

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

Nada humano me es ajeno

COLEGIO DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

LICENCIATURA EN FILOSOFÍA E HISTORIA DE LAS IDEAS

“Bosquejo sobre terapia filosófica contemporánea”

TRABAJO RECEPCIONAL
PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN
FILOSOFÍA E HISTORIA DE LAS IDEAS

PRESENTA:

Edgar Bennetts Reyes

Director del trabajo recepcional

Mtro. Jorge Aldo Jurado Hernández

México, D.F., Mayo, 2015.

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS[©]

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

«Para filosofar hace falta sufrir, pero el sufrir demás hace la diferencia entre una filosofía sana y las que no lo son. Este escrito va para todos aquellos que han filosofado para sanar».

Agradecimientos

Antes de todo, tengo que agradecer a toda causa y a todas las personas que han influido en mí –directa o indirectamente– para que pudiera dedicarme a escribir este trabajo. A Dios primero como sustancia de todo; a mis padres: Esther Reyes Escobar y Víctor Manuel Bennetts Del Rio por ser la causa tangible de mi existencia y de sostener en varios sentidos la misma; a mis hermanos por fungir el papel primordial de la fraternidad; a Natalia por ser la fuente de mi amor y sabiduría, y a todos mis seres amados por ser parte de mí: *al final este escrito es suyo a través de mí.*

También quiero agradecer a Aldo Jurado Hernández, mi director de tesis: quien supo apoyarme de manera sabia, precisa, clara y eficaz sobre toda la temática relacionada a este escrito y otros temas; a todos mis lectores que también supieron apoyarme en este aspecto; a la Universidad por ser la institución que es, y de nuevo, a todos quienes han influido en mí.

Índice

Agradecimientos	3
Prólogo	6
Introducción	7
Capítulo I	10
Terapia epicúrea: sobre uno de los orígenes de la terapia filosófica	
1. Creencias y deseos	10
1.1. Fundamentos de las creencias, emociones y deseos en Epicuro	10
1.2. Vida sin turbación del alma: los animales y los niños en la filosofía de Epicuro -	15
1.3. Clasificación de los deseos según Epicuro	19
1.4. Tetrphármakon: los dioses, la muerte, el destino y el dolor	23
2. Razonamiento y argumentos epicúreos	29
2.1. Base metodológica de la terapia epicúrea	29
2.2. Argumentos terapéuticos y terapia racional del deseo en Epicuro	32
Capítulo II	38
El psicoanálisis clásico: sobre el origen de la psicoterapia	
1. Bases teóricas del psicoanálisis de Freud	38
1.1. Inicios del psicoanálisis de Freud	38
1.2. Psicopatología de la vida cotidiana	40
1.3. La interpretación de los sueños	44
1.4. Teoría sexual: fases y complejos	49
1.5. Más allá del principio de placer y el aparato psíquico	54
2. Práctica y técnica del psicoanálisis clásico	58
2.1. Psicoanalítica de la interpretación de los deslices y de los sueños	58
2.2. Herramientas técnicas y transferencia	61

Capítulo III	66
Bosquejo sobre terapia filosófica contemporánea	
1. Psicoterapia existencial de Yalom	68
1.1. La génesis y el campo de la psicoterapia existencial de Yalom	68
1.1.1. Filosofía y fenomenología existencial	69
1.1.2. El campo de la psicoterapia existencial-humanista de Yalom	72
1.1.3. Psicoterapia existencial: una psicoterapia dinámica	75
1.2. La muerte	78
1.3. La libertad y el aislamiento existencial	82
1.4. El sentido vital	86
2. Práctica, asesoramiento o consultoría filosófica	90
2.1. ¿Qué es y cómo se relaciona el asesoramiento filosófico con las psicoterapias psicológicas y psiquiátricas?	90
2.2. Métodos y técnicas aplicados en la consultoría filosófica	93
3. Por una posible metodología de terapia filosófica contemporánea	97
3.1. Analogía filosófico-terapéutica	97
3.1.1. Terapia epicúrea y el psicoanálisis clásico	97
3.1.2. Psicoterapia existencial y la consultoría filosófica	102
3.2. Consideraciones sobre este enfoque de terapia filosófica	107
Bibliografía	109

Prólogo

Es preciso saber que para hablar de «terapia filosófica» pensada como una sola: a partir del mismo origen conceptual o cultural, a partir del mismo sentido filosófico o a partir de una sola definición de filosofía y de terapia, hace falta un inmenso trabajo, el cual no sé si pueda ser coherente en último caso. He pensado más bien que podría hacerse una presentación individual o por secciones de terapia filosófica, es decir, una presentación de la terapia filosófica según Schopenhauer o Spinoza, o la terapia filosófica según los estoicos por ejemplo. En todo caso, creo que leer filosofía desde una óptica existencial del buen vivir con pretensión hacia una ética, da una interpretación particular de la misma, que sí, creo vale la pena hacer.

Así pues al entender mejor mis pretensiones, me he dado cuenta que el título de este trabajo debería ser: «Bosquejo sobre una posible metodología de terapia filosófica contemporánea», ya que aquí no se están desarrollando conceptos específicos que se podrían delimitar al marco de la terapia filosófica, así como tampoco se está sosteniendo estrictamente el contenido de la terapia filosófica que se propone, lo que sí se sostiene en un posible caso, es más bien la estructura o los cimientos de la misma a partir de la psicoterapia existencial de Yalom y del asesoramiento filosófico. En tanto, no ha sido posible realizar los cambios necesarios o rescribir toda la tesis porque eso supondría exceder los tiempos que se tienen fijados a propósito; en todo caso este escrito podría verse como un primer paso hacia la consolidación de manifestar el pensamiento filosófico como terapéutico.

Introducción

Lo primero que sucede cuando se piensa en la posibilidad de que pueda existir una terapia filosófica, es precisamente que existe algo, o que el mismo carácter de la filosofía pueda ser terapéutico. Esta tesis pretende responder a la pregunta ¿qué significa o podría significar la terapia filosófica en la contemporaneidad? O dicho mejor, ¿qué sentido tiene y cuáles serían los principales conceptos que formarían esa terapia filosófica contemporánea?

Resulta importante para los propósitos de esta tesis y para contestar a la pregunta sobre el significado de la terapia filosófica contemporánea, que se investigara acerca del origen de la terapia y la relación que tiene ésta con la filosofía. En consecuencia, al investigar sobre la relación entre terapia y filosofía, se puede llegar a la filosofía helenística, según la cual, la filosofía sirve y tiene el principal aspecto de ser «sanadora de almas». Para delimitar esta tesis, no me fije en toda la filosofía helenística o en sus antecedentes (la filosofía socrática o platónica), pero sí me fije, por otro lado, en la filosofía de Epicuro, la cual, probablemente sea la más antigua terapia filosófica como tal en occidente. Por lo tanto, esta tesis comienza con una descripción de lo que es la filosofía de Epicuro, o mejor para los fines de esta tesis, describir la terapia epicúrea.

Cuando se menciona terapia epicúrea, no se está pensando en psicoterapia, a la manera en que se piensa en la actualidad. El término «terapia», emana del griego (*θεραπεία* = *therapeia*)¹ la cual literalmente significa cura o tratamiento. Epicuro llamaba literalmente a su filosofía «*therapeia*», la cual pretendía sanar el alma del practicante. Entonces, se concibe a la terapia epicúrea dentro de esta epistemología helenística, la cual no es igual a la psicoterapia comenzada por Freud. Al comenzar el psicoanálisis, Freud descubre una nueva manera de concebir al ser humano, dio cuenta de lo profundo y problemático que es el ser humano en su psique. A su vez, su “ciencia” pretendía curar las enfermedades del alma; así como Epicuro, pero desde otro paradigma y episteme.

Pensar en la posibilidad de que la terapia epicúrea sea trasladada al mundo actual para su aplicación terapéutica, es una intención desproporcionada y limitada.

¹ Término que se puede cf. (Marín, 1994: 63) o (Galimberti, 2009: 251).

En este sentido, trasladar a la terapia epicúrea como tal al mundo contemporáneo, podría resultar inconsciente de lo que ha sucedido dentro del campo de la psicología y psicoterapia. Tal vez el primer obstáculo con el que se podría cruzar la terapia epicúrea si se pensara en su aplicación en la actualidad, vendría desde el psicoanálisis fundado por Freud, el cual a su vez también funda la psicoterapia actual, y es por tanto, que en el segundo capítulo de esta tesis me centro en la descripción del psicoanálisis clásico, para que se pueda entender tanto las semejanzas de la terapia epicúrea con el psicoanálisis, así como para demostrar el origen de la psicoterapia, el cual, es imprescindible para poder entender el tercer capítulo de esta tesis.

Ahora bien, la terapia epicúrea y el psicoanálisis demuestran el origen y, hasta cierto punto también, el sentido de la terapia filosófica contemporánea. Es decir, que la terapia epicúrea demostraría al menos, la manera en se puede tomar la proposición de que la filosofía sea una terapia, así como que el psicoanálisis demuestra los aspectos centrales que se deben tomar en cuenta para pensar en una psicoterapia, por lo que falta para la exposición de esta tesis, el matiz que tendría una terapia filosófica recuperando la concepción de Epicuro y las principales tesis del psicoanálisis. En consecuencia, tendría que ser primero para consolidar un proyecto de terapia filosófica contemporánea, esbozar dicho proyecto.

El lector esperaría ya en el tercer capítulo de este trabajo, una exposición de dicho esbozo, el cual, expondría los conceptos centrales de dicha empresa, pretendiendo armar y demostrar el sentido en que esos conceptos se estarían tomando. Sucede pues, que esta forma de esbozo sugiere una arquitectura innovadora, una construcción a partir de lo expuesto por la terapia epicúrea y el psicoanálisis, cosa que, a mi parecer, ignoraría algunas propuestas de terapia o psicoterapias filosóficas contemporáneas. Mi tarea no es ignorar el origen y las propuestas de terapia filosóficas contemporáneas, sino que, a partir de éstas, se pueda consolidar un proyecto de este estilo, y no como sucede, varios proyectos. Por lo tanto, lo que presento aquí, no es un esbozo arquitectónico innovador, sino más bien, un «esbozo analógico» que se centre en exponer los conceptos centrales de la propuesta de terapia filosófica que se sostiene aquí, recuperando dichos conceptos a través de la exposición de la psicoterapia existencial de Yalom y el asesoramiento filosófico.

En síntesis, en el primer capítulo describiré la filosofía epicúrea haciendo de ella, una interpretación terapéutico-filosófica, con el fin de demostrar uno de los orígenes de la terapia filosófica. El segundo capítulo, tiene la pretensión de describir el psicoanálisis clásico con la finalidad de centrarse en su aplicación clínica, demostrando a su vez, el origen de la psicoterapia. El tercer capítulo, retoma estas exposiciones del origen de la terapia filosófica como la psicoterapia con la finalidad de justificar teórica e históricamente el sentido del bosquejo de la terapia filosófica contemporánea que se propone aquí; se retoma pues, las exposiciones de los dos anteriores capítulos para darle sentido y justificación a los dos núcleos que aquí se presentan (ya en el tercer capítulo): la psicoterapia existencial de Yalom y la consultoría filosófica.

Capítulo I

Terapia epicúrea: sobre uno de los orígenes de la terapia filosófica

Este capítulo tiene el objetivo de hacer una descripción sistemática de la filosofía de Epicuro, para así sostener una interpretación de la terapia epicúrea.² En consecuencia, describiré qué es, en qué consiste y cómo funciona el método terapéutico epicúreo.³

1. Creencias y deseos en Epicuro

1.1. Fundamentos de las creencias, emociones y deseos en Epicuro

La filosofía como arte del buen vivir, fue la concepción de filosofías del periodo helenístico (como la epicúrea, la estoica y la escéptica) principalmente, pero la analogía que se hacía entre la filosofía y la medicina se extiende en un periodo de tiempo más largo que el helenístico. Demócrito (Luria, 1970: 42) mencionaba: «La medicina cura las enfermedades de los cuerpos; pero la sabiduría [*oocpu (sophíe)*] libra al alma de sus sufrimientos [*náOri (páthe)*]». Como también menciona el orador Isócrates (1995: 39): «Para las enfermedades del cuerpo, los médicos han

² Entiendo por terapia epicúrea aquel sistema filosófico-metodológico que pretende el bienestar del ser humano y que fue propuesto y practicado por Epicuro. Entonces, la filosofía de Epicuro gira en torno al bienestar humano y sostiene una concepción filosófica del mundo, del ser, de los dioses, de la existencia humana etc. Al mencionar terapia epicúrea, en otras palabras –y acorde a la intencionalidad de esta tesis– me estoy refiriendo a la filosofía de Epicuro, que como se verá a lo largo de esta tesis, es una filosofía terapéutica. A Epicuro no le interesaba una filosofía puramente teórica, deslindada de la praxis, y más allá de esto, a Epicuro no le interesa una filosofía que no llevara al ser humano a la felicidad.

