto. *Disertaciones por Arriano*. Madrid: Gredos, 1983.

Epicteto, *Manual para la vida feliz*. Madrid: Errata Naturae, 2015.

Epicuro. *Obras completas*. Madrid: Cátedra, 1995.

Foucault, Michel. *Hermenéutica del sujeto*. Madrid: Akal, 2005.

Foucault, Michel. *Tecnologías del yo y otros textos afines*. Madrid: Paidós, 2015.

García Gual, Carlos. *Epicuro*. Madrid: Alianza, 2011.

García Gual, Carlos. *La filosofía helenística: Éticas y sistemas*. Madrid: Cincel, 1986.

García Rúa, José Luis. *El sentido de la interioridad en Séneca*. Granada: Universidad de Granada, 1976.

Guthrie, William Keith. *The sophists*. Cambridge: Cambridge University Press, 1971.

- Hadot, Pierre. *Ejercicios espirituales y filosofía antigua*. Madrid: Siruela, 2006.
- Hadot, Pierre. *La ciudadela interior. Introducción a las Meditaciones de Marco Aurelio*. Barcelona: Alpha Decay, 2013.
- Hadot, Pierre, *La filosofía como forma de vida*, Alpha Decay, Barcelona, 2009.
- Hadot, Pierre. *¿Qué es la filosofía antigua?* México: Fondo de Cultura Económica, 1998.
- Laercio, Diógenes. *Vidas y opiniones de los filósofos ilustres*. Madrid: Alianza, 2008.
- Laín Entralgo, Pedro. *La curación por la palabra en la Antigüedad clásica*. Barcelona: Anthropos, 1987.
- Lledó Baldó, Emilio. *El epicureísmo. Una sabiduría del cuerpo, del gozo y de la amistad*. Barcelona: Montesinos, 1984.
- Long, A. *La filosofía helenística. Estoicos, epicúreos y escépticos*. Madrid: Revista de Occidente, 1975.
- Long, A y Sedley, S. *The Hellenistic philosophers*. Cambridge: Cambridge University Press, 1987.
- Onfray, Michel. *Las sabidurías de la antigüedad. Contrahistoria de la filosofía I*. Barcelona: Anagrama, 2007.
- Marco Aurelio, *Meditaciones*, Gredos, Madrid, 1983.
- Mas, Salvador. *Sabios y necios. Una aproximación a la filosofía helenística*. Madrid: Alianza, 2011.
- Melero Bellido, Antonio. *Sofistas. Testimonios y fragmentos*. Madrid: Gredos, 1996.
- Nietzsche, Friedrich, *La gaya ciencia*, Akal, Madrid, 1988 (1882).
- Nussbaum, Martha. *La terapia del deseo. Teoría y práctica en la ética helenística*. Barcelona: Paidós, 2003.
- Reale, Giovanni. *Il presocratici*. Milan: Bompiani, 2006.
- Rufo, Musonio y Epicteto. *Disertaciones, fragmentos menores. Manual, fragmentos*. Madrid: Gredos, 1995.
- Séneca, Lucio Anneo, *Diálogos. Consolaciones a Marcia, a su madre Helvia y a Polibio. Apocolocintosis*, Gredos, Madrid, 1996.
- Séneca, Lucio Anneo. *Epístolas morales a Lucilio*. Madrid: Gredos, 1986.
- Solana Dueso, José. *Los sofistas. Testimonios y fragmentos*. Madrid: Alianza, 2013.
- Strange, S y Zupko, J (eds). *Stoicism. Traditions & Transformations*. Cambridge: Cambridge University Press. 2004.
- Veyne, Paul. *Séneca y el estoicismo*. México: Fondo de Cultura Económica, 1995.
- Voelke, André-Jean. *La philosophie comme thérapie d l'âme*. Fribourg: Academic Press Fribourg: 1993.