³ Además de que me centraré en esto, es necesario saber que gran parte de los textos de Epicuro se han perdido con el paso de los años. En la actualidad, la obra de Epicuro va desde el libro X Diógenes Laercio, algunos papiros sueltos (fragmentos de la obra de Epicuro), las sentencias vaticanas y las opiniones de Plutarco, Cicerón, Séneca, Lucrecio (y más) en cuanto a Epicuro y su filosofía. En tanto, la obra de Lucrecio es un caso especial, ya que es éste a quien –en la actualidad– se le atribuye el texto mayormente desarrollado (*De rerum natura*) que expone las ideas y conceptos fundamentales de la filosofía epicúrea. Son varias las razones por las cuales es mi intención dejar de lado la obra de Lucrecio y realizar una interpretación de la terapia epicúrea desde los textos que hasta ahora se conservan de Epicuro. Las razones por las cuales me centro en Epicuro y dejo del lado a Lucrecio son: porque así como lo considera Patin (cf. 1983) la exposición que hace Lucrecio de la filosofía epicúrea puede ir contradiciendo a la misma; porque la opinión que hace Lucrecio del amor puede ser radical y hasta cierto punto demencial como considera Logre (cf. 1946), pero más que nada porque la opinión de Lucrecio sobre del amor puede no coincidir con lo que Epicuro pudo llegar a pensar sobre éste. La justificación que encuentro en este sentido es lo que Epicuro (Usener, 1966: 67) dice así: «Pues al menos yo no sé qué pensar del bien si excluyo el gozo proporcionado por el gusto, si excluyo el proporcionado por las relaciones sexuales [*aphrodistòn*]».

descubierto muchas y variadas formas de tratamiento terapéutico; pero para las almas enfermas [...] no hay más medicamento que el *logos*, que golpeará con fuerza a quienes están en el error».

La filosofía en este sentido es comparable analógicamente a la medicina por sus fines prácticos y terapéuticos. Aristóteles (1998: EN 1094a22-24, 1095a5, 1103b26 y ss., 1143b18 y ss., 1179b35 y ss., EE 1214b12 y ss., 1215a8 y ss.),⁴ sostendrá que la reflexión y enseñanza filosófica sobre ética y política tendrán fines prácticos y no sólo teóricos lo cual lo llevará a profundizar hasta qué punto la filosofía es análoga a la medicina y hasta qué punto no lo es. De este modo, la medicina como la enseñanza ética posee objetivos prácticos (*id.*, 1998: EN 1143b13; EE 1217b23, 1218a34-38, 1103b29), es relativa a valores, es decir, está delimitada a cierta concepción de especie, de salud, de posibilidad de ser vivido⁵ y posee capacidad de responder a cada caso particular (*id.*, 1998: EN 1097a12-13 y 1103b34-1104a10). Esto en cuanto a la manera en que sí es comparable analógicamente la filosofía ética y la medicina, pero en cuanto a los criterios que no la hacen comparable encontramos: la enseñanza ética no deja de lado la dimensión racional, cosa que sí sucede en medicina. Para Aristóteles el loco y el niño no tienen bases racionales para comprender la enseñanza ética: «No tienen necesidad de argumentos, sino unos, tiempo para crecer y cambiar, otros, corrección médica o política (pues el empleo de remedios, no menos que los azotes, es una forma de corrección)».⁶ Es entonces necesario para la cura ética tener capacidad racional de debate, de crítica y de análisis, razón por la cual los muy jóvenes y no cuerdos quedan excluidos de la enseñanza (*id.*, 1998: EN 1095b4-5, 1094b27 y ss., 1179b23 y ss.; *vid.* 1142a 12 y ss.) Otro de los criterios que no hacen posible la analogía entre la enseñanza ética y la práctica médica es que para Aristóteles el fin ético no es individual sino político. Mientras que la medicina se dedica al alivio del cuerpo de un individuo, la enseñanza ética se proyecta hacia la generalidad socio-política.⁷ Además, la práctica

⁴ Para reducir el volumen de este capítulo, utilizaré las siguientes abreviaturas para Aristóteles: EN (Ética Nicomáquea), EE (Ética Eudemia), Ret. (Retórica), DA (*De anima* o acerca del alma).

⁵ La buena vida humana debe ser tal, que un ser humano pueda vivirla: debe ser «realizable y alcanzable por el ser humano». EN (1096b33-35), pero también debe ser «compartida por muchos (*polykoinon*) que estén capacitados para la *arete*». EN (1099b 18-20).

⁶ Ética Eudemia, (I, 3), (1214b28 y ss.), pero la cita es extraída de (Nussbaum, 2005: 100).

⁷ Aristóteles (1998: 290) termina el libro VI de la ética Nicomáquea diciendo: «El arte médico no se sirve de la salud, sino que considera como alcanzarla, sus preceptos por tanto, no van enderezados hacia la

médica posee un carácter meramente instrumental, mientras que el carácter ético se enfoca en inquietudes humanas y es valioso en sí mismo.⁸

Se entiende que dentro de la filosofía de Aristóteles encontramos que la reflexión ética es análoga –hasta cierto punto– con la terapia médica. Así como el médico cura los males del cuerpo, el filósofo ético cura los del alma. Pero la indagación de Aristóteles acerca de buen vivir que trae la enseñanza ética no se limita únicamente a la indagación sobre las semejanzas y diferencias de la analogía médico-filosófica, sino que llega hasta la indagación sobre el carácter y fundamento de las emociones. El orador –para Aristóteles– (1994: Ret. 1378a27) era aquel que podía hacer sentir emociones al público mediante su habla: cólera, miedo, compasión y amistad. El objetivo del orador era poder llevar al público a cierto fin, el cual era trazado mediante las emociones que se iban configurando.

Como se ha visto, Aristóteles considera que el fin de la filosofía ética es comparable al fin terapéutico de la medicina en el sentido en el que pueda la reflexión ética servir para la virtud. El ser humano virtuoso se ocupa del buen gobierno de los apetitos corporales, lo cual representa un estado emocional satisfactorio (*id.*, 1998: EN 1119b15, 1119b 16). Podemos decir entonces que la ética aristotélica es el conjunto de normas que moderan la conducta humana, lo cual significa vivir adecuadamente, vivir bien y en cuanto al bien. Sin embargo, es fundamental –para comenzar el entendimiento de la significación de las emociones en Aristóteles– distinguir entre miedo y susto o estar sobresaltado (*id.*, 1996: DA III, 9 y 432b30-31). Para Aristóteles el ser humano y el animal pueden ser sobresaltados por un ruido fuerte, pero esto no llega al punto del miedo verdadero.

En un punto tenemos a la apariencia (*phantasía*) y por otro el deseo, aspiración o apetencia (*órexis*).⁹ Una cosa puede ser mostrada o aparecida frente a uno y de ello sobresaltarse, pero otra muy distinta es temerle a la cosa aparecida, es entonces que la emoción es una subclase de *órexis*. No se puede producir una emoción como el

salud misma, aunque los da por causa de ella. Sería tanto como decir que la política manda sobre los dioses, porque ordena en cuanto todo hay que hacerse en la ciudad».

⁸ Cuando digo que es valioso en sí mismo me refiero a que la enseñanza ética al ser indagadora del buen vivir, indaga así en la verdad. Definir el buen vivir es definir el bien y así como veremos en Epicuro el buen vivir o la felicidad son el criterio de lo verdadero y útil, porque es inútil todo conocimiento que no cura los males del alma.

⁹ La acepción de deseo, intencionalidad o apetencia se traduce de (*óρεξη*, *órexis*) y la acepción de apariencia se traduce de (*φαντασία*, *phantasía*) y se extraen de la traducción que hace Nussbaum (2005: 115, 117).

miedo si no hay en ello intencionalidad o deseo que la apariencia produce. Dado que la apariencia sola no produce una emoción, la apariencia es susceptible a interpretación. Por lo tanto, de la apariencia, el ser humano puede configurar distintas significaciones de la misma.

Aristóteles utiliza el ejemplo del Sol, en donde la apariencia de éste puede resultar para el ojo que la ve, de un pie de ancho, mientras también se *cree* que es más grande que el mundo deshabitado (*id.*, 1996: DA 428b2-4 y 460b19). Para Aristóteles una cosa es la apariencia y otra cosa la creencia, la segunda es predicación de lo mostrado aparentemente. En conclusión, las creencias pueden ser en muchos casos condición necesaria para exista una emoción.¹⁰ Y es precisamente en este punto en donde se encuentra la génesis de la terapia epicúrea que trataremos aquí, ya que la terapia epicúrea tiene en su base el análisis de los deseos, los cuales al ser moderados llevan al ser humano a la felicidad o florecimiento humano (*eudaimonia*).¹¹

Aunque la terapia epicúrea no trata en específico las emociones como sus contemporáneos los estoicos,¹² sí entra dentro de la terapia epicúrea el concepto de las emociones. Pero antes de exponer la concepción de los deseos en Epicuro, es importante mencionar que Aristóteles nunca llega a la pretensión filosófico-terapéutica como tal que sí tiene la filosofía epicúrea. Para Aristóteles –como ya he dicho anteriormente– el fin ético sí tiene una intensión práctica, la cual decanta en un régimen de buena conducta, que a su vez representa el buen vivir, pero este fin ético no es igual al de Epicuro. De este modo, Usener (1966: 221) recupera la famosa frase de Epicuro de la siguiente manera: «Vana es la palabra del filósofo que no cura los sufrimientos del hombre. Pues de la misma manera que no es útil la medicina si no cura las enfermedades del cuerpo, tampoco lo es la filosofía si no sirve para suprimir las enfermedades del alma». Este argumento epicúreo debe de ser llevado a sus últimas consecuencias, ya que lo que significa, es un cambio radical a la filosofía de Aristóteles.

¹⁰ En este sentido, la filosofía de Aristóteles sostendría además que no puede existir una emoción como el odio, la valentía o el amor, sin que hubiera de fondo una concepción de bueno o malo del mundo. Por ejemplo, nadie podría sentir heroísmo patriótico, sino no existiera el constructo ideológico de patria y orgullo por ésta.

¹¹ La acepción de felicidad o florecimiento humano se traduce de (*εὐδαιμονία*, *eudaimonia*) y se extrae de la traducción que hace Nussbaum (2005: 35).

¹² Para los estoicos la relación entre emoción y creencia es de identidad, la emoción es un tipo de creencia o juicio. *Vid.* (Nussbaum, 2005: 114).

Se ha mencionado que la cura ética de Aristóteles compagina con la política. Se ha dicho también que el acceso a la cura ética en Aristóteles es limitado, lo cual nos lleva a pensar que la cura ética aristotélica puede llegar a cumplirse en la política o no, dado que el buen funcionamiento político sería el indicio del buen tratamiento ético, el mal funcionamiento del mismo, sería el indicio del mal tratamiento. Que la ética se cumpla en la política parece ser una intención indirecta del fin ético. Puede bien cumplirse o no, mientras el sufrimiento humano está ahí. También el acceso directo a la cura ética supone un determinado nivel cultural, económico, psicológico y de género,¹³ por lo que la cura ética tomada directamente de la enseñanza de Aristóteles parece ser un tanto elitista. Cuando Epicuro menciona que vana es la palabra del filósofo que no es útil para el alivio de los malestares del alma, no lo dice en forma a figurada, y en realidad parece ser una crítica a la filosofía ética de Aristóteles. Para Epicuro, había que modificar el método terapéutico de Aristóteles y transformar a la filosofía en compasiva, en una filosofía que sólo tiene razón de ser mediante que ayuda al buen vivir. La filosofía de Epicuro es una filosofía intencionalmente práctica, es sin más, una filosofía terapéutica o si prefiere, una terapia filosófica.

Retomando ya el proceso terapéutico de epicúreo, he mencionado que en éste no se hace un análisis de las emociones como tal, sino un análisis de los deseos. Sólo cabe mencionar por el momento, que Epicuro no profundiza en las emociones porque no considera que éstas sean la raíz del sufrimiento humano; lo son por otra parte los deseos y su característica de insaciabilidad. Pero no está demás exponer – para finalizar este punto– el esquema trazado por los estoicos sobre las emociones, ya que éste podría representar con mayor claridad lo que significa que las creencias estructuran a las emociones: opinión que tuvo que compartir en su mayoría Epicuro mismo.¹⁴

Los estoicos trazarían un esbozo sobre las emociones de la siguiente manera (*vid.* Nussbaum, 2005: 114): las emociones se forman a través de las creencias (juicios), éstas son las que estructuran a las mismas; en muchos casos las creencias

¹³ En cuanto al perfil necesario para poder pertenecer al Liceo, es bueno consultar Lloyd, G. E. R., (1983). *Science, Folklore, and Ideology: Studies in the Life Sciences in Ancient Greece*. Cambridge.

¹⁴ Recuérdese que en su mayoría la obra de Epicuro se ha perdido con el paso de los años y que aquí me centro en una interpretación de la terapia epicúrea desde los textos que quedan de Epicuro, pero como se verá a lo largo de este trabajo, Epicuro no se centra en un estudio de las emociones como tales, sino en un estudio de los deseos.

son la condición necesaria para exista una determinada emoción. Las emociones son «racionales» en sentido descriptivo (que pueden ser comunicadas racionalmente), pero «irracionales» en sentido normativo (todas dependen de un juicio falso o infundado). Las emociones entonces son de cierta manera irracionales al estar éstas fundadas dentro de un marco falso o infundado. En consecuencia, al modificar las creencias se estará modificando también las emociones. Por lo tanto, el buen juicio acerca de la vida traerá consigo una cura u orden para las emociones.

Para concluir este punto, la filosofía ética en el pensamiento de Aristóteles alcanza un estatus de terapia aunque indirectamente (también ajeno al sufrimiento humano y elitista por otro tanto); ésta será puesta en duda en varios puntos por las filosofías del periodo helenístico (epicúreos, estoicos y escépticos). Estas filosofías helenísticas transformaran la concepción de la filosofía y entrarán en el papel de filosofías prácticas, compasivas y terapéuticas. En el caso de los epicúreos, el fin ético es la felicidad, pero para poder acceder a ella había que comenzar por definir la causa de la infelicidad, ya que era sobrentendido que el ser humano adulto no era feliz de por sí. En el próximo punto me dedicaré a desarrollar más este aspecto.

1.2. Vida sin turbación del alma: los animales y los niños en la filosofía de Epicuro.

En el punto anterior se planteó que los deseos (vanos) eran la raíz de sufrimiento humano, pero antes de exponer las razones por las cuales el deseo es la raíz del sufrimiento, primero hay que exponer la causa del deseo y el “prototipo” de la vida sin turbación (*ataraxia*).¹⁵ Pero antes, también se decía que la terapia epicúrea era crítica a la filosofía ética de Aristóteles, Epicuro menciona: «Lo que produce alegría insuperable es haber escapado a un gran mal. Y en esto consiste el bien: si se da con él con acierto y luego se para uno y no da vueltas [*peripatsi*] charlando estúpidamente acerca del bien» (*apud*. Nussbaum, 2005: 139).¹⁶

¹⁵ La acepción de sin o ausencia de turbación se traduce de (*ἀταραξία*, *ataraxia*) y se extraen de la traducción que hace Nussbaum (2005: 147).

¹⁶ Confrontando esta cita, se puede ver la crudeza de la crítica que hace Epicuro al pensamiento de Aristóteles. Cuando Epicuro dice «ya que luego se para uno y no da vueltas [*peripatsi*] charlando estúpidamente acerca del bien» es evidente que se está refiriendo a la escuela filosófica de Aristóteles que como debe saberse, era conocida como peripatética (ambulante) y según la cual, Aristóteles caminaba mientras leía.

Epicuro adopta una filosofía realmente crítica a la de Aristóteles, una filosofía práctica cercana a los malestares del alma y cuerpo humanos y fija el fin de la vida humana en la felicidad, pero como vemos en la cita anterior, la felicidad es intrínseca al bien mismo. Pero si el fin de la vida humana es la felicidad, se sobrentiende que la felicidad no es de por sí en el ser humano adulto; la filosofía terapéutica epicúrea se propone llevar al ser humano a esa finalidad: la felicidad. ¿Y cómo sé que la felicidad existe? ¿Cuál es el punto de base de Epicuro para referirse a la felicidad? –Aristóteles en este sentido hubiera atribuido que el punto base para hablar del buen vivir es aquel hombre sabio que ha logrado la virtud. Con Epicuro pasa todo lo contrario, para éste el punto de referencia serán el niño y los animales.

Epicuro menciona a Meneceo (Oyarzún, 1999: 124) que la vida humana adulta se corrompe por el vulgo,¹⁷ las creencias que éste aporta para la vida humana en general son suposiciones falsas:

Pues, ciertamente, los dioses existen: en efecto, el conocimiento acerca de ellos es evidente. Pero no son como los estima el vulgo; porque éste no preserva tal cual lo que de ellos sabe. Y no es impío el que rechaza los dioses del vulgo, sino el que imputa a los dioses las opiniones del vulgo. Pues las afirmaciones del vulgo sobre los dioses no son prenociones, sino suposiciones falsas. De acuerdo a ellas, de los dioses vienen los más grandes daños y beneficios.

El vulgo es el fundamento de las falsas creencias sobre los dioses, se deduce entonces, mediante la cita anterior, que existe una creencia verdadera sobre los dioses, creencia que sabe y puede compartir Epicuro; pero más allá de esto, lo que representa esta cita es que el fundamento de la infelicidad se encuentra también en las falsas creencias. Anteriormente se expuso que las creencias eran condición necesaria para la manifestación de las emociones, pero en la filosofía epicúrea se encuentra que no sólo las creencias son la condición necesaria de las emociones, sino que éstas son las que pueden determinar a la felicidad mediante emociones positivas y negativas.¹⁸

Las falsas creencias pertenecen al vulgo, el vulgo a través de las creencias propicia el mal vivir del ser humano, alejarse de las creencias del vulgo es comenzar el proceso terapéutico epicúreo. En mi interpretación de Epicuro: «la raíz de la

¹⁷ El término vulgo, proviene del latín *vulgus*, lo cual se refiere a «el común de la gente popular».

¹⁸ Cuando hablo de emociones positivas y negativas me estoy refiriendo únicamente aquellas emociones (positivas) que llevan a la felicidad. El placer, la alegría, la camaradería son emociones que se entrelazan con la felicidad, mientras que emociones (negativas) como la cólera, la tristeza y el miedo son emociones que se entrelazan a su vez con la infelicidad o el mal vivir.

infelicidad y de la turbación se encuentra en la cultura». Entonces, el que no ha sido turbado por las creencias sociales, es el ejemplo de la vida ataráxica. El interlocutor de Cicerón (2003: 1, 71), Torcuato, menciona:

Si las cosas que he dicho son más claras y luminosas que la misma luz del sol, si todas ellas han sido tomadas de la fuente de la naturaleza, si todo nuestro discurso obtiene su confirmación en los sentidos —es decir, en testimonios incorruptibles e íntegros [*incorruptis atque integris testibus*]—, si los niños que aún no pueden hablar, si las bestias mudas casi tienen voz para decir, bajo el magisterio y guía de la naturaleza, que no hay más conveniencia que el placer ni más inconveniencia que el dolor —cosas de las que juzgan sin perversión ni corrupción alguna [*neque depravate neque corrupte*]—, ¿no debemos estar máximamente agradecidos a aquel que, habiendo escuchado ésta como voz de la naturaleza, la entendió de forma tan segura y plena que guió a todos los que están en su sano juicio por el camino de una vida sosegada, tranquila, serena y feliz?

Pero también Diógenes Laercio (1984: 10, 137) nos menciona:

Como prueba [*apódeixis*] de que el placer es el fin, señala el hecho de que los animales, tan pronto como nacen, se muestran contentos con el placer y luchan contra el dolor, de manera natural y al margen del discurso [*physikós kai choris logou*]. Porque huimos del sufrimiento impulsados por nuestros propios sentimientos naturales [*autopáthósi*].

En efecto, el ser humano es un animal que ha sido corrompido por las creencias sociales y por naturaleza busca el placer y niega el dolor; semejantemente al principio de placer que fue fundamental en el inicio del psicoanálisis. Por lo tanto, el impulso animal humano es aferrarse al placer y repeler el dolor.

La descripción que hace Epicuro del fin terapéutico es inseparable de su epistemología, en la cual los sentidos son dignos de confianza y todo error procede de la creencia.¹⁹ En consecuencia, el cuerpo humano en Epicuro es el representante leal del bien, ya que es éste y no las creencias desde donde procede la búsqueda del placer. Torcuato (Cicerón, 2003: 1, 30), nos dice:

Así, niega que necesitemos de argumentos [*ratione*] ni de razonamientos dialécticos [*disputatione*] para demostrar que hay que perseguir el placer y evitar el dolor. Considera que esto se capta mediante los sentidos [*sentiri*], igual que sentimos que el fuego es caliente, la nieve es blanca y la miel es dulce. Ninguna de estas cosas necesita confirmarse mediante rebuscados argumentos [*exquisitis rationibus*]; basta con llamar la atención sobre ellas [...]. La naturaleza misma debe juzgar lo que es conforme o contrario a la naturaleza.

En retrospectiva, es claro que el vulgo y las creencias que se exportan de él son la raíz de la falsedad, de la turbación y de la infelicidad, pero es claro también que el ser humano es un ser social inherentemente. La propuesta terapéutica de Epicuro no consiste en regresar a la animalidad o la infancia, más bien su propuesta trata de

¹⁹ Según Cicerón (*vid.* 2003: III, 3): «Epicuro mismo dice que no hace falta argumentar siquiera acerca del placer, pues el juicio reside en los sentidos, de modo que nos basta con recordar y la enseñanza no sirve para nada».

poner como punto de base la animalidad y la inocencia infantil que buscan irremediablemente el placer. En efecto, supóngase que el animal así como el niño se encuentran libres de las perturbaciones del alma que la sociedad trae, pero el animal tanto como el niño, pueden sufrir turbaciones corporales, dolor y enfermedades, lo cual significa que no se encuentran en un estado total de ataraxia.²⁰ Para poder alcanzar la felicidad verdadera, primero tiene que existir la ataraxia, la cual significa para los epicúreos ausencia de turbación tanto en el cuerpo como en el alma. El niño y el animal no están turbados del alma, pero sí lo pueden estar del cuerpo. Por lo tanto, la terapia epicúrea no es simplemente una terapia romántica que anhela el retorno a la naturaleza, sino una terapia que debe revelar la ulterior esencia de la naturaleza. Epicuro menciona al final de la Carta a Meneceo (Oyarzún, 1999: 135):

Estas cosas, pues, y las que les son afines, medítalas noche y día dentro de ti y con quien sea semejante a ti, y nunca, ni en vigilia ni en sueño, padecerás turbación, sino que vivirás como un dios entre los hombres. Pues en nada se parece a un viviente mortal el hombre que vive entre bienes inmortales.

La parte en donde Epicuro menciona que al practicar los presupuestos éticos se vivirá como un dios entre los hombres es una frase que parece contradecir la base referencial de la vida sin turbación del alma: los animales y los niños, ya que la vida como de un dios entre hombres parece ser una superación de la naturaleza o un estar por encima de ella. En mi opinión, la frase no representa estar por encima de la naturaleza, más bien significa quitar el velo a la naturaleza finalmente, es poder llegar a ser lo que se es desde el inicio y lo cual nos fue arrebatado por la cultura. «El ser dichoso e incorruptible ni tiene él preocupaciones ni se las proporciona a otro, de suerte que no se ocupa de enojos ni agradecimientos» (Diógenes, 1984: 377).²¹ Epicuro así refiere a la realidad de los dioses. A mi forma de ver, Epicuro pondría a los dioses al nivel de la naturaleza, no fuera de ella, además de que preocuparse porque «de los dioses vienen los más grandes daños y beneficios» (Oyarzún 1999: 124), sería contradecir la primera Máxima Capital. Vivir como dios entre los hombres significa –finalmente–, vivir completamente fuera del velo en el

²⁰ Si Epicuro hubiera sido un ser infantil, no hubiera visto su propia muerte de la manera en que la vio (cf. Diógenes, 1984: X, 22). Así pues, el niño o los animales no sabrían sobreponerse al dolor corporal de la muerte porque a ellos les faltaría el proceso racional de la filosofía de Epicuro.

²¹ Ésta es la primera Máxima Capital de la enseñanza de Epicuro (Diógenes, 1984: 377), pero esta dice además: «En otros escritos dice que los dioses son visibles a la razón, apareciendo unos según su número, y otros en figura humana, por semejanza a partir del continuo flujo de imágenes semejantes convertidas en la misma». De alguna manera justifica que Epicuro no pondría cualidades metafísicas a los dioses, ya que estos son visibles a la razón humana.

que está cubierta la naturaleza, ni fuera de ella, ni por encima de ella, sino esencialmente en ella.

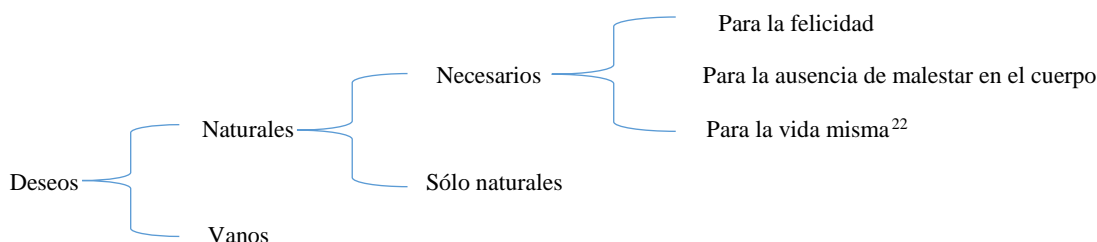
Se ha visto pues que la cultura y las creencias que ésta aporta al ser humano son el principio por el cual no existe la felicidad de por sí. Los animales y los niños representan ese extrañamiento con la cultura y la perturbación que causa ésta en el alma. Sin embargo, queda por entender de qué forma se perturba el alma mediante las creencias, ya que se ha dicho que el carácter insaciable del deseo es la causa de la perturbación de la misma. En el próximo punto, me ocuparé a describir qué es el deseo, por qué es insaciable y también expondré la clasificación del deseo según Epicuro.

1.3. El deseo y su clasificación según Epicuro

En Aristóteles descubrimos que las creencias eran fundamentales para existencia de las emociones, pero en Epicuro descubriremos que las creencias son fundamentales también para los deseos. Las almas humanas –para Epicuro–, se encuentran sin necesidad de estarlo, en un estado de dolorosa turbación (Oyarzún, 1999: 128). Sin necesidad, pues las causas de la turbación pueden eliminarse. La causa de la incipiente turbación son creencias falsas sobre el mundo, junto con los deseos vanos generados por las falsas creencias. En este sentido, Epicuro comprende que hay deseos vanos, los cuales siempre refieren a creencias falsas del mundo y poseen un carácter de insaciabilidad, lo cual deja al ser humano en el estado de turbación. De tal manera que, de suprimir las falsas creencias, en consecuencia se suprimirán los vanos deseos y por lo tanto, la turbación.

Efectivamente en Epicuro hay deseos vanos, pero también su contraparte: «deseos naturales». Los deseos naturales son aquellos que pertenecen al punto de referencia de la vida ataráxica: los niños. Todo deseo atestiguado en los niños será considerado un deseo natural, mientras que los deseos vanos pertenecen al alma corrompida por las falsas creencias. Epicuro clasifica los deseos de la siguiente manera (*ibid.*: 127): «Consideremos, además, que, de los deseos, unos son naturales, otros vanos, y de los naturales, unos son necesarios, otros sólo naturales; de los necesarios, unos son necesarios para la felicidad, otros para la ausencia de malestar del cuerpo, otros para el vivir mismo».

En efecto, hay deseos vanos y naturales, unos naturales y necesarios y otros sólo naturales, pero para representar mejor la clasificación que nos hace Epicuro, podemos exponer el siguiente diagrama:



El pasaje de Epicuro sobre la clasificación de los deseos lleva a la tesis central de que el placer es simplemente ausencia de dolor, esto se corrobora con lo que Epicuro menciona inmediatamente (*ibid.*: 128):

Pues una consideración no descaminada de éstos sabe referir toda elección y rechazo a la salud del cuerpo y a la imperturbabilidad del alma, puesto que esto es el fin de la vida venturosa. En efecto, es en virtud de esto que hacemos todo, para no padecer dolor ni turbación. Y una vez ha surgido esto en nosotros, se apacigua toda tempestad del alma, no teniendo el viviente que ir más allá como hacia algo que le hace falta, ni buscar otra cosa con la cual completar el bien del alma y del cuerpo. Porque nos ha menester el placer cuando, por no estar presente, padecemos dolor; pero cuando no padecemos dolor, no nos es preciso el placer.

Los deseos vanos llevan a la turbación, mientras que los naturales no. De los naturales, los naturales y necesarios no causan turbación y pueden llevar a la ataraxia; pero tal vez a lo más profundo que Epicuro nos encamina con la clasificación de los deseos, es que los deseos vanos son insaciables, mientras que los naturales son fáciles de cumplir y no apetecen más que su inmediata satisfacción.²³ La finalidad de los deseos naturales es simplemente la salud y el funcionamiento sin obstáculos del cuerpo y el alma humanos. Para Epicuro, la salud, el funcionamiento del cuerpo y el alma humanos pueden lograrse con recursos materiales finitos, y al parecer, los materiales más modestos son la mejor opción. Para esto, Epicuro (*ibid.*: 130, 131) dice a Meneceo:

Y estimamos la autosuficiencia como un gran bien, no para que en todo momento nos sirvamos de poco, sino para que, si no tenemos mucho, con poco nos sirvamos, enteramente persuadidos de que gozan más dulcemente de la abundancia los que menos requieren de ella, y que todo lo natural es fácil de lograr, pero que lo vano es difícil de obtener. Los alimentos simples conllevan un placer igual al de un régimen lujoso, una vez que se ha suprimido el dolor [que provoca] la carencia; y el pan y el agua proporcionan un placer supremo cuando se los ingiere necesitándolos. Por lo tanto, el hábito de regímenes simples y no lujosos es adecuado para satisfacer la salud, hace al hombre diligente en las ocupaciones necesarias de la vida, nos pone

²² Este diagrama sirve pues, para una de las pretensiones de este trabajo: ser lo más accesible posible; (*apud.* Oyarzún, 1999: 414).

²³ *Vid.* sobre el límite del deseo las opiniones principales *Kýriai Doxai*, (Usener, 1966: 15, 18, 20, 21).

en mejor disposición cuando a intervalos accedemos a los alimentos lujosos, y nos prepara libres de temor ante la suerte.

Por otro lado están los deseos vanos que no poseen la finalidad de la salud del alma y el cuerpo humanos, ya que estos son insaciables, inalcanzables (en el caso de la inmortalidad por ej.) y son difíciles de obtener, además de que siempre refieren a falsas creencias. Las falsas creencias hacen desear la inmortalidad, el poder y la opulencia, y tanto la inmortalidad es inalcanzable, el poder es insaciable y la opulencia difícil de obtener. Si nos detenemos un poco en este sentido encontraremos la vigencia que tiene en el mundo actual la terapia epicúrea. En la actualidad se sigue ambicionando la inmortalidad (vida después de la muerte, considerando sus múltiples concepciones), el poder y la opulencia.²⁴ Son turbadores del cuerpo y el alma humana los deseos vanos por su carácter insaciable etc., ya que en cuanto al alma que desea algo que no puede alcanzar, deviene en ella el sufrimiento de querer ser lo que no se es. El cuerpo por su parte, encabezado por el alma deseante se puede extralimitar para conseguir el fin deseado, pero ya que el fin deseado puede ser difícil de obtener, el cuerpo puede sufrir los estragos de pretender algo que le es difícil de obtener (el caso evidente lo podría aportar los individuos de hoy en día obsesionados con el dinero, y que para conseguir su fin, son capaces de dormir y comer poco, trabajar jornadas extralimitadas y abandonar todo lo que no los lleve a la satisfacción del fin deseado).²⁵

Los deseos ilimitados y de especial gusto sobre la ingesta de alimentos, siempre atienden, por supuesto, a creencias del mundo de los fines de las necesidades humanas como el comer. «Lo insaciable no es el estómago, como el vulgo afirma, sino la falsa creencia de que el estómago necesita hartura infinita» (Usener, 1966: 59). En efecto, los deseos vanos son la raíz del sufrimiento humano, mientras que los naturales son saludables y funcionan en favor del bienestar del alma y cuerpo humanos. Ahora pues, aprender a moderar los deseos es el fin de la terapia

²⁴ Así como Max Weber lo notó, el espíritu capitalista se mueve intrínsecamente sustentado una ética o un constructo moral que lo beneficie y le dé sentido de ser. Es decir, Weber postuló que el espíritu del capitalismo tiene un origen ético, y es precisamente el de la ética protestante, la cual considera que la ambición económico-monetary es una virtud: *ser ambicioso es algo bueno*. (cf. Weber, 1985: 111); y es tal vez desde la Reforma que la ambición económica cobra un nuevo sentido en comparación con la Edad Media. Evidentemente, este deseo por la gran acumulación de capital, de opulencia, sería para Epicuro un deseo vano, sin importar el sentido que este tenga. Y es preciso entonces, que las tesis de Epicuro acerca del análisis de los deseos encuentren en este tema y otros más, su perenne vigencia.

²⁵ Acerca del perfil del obsesionado con el trabajo y el dinero, *vid.* un estudio clínico-psicológico en (Yalom, 2010: 142-160).

epicúrea, pero para ello, primero se tiene que partir de un sondeo del origen de los deseos vanos, que demuestre que están basados –efectivamente– en falsas creencias, para después proceder a un tratamiento terapéutico que demuestre cómo, al ser tratadas éstas se puede, al prescindir de ellas, prescindir de los vanos deseos y en consecuencia del sufrimiento y turbación humanos.

Ahora bien, se ha descrito que los deseos naturales no aportan nada a la turbación humana, mientras que los vanos sí. Pero también se ha dicho que están los deseos que son sólo naturales y éstos pueden atravesar un espectro distinto a los naturales y necesarios: como el deseo de comer. «Los deseos que son sólo naturales y que, incluso así, aunque no sean satisfechos, no se truecan en dolor, y en los que el ardor resulta intenso [*spoudé syntonos*], se originan por una opinión sin consistencia y no se disipan, no por culpa de su intrínseca sustancia, sino por culpa de la necia estupidez del hombre» (Usener, 1966: 30). Tal vez el ejemplo más claro de esta clase de deseos lo exponga el deseo sexual.²⁶ Esta cita refiere que la satisfacción de los deseos sólo naturales puede ser llevada a la total desproporción y perversión, ya que al ser satisfechos estos no se truecan en dolor, mientras que la culpa del posible dolor provocada por la satisfacción de estos se encuentra en la necia estupidez humana. Se entiende entonces que esta clase de deseos no son necesarios, y por lo tanto se puede prescindir de ellos.

Para concluir: existen los deseos naturales y los vanos, de los naturales se dividen los naturales y necesarios y los sólo naturales que son no necesarios, es decir, se cuenta según la clasificación de Epicuro con tres clases de deseos, a saber, los naturales y necesarios, los sólo naturales y no necesarios y los vanos. Los naturales y necesarios son imprescindibles, como el comer, beber y arroparse para el frío. Los sólo naturales y no necesarios son prescindibles, como el comer en exceso,

²⁶ Es claro a lo largo de los textos que quedan de Epicuro, que los deseos sólo naturales no causan turbación y que pueden estos, ser prescindibles al ser no necesarios, pero no hay claridad si estos deseos sólo naturales son ciertamente los deseos sexuales. Desde mi interpretación, Epicuro no atribuiría que el deseo sexual es en sí portador de falsas creencias, aunque sí, puede éste pervertirse mediante las mismas. En conclusión, el deseo sexual es un deseo sólo natural, pero puede éste, ser corrompido por las falsas creencias, lo cual lo llevaría a ser, de un deseo sólo natural y no necesario a un deseo vano, insaciable y de difícil obtención. Así como en la cita anterior, en donde Epicuro dice «que el ardor resulta intenso [*spoudé syntonos*] no por culpa de la sustancia en sí misma, sino por la culpa de la necia estupidez humana», es evidente que Epicuro se refiere a las ganas incontrolables de tener sexo; no es que el sexo sea en sí mismo un deseo vano, sino que al ser éste influido necesariamente por el vulgo, regularmente se torna en de por sí en deseo vano, insaciable. Además de esta justificación, *vid.* Carta a Meneceo (132) y en la sentencia vaticana (51).

con deleite, vestir lujosamente o el sexo, mientras que los vanos ni son naturales, ni son necesarios, como el deseo a la inmortalidad, el deseo de poder, de belleza etc., que de hecho son estos deseos, los que se deben extirpar para el florecimiento humano o la felicidad. La segunda clase de deseos: los sólo naturales y no necesarios, son un caso especial, ya que no llegan a ser en sí mismos vanos, aunque pueden fungir el papel de los mismos. Según lo que se expone aquí, los deseos sólo naturales y no necesarios representan a los deseos sexuales, los cuales son, en efecto, naturales y no necesarios. El deseo sexual es un deseo sólo natural, pero mediante las falsas creencias puede éste pervertirse y pasar de ser natural a vano. En el próximo punto me dedicaré a exponer cuáles serían las principales causas del deseo vano, es decir, más allá de que se sabe que la causa del deseo vano son las falsas creencias, me queda describir cuáles son los aspectos que impulsan a las falsas creencias.

1.4. Tetráphármakon: los dioses, la muerte, el destino y el dolor.

El *tetráphármakon*²⁷ representa la cuádruple medicación en contra de los cuatro principales impulsos sobre en los cuales se forman las falsas creencias. Se le suele atribuir en resumen, el *tetráphármakon* a las cuatro primeras Máximas Capitales. Estas son, según Diógenes Laercio (1984: Máximas Capitales, 1-4):

1. El ser dichoso e incorruptible ni tiene él preocupaciones, ni se las proporciona a otro, de suerte que no se ocupa de enojos ni agradecimientos. Pues todo ello se da en el débil.
Escolio: En otros escritos dice que los dioses son visibles a la razón, apareciendo unos según su número, y otros en figura humana, por semejanza a partir del continuo flujo de imágenes semejantes convertidas en la misma.
2. La muerte no es nada para nosotros. Porque lo aniquilado es insensible y lo insensible no es nada para nosotros.
3. El límite de la grandeza de los placeres es la eliminación de todo sufrimiento. Donde haya placer, durante el tiempo que sea, no hay pesar ni sufrimiento ni la mezcla de ambos.
4. No se detiene el sufrimiento ininterrumpidamente en la carne, sino que el más agudo permanece el más breve tiempo, y el que sólo aleja el placer de la carne no perdura muchos días. Las enfermedades muy prolongadas ofrecen en la carne aún más placer que dolor.

En vista de los puntos anteriores, el *tetráphármakon* consta de un medicamento hacia el temor a los dioses, el temor hacia la muerte y lo que ello significa (vida después de la muerte, dolores eternos o el anhelo de existir por siempre), el temor hacia lo azaroso o el destino y el temor hacia el dolor. El *tetráphármakon* nos enseña que «la divinidad no es temer, la muerte es insensible, el bien es fácil de procurar y

²⁷ Sobre este título, (*vid.* Bailey, 1926: 347).

el mal fácil soportar» (Marín, 1994: 68). Pero el tratamiento de cada uno de estos tópicos en el pensamiento de Epicuro posee matices específicos, lo cual desarrollaré a continuación.

Epicuro casi al comienzo de la Carta a Meneceo le aconseja a éste, que medite en las cosas que producen felicidad, ya que son elementos del buen vivir. Pero inmediatamente después le dice que estime al dios como un ser viviente incorruptible y dichoso, como lo ha entendido la opinión común de dios. Le dice también a Meneceo que no le atribuya a dios nada diferente a su incorruptibilidad o dicha, ya que todo lo que es poderoso a preservar la dicha unida a la incorruptibilidad, debe opinarlo a su propósito. Pues dios existe, pero de manera diferente a como lo conoce el vulgo, ya que el vulgo, a través de sus suposiciones falsas considera que de los dioses viene los más grandes daños y beneficios (Oyarzún, 1999: 123, 124). Exactamente esta parte de la carta a Meneceo coincide muy bien con la primera Máxima Capital, que de hecho, ambas funcionan como complementos para entender la opinión de Epicuro en cuanto a los dioses.

A los dioses ni hay que temerles ni adorarles, ya que ellos no se ocupan de enojos y agradecimientos, además de que son indiferentes para causar preocupaciones. Esta concepción de un dios indiferente a las mundanidades humanas, resulta también ser una expulsión al dios castigador o misericordioso, lo cual pone en las manos del individuo la libertad y responsabilidad humanas.²⁸ La libertad y responsabilidad son aspectos fundamentales en el propósito terapéutico de Epicuro, ya que si no es dios el responsable de mi mal vivir ¿quién más que yo, el causante de este martirio? Es coherente que en la epistemología epicúrea el papel de dios quede focalizado hacia la libertad y responsabilidad humanas, ya que si ésta no fuera así, el fundamento terapéutico epicúreo atravesaría por otro espectro de sanación. Epicuro le dice a Meneceo (*ibid.*: 124-125):

Acostúmbrate a considerar que la muerte no es nada en relación nosotros. Porque todo bien y todo mal están en la sensación; ahora bien, la muerte es privación de sensación. De aquí [se sigue] que el recto conocimiento de que la muerte no es nada en relación a nosotros hace gozosa la condición mortal de la vida, no añadiéndole un tiempo ilimitado, sino apartándole el anhelo de inmortalidad. Pues no hay nada temible en el vivir para aquel que ha comprendido rectamente que no hay nada temible en el no vivir. Necio es, entonces, el que dice temer la

²⁸ Estos dos aspectos son pilares en el tratamiento psicoterapéutico existencial de Yalom, y en este sentido, «es de suma importancia en la práctica psicoterapéutica poner de manifiesto la libertad y responsabilidad del paciente, ya que sin éstos el avance terapéutico se estanca». (*vid.* Yalom, 2010: 263-265).

muerte, no porque sufrirá cuando esté presente, sino porque sufre de que tenga que venir. Pues aquello cuya presencia no nos atribula, al esperarlo nos hace sufrir en vano. Así, el más terrorífico de los males, la muerte, no es nada en relación a nosotros, porque, cuando nosotros somos, la muerte no está presente, y cuando la muerte está presente, nosotros no somos más. Ella no está, pues, en relación ni con los vivos ni con los muertos, porque para unos no es, y los otros ya no son. Pero el vulgo unas veces huye de la muerte como el mayor de los males, otras la prefiere como el término de los males del vivir.

Así pues, la muerte no es nada porque el bien y el mal se encuentran en la sensación, al finalizar ésta, lo que suceda antes o después no significa nada para *nosotros*.²⁹ Siguiendo la línea argumentativa de Epicuro, el punto de referencia de todo bien y mal está determinado por el cuerpo, y así como se vio en el punto 1.2., las criaturas no corrompidas por las falsas creencias del vulgo, son a su vez el punto de referencia de la vida sin perturbaciones del alma. Pero al saber que la muerte no es nada para nosotros, se pierde el anhelo de inmortalidad. Perder el deseo de inmortalidad extirpa a su vez el miedo a la muerte, ya que si ésta no es nada, tanto desear la inmortalidad, tanto temer el dolor que puede acarrear ésta dentro y fuera de la vida vivida, no representaría nada.

Para complementar el párrafo anterior, Nussbaum (2005: 258-259) expone las siguientes razones que demostrarían el sentido de la afirmación de Epicuro de que la muerte no es nada para nosotros y por qué el miedo ante la muerte es irracional:

1. Un acontecimiento puede ser bueno o malo para alguien únicamente si, en el momento en que se presenta, la persona en cuestión existe como sujeto, al menos, de la experiencia posible, de modo que sea posible, al menos, que la persona afectada experimente el hecho.
2. El tiempo posterior a la muerte de una persona es un tiempo en el que ésta no existe como sujeto de experiencia posible.
3. De ahí que el estado consistente en estar muerto no sea malo para dicha persona.
4. Es irracional temer un acontecimiento futuro a no ser que dicho acontecimiento, cuando llegue, sea malo para uno.
5. Es irracional temer a la muerte.

Es aquí precisamente donde se encuentra la medula de la terapia epicúrea. Epicuro nos dice que la muerte no es nada para nosotros y que lo que resulta de esto, es una vida más gozosa, no añadiendo tiempo a la vida, sino quitando el anhelo de inmortalidad. Así pues, la afirmación de Epicuro sobre de que *la muerte no es nada para nosotros*, ha sido un tema muy tratado por diferentes autores,³⁰ pero coincido con Nussbaum (dejando para otra ocasión, las distintas interpretaciones sobre del tema) en que la afirmación de Epicuro, en última instancia, no quitaría por completo

²⁹ El *nosotros* parece ser una acepción que incluye a todo ser con capacidad cognoscente.

³⁰ Entre las discusiones filosóficas centradas en las opiniones de Epicuro están (Furley, 1986: 75-91), (Long y Sedley, 1987), (Mitsis, 1988: 303-322) y (Rosenbaum, 1986: 217-225).

el anhelo a la inmortalidad y el miedo a la muerte, sino que simplemente “anestesiaría” o “apaciguaría” dicho anhelo y miedo. Nussbaum para justificar su interpretación, nos lleva a la anécdota que Diógenes Laercio (1984: X, 22) narra de la siguiente manera:

En este día de mi vida, que es a la vez venturoso y postrero, os escribo estas letras. Mis sufrimientos por cálculos renales y disentería no se separan de mí, sin perder ni un ápice de su fuerza natural. Pero por encima de todo ello pongo el gozo del alma por el recuerdo de nuestras pasadas conversaciones.

En efecto, Epicuro soporta el dolor físico de la muerte debido a la importancia que tienen para él, las pasadas conversaciones que tuvo con sus camaradas. Esta anécdota de la muerte de Epicuro hace pensar que el razonamiento filosófico puede dar cierto poder por encima de los padecimientos corporales, y es precisamente esto, el fundamento esencial de la terapia epicúrea.

Los dioses y la muerte en el *tetraphármakon* son dos impulsos que generan creencias, los cuales están intrínsecamente relacionados. Se ha visto que las emociones –y en el caso de Epicuro, los deseos– están estructurados, al menos condicionalmente, por las creencias: las cuales generalmente pertenecen al vulgo. El anhelo y miedo son deseos y emociones frente al evento de la muerte. El anhelar y temer a la muerte corresponden a la creencia de que hay vida después de la muerte, creencia que para Lucrecio por ej., corresponde inmediatamente a la religión. El concepto e interpretación de los dioses en su mayoría dependen de la religión, y dado de que dios es esto o aquello –se podría mencionar en una determinada religión– hay que temerle o adorarle. Entonces, la creencia que es condición necesaria de los deseos emana de la opinión de la religión. A la muerte o se le anhela: en su prolongación hacia la inmortalidad o se le teme, por la opinión de la religión, y esta opinión es posible pues, porque existe un constructo de la vida después de la muerte y de dios. Por lo tanto, el temor y adoración de este modo está, intrínsecamente relacionada con el anhelo y miedo a la muerte.

De manera semejante a lo expuesto en el párrafo anterior, pasa dentro del *tetraphármakon*, que el destino y el dolor estén intrínsecamente relacionados. Con anterioridad resumí en la parte del destino y del dolor en el *tetraphármakon*: que el bien es fácil de procurar y el mal fácil soportar, cosa que compacta bien los medicamentos en cuanto al destino y el dolor. El término destino –así como se utiliza aquí– puede bien ser sinónimo de azar. El destino significa «ausencia de

necesidad y finalidad de lo que acaece» (Marín, 1994: 68), y es precisamente en este sentido que la doctrina terapéutica de Epicuro pretenderá tratar el miedo ante lo azaroso, ante lo que no se sabe que pasará y cómo pasará. Epicuro fue discípulo de Demócrito (Diógenes, 1984: X, 1), y fue Demócrito el que afirmó que el movimiento atómico no estaba condicionado hacia un proyecto o finalidad preestablecidos, además de que también afirmó que el movimiento de los átomos dependía de los choques que existían entre ellos (*Ibid.*: IX, 9) lo cual admite que exista un universo parcialmente azaroso, no totalmente preestablecido y determinado a la manera de Platón, pero sí con cabida al azar. Esta concepción democritiana será contradecida por Epicuro, ya que ésta, si es cierta, podría suponer cambios en el estado de ánimo, o la posibilidad de hacer responsable algo y no a mí mismo en cuanto a mis emociones. Si los átomos se mueven por los choques entre ellos, hay cabida no para un proyecto preestablecido, sino para un mecanismo determinadamente configurado.

La epistemología epicúrea, pretende así como se ha visto con los dioses, quitar todo aquello que pueda ser justificación para ser irresponsable en cuanto a las emociones del ente generador de las mismas. La concepción del universo de Demócrito será refutada por Epicuro, y en tanto, Epicuro (Oyarzún, 1999: 133, 134) menciona:

Pues ¿a quién estimas superior: aquel (...) que ha tomado en consideración el fin de la naturaleza, haciéndose cargo, por una parte, de que el límite de los bienes es fácil de satisfacer y de lograr, y, por otra parte, que el de los males, o es breve en tiempo o en sufrimiento? Que se burla de aquello que algunos introducen como déspota de todo, el destino, diciendo él que algunas cosas surgen de la necesidad, otras del azar, y otras de nosotros mismos, pues ve que la necesidad es irresponsable, que el azar es inestable, mientras que lo que de nosotros depende no tiene otro amo, y que naturalmente le acompaña la censura o su contrario (pues mejor sería hacer caso a [lo que dice] el mito sobre los dioses que hacerse esclavos del destino de los físicos: en efecto, con uno se esboza la esperanza de obtener el favor de los dioses honrándolos, mientras que el otro trae una necesidad inexorable), que no toma el azar ni por un dios, como estima el vulgo (pues nada obra un dios desordenadamente), ni por una causa endeble, pues no cree que el bien y el mal se les den a los hombres a partir de aquél con vistas al vivir venturoso.

En efecto, sería mejor hacer caso a los mitos de los dioses que hacerse esclavo del destino de los físicos, y es dentro de este contexto que Epicuro vería negativamente la concepción del universo de Demócrito, pero Epicuro además agregaría «la posibilidad de que los átomos se desvíen de su trayectoria en indeterminados tiempos y espacios» (*apud.*, Marín, 1994: 69). Para eludir todos los temores y males provocados por el destino y en específico, por la concepción de Demócrito del universo, Epicuro podría trazar el siguiente esquema (*ibíd.*: 69):

- 1- No todo es posible: nada nace de la nada ni vuelve a ella.
- 2- Los átomos son inmutables.
- 3- No existe una infinita variedad de átomos, aunque existe un infinito número de átomos de cada variedad.
- 4- Ningún cuerpo está compuesto de una sola variedad de átomos.
- 5- No todas las combinaciones entre distintas variedades de átomos son posibles.³¹

Estos postulados permiten contemplar un número infinito de mundos semejantes y desemejantes a éste, pero restringir sus variedades. Permite a su vez evidenciar el origen azaroso de las especies, pero a su vez, limitarlas en su supuesta posibilidad de cantidad. En síntesis, la pretensión de estos postulados es bosquejar un mundo no determinado pero tampoco incierto. Consecuentemente, el propósito de fondo de estos postulados es eliminar la inseguridad de ver perdido al ser humano en una infinita variedad de mundos posibles, poblados de infinitas especies y donde es posible alteraciones repentinas e imprevistas. Por lo tanto, concebir un mundo limitado en variedad y cantidad, epistemológicamente delimita el marco del tratamiento terapéutico epicúreo.

Ahora bien, se entiende que no hay nada que temer al destino o el azar, dado lo expuesto con anterioridad, pero ¿qué hay del dolor? –precisamente Epicuro nos dice que el dolor de la carne no dura mucho tiempo, y que estando el placer presente en ella, el dolor no existe como tal. Entonces el dolor es fácil de soportar, ya que sólo dura poco tiempo. La finalidad de ver entrelazados la concepción del destino y del dolor es precisamente para que al no haber alteraciones repentinas e imprevistas, no se piense que el dolor corporal puede extenderse demasiado tiempo y de manera incalculable. Por lo tanto, no puede el dolor aparecer incalculablemente ni durar demasiado tiempo.

En conclusión, el bien es fácil de procurar y el mal fácil de soportar. Aquí ha terminado la descripción de la terapia epicúrea. Se ha visto que las creencias son condición necesaria de los deseos, que los deseos «vanos» son la raíz del sufrimiento humano; que los animales y los niños son el punto de referencia de la vida sin perturbaciones del alma y que ellos representan el modelo de lo que hay que confiar;

³¹ 1- Principios de origen eléata, admitidos por los atomistas y por Epicuro en Carta a Heródoto, (38, 39), también los repite Lucrecio en *De rerum natura*, (I, 150-264). 2- Postulado atomista recogido en Carta a Heródoto (41); y *De rerum natura* (I, 482-634).

3- Afirmación en la que Epicuro contradice la opinión de Demócrito en Carta a Heródoto (42, 43); y Lucrecio repite en *De rerum natura*. (XI, 478-521). 4- Apostilla introducida por Lucrecio en *De rerum natura* (XI, 580-699). 5- Afirmación sugerida por Epicuro en Carta a Heródoto (56); y afirmada explícitamente por Lucrecio en *De rerum natura* (XI, 700-729).

que los deseos pueden ser naturales y necesarios, sólo naturales y no necesarios y vanos y que la terapia epicúrea se encuentra focalizado hacia el tratamiento del temor a los dioses, a la muerte, el destino y el dolor, pero falta todavía describir el proceder terapéutico de dicha terapia, materia que será descrita a lo largo del siguiente capítulo.

2. Razonamiento y argumentos epicúreos

2.1. Base metodológica de la terapia epicúrea

A través de la lectura del apartado anterior, puede verse que la filosofía epicúrea decanta en una intencionalidad meramente práctica y terapéutica, y que para Epicuro, el argumento que no servía para sanar las enfermedades del alma era sencillamente inútil. En este sentido, todo conocimiento que no estaba a favor de la felicidad humana era innecesario. Según Sexto Empírico, Epicuro definía la filosofía como «una actividad que garantiza la vida floreciente por medio de argumentos y razonamientos» (Sexto Empírico, 1997: XI, 169). La filosofía para Epicuro –así también como se vio en pasado apartado– es una filosofía terapéutica que garantiza la felicidad.

Ahora bien, se puede consultar los puntos 1.3. y 1.4., del anterior apartado y corroborar que Epicuro sostiene que los deseos «vanos» son la raíz del sufrimiento humano, lo cual supone que en cuanto está el sufrimiento no está la felicidad. La terapia epicúrea se trata de extirpar esos vanos deseos, dejando sólo los deseos naturales en su adecuada medida. También en puntos citados con anterioridad, se describe que los deseos vanos existen gracias a la formulación de falsas creencias del mundo, y más allá de esto, también se dice ahí que los dioses, la muerte, el destino y el dolor son los impulsos que dan sentido a las falsas creencias. Pero ¿cómo extirpar esas falsas creencias?, ya que es evidente que no se puede extirpar a los dioses, la muerte, el destino y el dolor. ¿Cómo específicamente, y mediante qué, se puede sanar el malestar o malvivir y ser por fin feliz? –dar solución a estas preguntas es el propósito fundamental de este apartado, y para comenzar, me dedicaré a esbozar el aparato metodológico de la terapia epicúrea.

Aristóteles concebía que la cura ética era transmitida de maestro a alumno, y para ser alumno de Aristóteles se requería de cierto perfil, lo cual supone que la cura ética transmitida por Aristóteles se quedaba en un puñado de alumnos. Epicuro no coincide con la postura de Aristóteles, y pretende que la cura ética se extienda a todos los que deseen el bien vivir. Por lo tanto, la terapia epicúrea para comenzar está destinada a todo aquel que quiera ser feliz, mujeres, pobres, niños, locos,³² y más.

El tratamiento terapéutico epicúreo está centralizado al alivio del mal vivir, del sufrimiento, la turbación tanto del alma, tanto del cuerpo; lo cual supone a su vez, un tratamiento hacia el miedo, la ansiedad, el aislamiento, la angustia y más. Entonces, la terapia epicúrea trata males como la angustia y decanta en una ética, cosa que (por ej.) no sucede en el psicoanálisis de Freud. Finalmente, la metodología de la terapia epicúrea pone de manifiesto que lo que le interesa sanar, es el mal vivir, ¿quiénes pueden acceder a este malestar y en cuanto a qué se puede acceder? –Epicuro sostendría que cualquier ser humano puede sufrir de este malestar (incluyendo a los niños, aunque estos no estén turbados del alma, su existencia como tal no podría sostener la turbación que la muerte puede acarrear), y que cualquier ser humano, más allá de su posición social, de género, política, económica etc., puede acceder a la terapia epicúrea.

Epicuro dice al principio de la carta a Meneceo (Oyarzún, 1999: 122):

Que nadie, por joven, tarde en filosofar, ni, por viejo, de filosofar se canse. Pues para nadie es demasiado pronto ni demasiado tarde en lo que atañe a la salud del alma. El que dice que aún no ha llegado la hora de filosofar o que ya pasó es semejante al que dice que la hora de la felicidad no viene o que ya no está presente. De modo que han de filosofar tanto el joven como el viejo; uno, para que, envejeciendo, se rejuvenezca en bienes por la gratitud de los acontecidos, el otro, para que, joven, sea al mismo tiempo anciano por la ausencia de temor ante lo venidero. Es preciso, pues, meditar en las cosas que producen la felicidad, puesto que, presente ésta, lo tenemos todo, y, ausente, todo lo hacemos para tenerla.

Esta parte de la carta a Meneceo reitera el propósito de la terapia epicúrea, la cual es extendida a todo ser humano con voluntad de ser feliz, pero es importante recalcar que para Epicuro la terapia filosófica no está delimitada hacia un tiempo establecido o determinado, más bien que el filosofar debe ser duradero para toda la vida, «que el viejo de filosofar no se canse». Hay que añadir a esta invitación a la filosofía epicúrea el carácter de que ésta puede quitarle al joven, el temor ante lo venidero, el temor al destino que todavía no se le ha revelado a él, distintamente que

³² En cuanto a esto, es de vital importancia comprender el significado del loco o su semejante en la antigua Grecia. Cf. (Porter, 2003).

sí, se le ha revelado al anciano. Pero pues, a diferencia del joven, el anciano debe filosofar para que lo rejuvenezcan los bienes de lo ya acontecido en su vida.

Epicuro lo hizo así, filosofó hasta el final de sus días, fue este filosofar lo que lo alejó del dolor corpóreo de la enfermedad que padecía, la cual al final, terminó con su vida.³³ Epicuro –nos dice Diógenes Laercio (*Ibid.*, X, 22)– prefirió recordar las conversaciones con amigos, que adolecerse por su sufrimiento corpóreo, estaba preparado pues, para la muerte, y su preparación para la misma se la otorgó la filosofía. En retrospectiva, la terapia filosófica epicúrea pretende extirpar las falsas creencias, ya que son éstas la raíz de los deseos vanos, y que en consecuencia, extirpar estos, es extirpar el sufrimiento y la turbación. Al final, la turbación del cuerpo aparece, pero para aquel que ha comprendido que no hay dolor corpóreo que dure demasiado, el dolor se convierte en un evento efímero, que es superado por la sabiduría y serenidad del alma.

Epicuro nos garantiza que la filosofía tal y como él la concibe, nos dejará en un estado divino (Oyarzún, 1999: 135):

Estas cosas, pues, y las que les son afines, medítalas noche y día dentro de ti y con quien sea semejante a ti, y nunca, ni en vigilia ni en sueño, padecerás turbación, sino que vivirás como un dios entre los hombres. Pues en nada se parece a un viviente mortal el hombre que vive entre bienes inmortales.

En efecto, la filosofía de Epicuro promete hacer al practicante un dios entre hombres, aunque esta afirmación no debe tomarse literalmente.³⁴ ¿Qué es la terapia epicúrea? –Un método filosófico decantado en la intención de aliviar el malvivir y el sufrimiento humano. ¿A quiénes está dirigida dicha terapia? –A todo ser humano con voluntad de ser feliz. ¿Para qué existe la terapia epicúrea? –Dado que el sufrimiento humano es un hecho arrojado al mundo, la terapia epicúrea encuentra su justificación paralelamente al sufrimiento humano. ¿Cómo procede terapéuticamente dicha terapia? –Mediante el análisis de las falsas creencias, sondear el origen de las mismas mediante el análisis de los deseos vanos, pero ya que los deseos vanos están formados por falsas creencias y las falsas creencias llevan al sufrimiento, las verdaderas creencias llevan vivir dentro de los deseos naturales. Así pues, los deseos están formados por creencias (juicios sobre el mundo), se deduce entonces, que los deseos responden a juicios. Emitir ciertos juicios (verdaderos del mundo) extirpa o

³³ Al parecer era cálculos en los riñones, (*vid.* Diógenes, 1984: X, 22).

³⁴ Para esto *vid.* la página 10 de esta tesis.

modifica las falsas creencias, lo cual en consecuencia, y siguiendo esta lógica, trae la felicidad.

Aunque se ha visto aquí con más detenimiento la estructura metodológica de la terapia epicúrea, debe de seguir quedando oscurecida la práctica específica de dicha terapia, ya que no se menciona cómo es y mediante qué las creencias falsas pueden ser modificadas por verdaderas. Es precisamente el propósito del siguiente punto responder a esta pregunta y estas otras más: ¿qué son los argumentos terapéuticos epicúreos?, ¿cómo funcionan?, ¿cómo se aplican, cuándo y dónde?; ya que sí es claro, por otro lado, que la terapia epicúrea pretende realizar un análisis de los deseos, lo cual demuestre el origen de las falsas creencias.

2.2. Argumentos terapéuticos y terapia racional del deseo en Epicuro.

Antes de retomar lo planteado al final del anterior punto y contestar las preguntas que ahí se formularon, es importante recordar que el tratamiento epicúreo mantiene dentro de su *corpus* la analogía médica. La analogía médica es fundamental para la terapia epicúrea porque ella supone para la misma aplicar un medicamento específico para un padecimiento específico: para cada padecimiento se utiliza un determinado argumento para sanar.³⁵ En consecuencia, Epicuro armaría un argumento filosófico para cada individuo y para cada “psicopatología” en particular. «Vana es la palabra del filósofo que sirve para el alivio de los malestares del alma» (Usener, 1966: 221).

Los argumentos epicúreos además de construirse para cada caso particular, estos poseen las siguientes características: *son argumentos que poseen una intencionalidad práctica*. Como se ha visto a lo largo de este capítulo, la finalidad de la filosofía de Epicuro es poder llevar al ser humano a la felicidad y ataraxia, lo cual refleja la intencionalidad puramente práctica de esta filosofía. Así pues, para Epicuro todo lo que no lleva a esta finalidad debe ser desechado, es vano e inútil, y dado que el filosofar es una actividad para toda la vida y para todas las personas, la palabra del

³⁵ Filodemo menciona que algunos argumentos, como ciertos medicamentos, son «amargos» o «picantes» y otros suaves; los argumentos «picantes» o fuertes se aplican para golpear la negación del paciente en cuanto a que éste no ve sus deseos vanos, mientras que los suaves, se aplican dependiendo el caso. En otros casos, el terapeuta epicúreo puede mezclar los argumentos «amargos» con los suaves para así lograr el fin. La mezcla estará determinada pues, dependiendo el caso. (Cf. Indelli, 1988: XLIV).

filósofo que no ayude al buen vivir debe ser tomada como realmente inútil. En tanto, la finalidad de la filosofía de Epicuro es radicalmente práctica, teorizar (por ej.) si no ayuda para el buen vivir es simplemente una actividad inútil y desechable. Torcuato (Cicerón, 2003: I, 71-72) en este sentido nos dice lo siguiente:

Te parece una persona de escasa formación. La causa de ello es que consideró inexistente una formación que no sirviera para aprender a vivir feliz. [...] ¿Había de ocuparse, como Platón, de música, geometría, aritmética y astronomía que, al partir de falsos principios, no pueden ser verdaderas y, si lo fueran, no ayudarían en nada a que viviéramos más gozosamente, es decir, mejor? ¿Había de cultivar esas artes y renunciar al arte de vivir, tan grande y trabajoso y, por tanto, tan provechoso?

Es evidente pues, que la filosofía de Epicuro pretende en sus últimas consecuencias ser práctica. A partir de esto, puede suceder que los argumentos filosóficos así como el proceder médico, deban ser argumentos *relativos a valores*. Así como se vio –en un primer momento– que los argumentos epicúreos son prácticos, en este segundo momento se expondrá que estos son también argumentos relativos a valores, porque estos tienen que moverse dentro un sistema común que refleje que la salud espiritual es algo que vale la pena buscar. Esto representaría a su vez –dentro de la estructura terapéutica epicúrea– que los deseos vanos son la raíz del mal vivir. Filodemo (Indelli, 1988: III, 4) menciona que éste es un tema recurrente con los epicúreos, ya que el discípulo-paciente puede negarse admitir primeramente que los deseos vanos sean la raíz del sufrimiento, y que los deseos que él tiene sean efectivamente deseos vanos.

Los argumentos epicúreos además de ser relativos a valores también son argumentos éticos planteados por Epicuro; a saber, la felicidad, la ataraxia, la aponía etc. Representan la finalidad ética a buscar. Toda concepción del universo que no lleve a la felicidad, a la seguridad de la misma o que quite le la responsabilidad de la felicidad al ser humano debe ser una concepción desechada. «Todas estas cosas, oh Pitocles, debes tener en la memoria, para poder librarte de patrañas y observar las cosas homogéneas a ellas» (Diógenes, 1984: X, 86).

Por otro lado, también los argumentos epicúreos tienen la característica de ser *lógicos, coherentes, válidos y tener claridad en su definición*. En este sentido el filósofo terapeuta debe argumentar según sea el caso de manera lógica para que de ello sobrevenga el alivio del malestar. Pero Epicuro insistiría en que la argumentación lógica no es valiosa en sí misma, es decir, que centrarse en el estudio de la lógica no es importante, ya que al terapeuta epicúreo no le interesa la lógica en

sí misma, sino simplemente saber argumentar, «pues tenemos una necesidad suma del enfoque global y, en cambio, del parcial no tanto» (Caro y Silva, 2008: 35-36). Y así como lo interpreta Nussbaum (2005: 171), Epicuro les daba a sus discípulos con poco tiempo y poca práctica en la argumentación, la tarea de recolectar epítomes y repararlos hasta que estos hayan sido memorizados.

Otra de las características de los argumentos epicúreos es que son *argumentos asimétricos*, es decir, son argumentos de poseedor de conocimiento a no-poseedor de conocimiento. De maestro a discípulo, de doctor a paciente. Epicuro dentro y fuera del «Jardín» no le molestaba ser visto como un «salvador», como un sabio con la misión cósmica de curar la enfermedad de la vida: *el sufrimiento*. Hasta algunos de sus miembros llevan imágenes de Epicuro en sus anillos y plasman su retrato en sus copas. Estos suelen referirse a Epicuro como su «salvador» y le hacen festejos a la manera de un héroe durante las fiestas comunes (Cicerón, 2003: V, 1, 3).

Tal vez la característica más resaltante de los argumentos epicúreos y en general de la filosofía de Epicuro, es que *los argumentos son dogmáticos*; Epicuro (Usener, 1966: 163) le dice a Pitocles: «Huye, bendito, de todo tipo de *paideia* al iniciar la singladura en tu bajel». Y una anécdota de Diógenes Laercio (1984: IV, 43) cuenta que Arcesilao se le preguntó una vez por qué mucha gente de otras escuelas se pasaba a la escuela epicúrea, pero nunca un discípulo de Epicuro se trasladaba a otra. Arcesilao respondió: «Porque los hombres pueden volverse eunucos, pero los eunucos nunca se vuelven hombres». Estas citas demuestran en un sentido radical que la escuela epicúrea es extraña a toda concepción que no garantice la felicidad en últimos términos. Los epicúreos desconfiaban de todas las falsas creencias y apartarse de las mismas es el fundamento para existencia del Jardín, y es precisamente en éste, en donde se efectuará la terapia epicúrea como tal.

El sólo hecho de permanecer dentro del Jardín ya representa de por sí cierto nivel conductista, al ser esta permanecía un alejamiento del génesis de las falsas creencias. La práctica terapéutica dentro del Jardín utilizaría los siguientes medios para sanar. Epicuro le dice a Meneceo (Oyarzún, 1999: 135) en su carta, que «repase día y noche para él mismo y para sus semejantes», el contenido de la misma, ya que esto, garantiza Epicuro, lo llevará a un estado libre de turbaciones, pero también le menciona a Heródoto lo siguiente:

A quienes no puedan, Heródoto, precisar cada una de las cuestiones descritas por nosotros acerca de la naturaleza ni examinar con atención los libros mayores de los que [hemos] compilado les preparé un epitome de [mi] obra toda para que retengan de modo suficiente el recuerdo de las opiniones más generales, a fin de que puedan ayudarse a cada preciso momento en las cuestiones más decisivas en la medida que se apliquen a la especulación acerca de la naturaleza (Caro y Silva, 2008: 35).

A través de estos dos consejos que otorga Epicuro, podemos notar que la repetición y la memorización son los dos medios por los cuales se sirve la terapia epicúrea para llegar al fin prometido. En este sentido, Nussbaum (2005: 135) ofrece una interpretación interesante y hasta cierto punto controversial. Ella afirma que estos dos medios expuestos anteriormente tienen al menos tres razones de ser. La primera, la memorización es la manera de «interiorizar la enseñanza», de modo que ésta «se vuelva poderosa» y ayude en la confrontación con el error. Si el practicante ha de mirar los textos para refutar una falsa doctrina, muchas veces lo pillarán desprevenido. En cambio, si interioriza la enseñanza, «nunca, ni en vigilia ni en sueños, se sentirá turbado» (*ibid.*: 135).

La segunda, la memorización brinda una visión de conjunto sobre la estructura de todo el sistema (*ibid.*: 174); esto le concede la dimensión al practicante de saber cómo y dónde específicamente es que van puestas cada pieza de la estructura. La tercera, trata de la percepción de que las falsas creencias que turban la vida no se hallan todas en la superficie del yo, listas para ser objeto de análisis. Esas falsas creencias penetran profundamente en el alma, ejerciendo a menudo influencia por debajo del nivel de la conciencia (*ibid.*: 174- 175). Nussbaum para justificar su interpretación, se apoya en los dos consejos que ofrece tanto a Meneceo, tanto a Heródoto, a saber, que al repasar de noche y de día la enseñanza este ni en vigilia ni en sueños estará turbado, y en que la enseñanza al ser memorizada se vuelva poderosa.³⁶ Sólo introduciendo y enraizando la enseñanza en el alma se podrá contrarrestar esas voces que suenan en lo profundo del pecho del practicante, se necesita pues, inculcar profundamente otras voces (la repetición de la enseñanza dentro de uno mismo), de forma que le hablen incluso en sueños (*ibid.*, 2005: 176).

Ahora bien, repitiendo y memorizando la enseñanza puede el practicante contestar con la enseñanza en sí misma en momentos cruciales en su vida; pero ya no es la enseñanza algo de fuera sino algo interno, lo cual a su vez le otorga al

³⁶ Según esto, Nussbaum sostiene que «Epicuro es el descubridor del inconsciente y no Freud», afirmación arriesgada por cierto.

practicante la capacidad de escuchar la voz del maestro en todo momento. Pero ¿cómo sabe Epicuro en qué momento de su vida psíquica existencial se encuentra su discípulo?, ¿cómo sabe él que su discípulo ha comprendido la enseñanza?, ¿cómo sabe la situación del mismo frente a la memorización? –Filodemo (Glad, 1995: *Sobre la libertad de palabra* 39-40) menciona lo siguiente:

El discípulo debe mostrarle sus faltas sin ocultarle nada y hacer públicos sus defectos. Pues si lo considera como el único guía de la palabra y la acción correctas, aquel a quien él llama el único salvador y a quien diciendo «con él a mi costado» se entrega para someterse al tratamiento terapéutico, entonces ¿cómo no habría de mostrar aquello en lo que requiere tratamiento terapéutico y recibir sus críticas?

Si mediante la argumentación mostramos que, aunque muchas son las cosas que se derivan de la amistad, ninguna de ellas es tan grande como tener a alguien a quien uno pueda expresar lo que alberga su corazón y a quien uno pueda escuchar cuando habla. Porque la naturaleza desea intensamente revelar a los demás lo que uno piensa (*ibid.*, 1995: 28)

Estas citas denotan cómo la confesión o la narración de los eventos en la vida del practicante no deben ser ocultos para el análisis de Epicuro, ya que sin éste sería imposible para él, saber aspectos específicos de la vida experiencial de sus discípulos. Pero además de que Epicuro contaba con la memorización de sus enseñanzas y la confesión de la vida por parte de sus discípulos como medios para llevar a estos a la felicidad, Epicuro –a diferencia de los modernos psicoterapeutas– contaba con la observación diaria y la información que podían otorgarles los demás discípulos acerca de un discípulo en específico.³⁷ Así, Epicuro cerraba su mecanismo terapéutico, lo que no lograba decirle un practicante en particular, podía llegarlo a saber indirectamente por medio de los otros discípulos que habitaban el Jardín.

En resumen, los argumentos epicúreos son prácticos, relativos a valores, poseen la característica de ser lógicos, coherentes etc., pero más que nada son argumentos con una cualidad especial, son argumentos dogmáticos. A través de la repetición, la memorización, la confesión y la información, el terapeuta epicúreo puede proceder ante un paciente turbado. Este mecanismo, manifiesta ser una terapia racional, donde el razonamiento filosófico demuestra las falsas creencias. Pero como se ha visto aquí, la terapia epicúrea no se queda sólo en el descubrimiento de las

³⁷ Cabe decir en este momento, que el mismo Freud llegó a sostener entrevistas con familiares de Elizabeth von R., además de que le suplicó a la madre de la misma que mantuviera abierta la comunicación con su hija, a fin de permitir que la joven descargara algunos pensamientos; esto quiere decir pues, que hasta el ortodoxo psicoanálisis clásico se permitía –de manera extra clínica– actuar en el círculo de la vida de sus pacientes. (Cf. Freud y Breuer, 1992: *notas sobre este caso*).

falsas creencias, pretende ir más allá y formula que las creencias son condición necesaria de los deseos, y son estos, los que al final de cuentas perjudican el vivir. Entonces, la terapia epicúrea es una terapia racional de los deseos. Ya quedando esto claro, tiene que quedar claro también que la terapia epicúrea procede ante los deseos mediante la argumentación, es decir, mediante ciertos argumentos, el practicante puede comprender que sus deseos son efectivamente vanos, lo cual sugiere finalmente, que la terapia epicúrea es una terapia que utiliza como medio principal para sanar la argumentación. Por lo tanto, la terapia epicúrea es una terapia racional de los deseos por medio de la argumentación.

En el próximo capítulo, me dedicaré a describir el psicoanálisis de Freud, la razón que encuentro para hacer esta próxima descripción es que el psicoanálisis clásico es el fundador de la psicoterapia contemporánea. Las distintas psicoterapias actuales, bien pueden no coincidir en absoluto con la terapia epicúrea, y es por este aspecto, que pretendo comparar y estudiar tanto a la terapia epicúrea con el psicoanálisis de Freud. La finalidad de relacionar analógicamente a la terapia epicúrea con el psicoanálisis de Freud es para poder darle sentido a la terapia filosófica dentro del campo de la psicoterapia actual.

Capítulo II

El psicoanálisis clásico: sobre el origen de la psicoterapia

Así como se mencionó en la introducción, esta tesis tiene la intención de postular el esbozo de una terapia filosófica contemporánea, para ello se describió la terapia epicúrea, la cual representa los antecedentes históricos y teóricos de la terapia filosófica;³⁸ pero el simple traslado de la terapia epicúrea a la actualidad, así como se ha visto también, puede resultar injustificado, irrestricto y hasta cierto punto inconsciente de las principales tesis de la psicología. Dado que el campo de la psicología es bastante amplio, quise delimitar esta tesis al que inició como tal no la psicología, sino la psicoterapia: *Sigmund Freud*.³⁹

Es pues que el tema de terapia o psicoterapia, es el eje conductor de esta tesis. En este capítulo, me centraré en describir sintéticamente el psicoanálisis de Freud, dejando así –como ocurrió con la terapia epicúrea– de lado las otras formas de psicoanálisis que se suscitaron paralelamente o después de la propuesta psicoanalítica de Freud.

1. Bases teóricas del psicoanálisis de Freud

1.1. Inicios del psicoanálisis de Freud

La obra de Freud es una obra extensa, que ha repercutido fuertemente tanto en la vida académica como en la ordinaria. Fueron también muchos los que influenciaron a Freud para que éste, de manera innovadora, expusiera nuevas dimensiones del ser humano.⁴⁰ Es natural decir que el origen del psicoanálisis en tanto que método, se

³⁸ Así como también la terapia estoica y escéptica, aunque son éstas, las que dejó del lado para centrarse en la descripción de la terapia epicúrea.

³⁹ Justamente es que en este trabajo es de mayor interés el campo de la psicoterapia y no, por otro lado el de la psicología, el cual si es considerado, pero no con el mismo peso que la psicoterapia, además de que el campo de la psicología se puede extender a más canales que la propia psicoterapia.

⁴⁰ Es imposible saber quién influenció más a Freud, pero evidentemente se encuentran Breuer, Charcot, Chrobak y Fliess.

encuentra en el «método catártico»,⁴¹ y que es éste, el principal fundamento de la doctrina que Freud desarrolló posteriormente, cosa que en gran medida es cierta. En este punto me doy a la tarea de exponer lo fundamental de la terapia catártica de Breuer que fue la que dio inicio al psicoanálisis de Freud.

Es bueno comenzar este punto con una pequeña exposición del contexto en el que sucede el método catártico. Así como Freud, Breuer se encontraba interesado en el tratamiento de la «histeria», lo cual lo llevó a tratar el famoso caso de *Ana O*. Este caso fue tratado por Breuer entre 1880-1882 y fue comunicado a Freud con mucho interés, pero fue este segundo, el que –en ese entonces se encontraba estudiando en Francia– le informó a su profesor de anatomía patológica (Charcot) el caso, donde éste no mostró particular interés (Freud y Breuer, 1992: 5). No fue hasta 1886 que Freud se estableció en Viena para practicar la hipnosis en el tratamiento de la histeria, lo cual posteriormente llevaría a Freud a relacionarse con Breuer para la redacción en conjunto del libro «*Estudios sobre histeria*» (*ibid.*: 5).

En la actualidad, la histeria suele ser una enfermedad atribuida a personas (en especialmente mujeres) que tienden a ser “gritonas”, enojonas y violentas, cosa que del todo no es una cualidad de la histeria propiamente.⁴² El término «histeria» tiene sus orígenes etimológicos en el mundo griego (ὕστερα = útero) y ya desde el mundo griego dicha enfermedad se la atribuía al sexo femenino (Maines, 1999: 12). En la época Victoriana (1837-1901) se consideraba en efecto, que la histeria era una enfermedad eminentemente femenina y que se originaba de causas sexuales, que al final éstas repercutían directamente en la fisiología de la mujer. Tal es el caso, que en dicha época el tratamiento para la histeria era el «masaje pélvico»;⁴³ pero no fue hasta los estudios de Breuer y Freud que se descubrió que el origen de la enfermedad no se encontraba en el campo de lo orgánico, sino en el de lo anímico. Es decir, la

⁴¹ El término «catártico» se deriva del griego (καθάρσις, katharsis), utilizado por Aristóteles y que significa purificación. Esta acepción fue utilizada por el Dr. Josef Breuer para referirse a la técnica psicoterapéutica que consiste en provocar un efecto de purga o descarga de afectos patógenos ligados a sucesos traumáticos de un individuo a través de su evocación.

⁴² Sí lo son más propiamente estados de desfallecimientos, insomnio, retención de fluidos, pesadez abdominal, espasmos musculares, respiración entrecortada, fuertes dolores de cabeza, pérdida de apetito etc. En la actualidad, se define a la histeria como un trastorno de conversión o neurosis histérica, en la que este trastorno tiene presencia de síntomas o el déficit no deliberados que afectan al funcionamiento motor voluntario o sensorial del organismo, esto según el clasificadorio DSM-IV-TR.

⁴³ El masaje pélvico consistía en masajear la zona pélvica hasta llegar a la zona genital de la mujer, dicho masaje pretendía lograr un orgasmo femenino. El masaje se centraba en un masaje al clítoris de la mujer (Maines, 1999: 35).

histeria se consideraba antes de los estudios de Breuer y Freud como una enfermedad fisiológica, que sí tenía sus orígenes en la sexualidad, pero que estos pasaban a ser influencias patológicas en el cuerpo del paciente; contrariamente, Breuer y Freud descubrieron que la histeria era una enfermedad psicosomática, y que la cura de ésta no se encontraba en sus causas fisiológicas sino en las psicológicas, de ahí que surgiera el método catártico de Breuer.

Este método catártico, fue practicado primero por Breuer en el caso de Ana O. Este método fue el que le dio su principal fundamento al psicoanálisis de Freud. Este método catártico consistía en llevar al paciente a un estado de hipnosis sugestiva, para que tuviera la libertad de expresar sus más íntimos deseos, secretos, obscenidades etc. La misma Ana O. solía llamar a esta terapia «terapia del habla» o el humorístico «limpieza de la chimenea» (Freud y Breuer, 1992: 20) en donde el hablar sin censura termina por limpiar el alma del paciente. En el estado hipnótico que provocaba la terapia catártica se mostraba una expansión de la consciencia del paciente, lo cual se hacía para eliminar los síntomas de la histeria presentes en éste (*ibid.*: 20). El propósito era pues remontar al paciente a través de la hipnosis al origen de sus síntomas para eliminarlos por medio del recuerdo de estos, lo cual supondrá Freud después, que hay recuerdos en el ser humano que han sido extraviados o reprimidos por la persona misma. «El ser humano sabe cosas que cree no saber» (Freud, 1992d: 237).

La terapia catártica sostenía que los síntomas histéricos están conformados por afecciones estranguladas y que al liberar este afecto estrangulado se daba paso a la cura fisiológica del paciente («abreacción»), por lo que, tanto el origen de la enfermedad, tanto su cura estaban totalmente determinados por causas anímicas (Freud, 1996: 37). Pero Freud comenzó a distanciarse de este proyecto terapéutico por dos razones principalmente: la primera era porque la sugestión hipnótica le parecía irrespetuosa conforme a la integridad del paciente (Freud, 1992d: 237) y la segunda, porque comenzó a observar que los síntomas de los cuales según se había aliviado el paciente volvían aparecer o se desplazaban a otra sintomatología (Hesnard, 1972: 23). Por estas dos razones, Freud comenzó un nuevo proyecto terapéutico, el cual será denominado por él mismo como *psicoanálisis*.

1.2. Psicopatología de la vida cotidiana

Precisamente el distanciamiento de Freud conforme al método catártico de Breuer se dio porque Freud dejó de coincidir con la premisa de la hipnosis como principal herramienta para el método. En su ausencia, Freud concibió una nueva manera de acceder al mundo psíquico del paciente, lo cual puso su método terapéutico en una dimensión totalmente nueva, y es probablemente que esta nueva dimensión que propuso Freud sea la más debatible, al ser ésta una propuesta que sólo tiene sentido a través de la enfermedad, a saber: a través de la neurosis y la histeria. Es decir, Freud al notar que los pacientes histéricos reprimían (*Verdrängung* = *represión*)⁴⁴ ciertos recuerdos que le eran dolorosos, supuso que el ser humano en general poseía una dimensión *inconsciente*, la cual demostraba un nuevo mundo psíquico, que hasta los tiempos de Freud, no había sido definido de la manera en la que él la definió.⁴⁵

A partir de este hecho, Freud propuso una psicopatología de la vida cotidiana, es decir, que todo ser humano en general tiende a reprimir eventos dolorosos a lo largo de su vida, lo cual demuestra las bases estructurales de la enfermedad; todo evento al ser reprimido se puede tornar en problemático, desde las neurosis hasta las psicosis, aunque estas segundas, no fueron definidas en su totalidad por el mismo Freud. En este sentido, ningún ser humano está exento de la psicopatología que Freud sostiene.

En esta obra (psicopatología de la vida cotidiana), se puede notar sin duda la innovación y claridad de Freud, pero también tópicos que hasta los días de hoy causan incertidumbre. Freud (1992b: 58) sostiene que en el ser humano existen «operaciones fallidas» como cuando alguien quiere decir algo y dice en cambio otra palabra: el «desliz verbal» (*Versprechen* = trastrabarse). El desliz verbal sucede en este sentido, cuando alguien expresa algo que en realidad no quería decir (cuando conscientemente sabe que no puede o debe decir esto o aquello), como el ejemplo que nos aporta Freud (1996: 16): «Un presidente de nuestra Cámara de Diputados

⁴⁴ Todas las traducciones de los términos freudianos del alemán al español que hago en este capítulo, corresponden a las traducciones que hace Luis Echeverry en la edición de Obras Completas Amorrortu.

⁴⁵ Se suele mencionar que ya *Charcot* hablaba de la influencia sexual que existía en el origen de la histeria, que *Von Hartmann* hablaba que en ciertos hechos fisiológicos y hasta en la materia misma, se entrevía un «ser psíquico», que *Pierre Janet* ya había descrito en las neurosis un inconsciente y que hasta el mismo *Epicuro* fue en realidad el descubridor del inconsciente, pero a mí forma de ver, al final de cuentas fue Freud el descubridor del inconsciente a la manera en que se entiende el mismo. En cuanto a los tres primeros personajes y su relación con el psicoanálisis de Freud *cf.* (Hesnard, 1972: 27), y en cuanto a que Epicuro es el descubridor del inconsciente (*cf.* Nussbaum, 2005: 174-175).

abrió una vez la sesión con estas palabras: ‘Compruebo la presencia en el recinto de un número suficiente de señores diputados, y por tanto declaro cerrada la sesión’».

Es fácil nos advierte Freud (*ibid.*, 12), trastrabarse cuando 1) se está algo indispuesto y fatigado; 2) si se está emocionado, y 3) si se es solicitado en demasía por otras cosas. El trastrabarse en esencia representa una intención inédita para el sujeto que se trastraba: como el presidente de la Cámara de diputados. Este presidente por ej., en realidad al ver llena la Cámara, se da cuenta del tiempo y trabajo que le vienen en seguida, por lo que dentro de sí, reconoce que *no quiere* iniciar la sesión, por lo que a la hora de hablar, en lugar de mencionar que la sesión se da por iniciada, la da por cerrada. Su deseo al final de cuentas no era el de comenzar con la sesión, su deseo contrariamente era el de irse a su casa. Este desliz del habla, demuestra el poder que tiene el deseo sobre de la persona, deseo que si se reprime terminará por ser expresado por encima de la voluntad consciente de la persona misma.

Freud (1992b: 69) reconoce la función de los deslices, y en el caso de los del habla, reconoce que no siempre estos representan deseos reprimidos, más bien pueden ser, simplemente, repetición de cierta tonalidad que es escuchada. Por ejemplo, cuando alguien pronuncia un nombre: *¡Oye háblale a Pedro, que es ese que está a tu derecha! –Y el escucha dice: ¡Oye tú pedo!, perdón, quise decir Pedro.* El escucha, que no conocía a Pedro y no tenía ninguna asociación con él, en lugar de decir su nombre, dijo una palabra que se asemeja en tono al de Pedro; no es que haya concebido a esa persona como una flatulencia o esté pensando en una, sino que el tono de Pedro y pedo son muy semejantes.

Además de los deslices del habla o deslices verbales, Freud (1996: 11) concibe a los deslices de lectura (*Verlessen*), de audición (*Verhonen* = a escuchar falsamente algo que se dice sin que esté de por medio una deficiencia fisiológica), el olvido (*Vergessen* = a olvidos temporales a propósito de algo que causa molestia), el extravío (*Verlegen* = a extraviar objetos a propósito que después se sabe su localización), el perder (*Vertieren* = a perder permanentemente objetos), los errores (*Irrtumer* = afirmar que no se sabe algo durante un lapso de tiempo y después se descubre que sí se sabía y se tiene conciencia del error) y el desliz de trastocar las cosas confundido (*Vergreifen* = cuando se trastoca el contenido o acto de algo por confusión).

A través de estos deslices, Freud concibe una psicopatología presente en el día a día de todo ser humano, no está exento pues, nadie en realidad, todo ser humano tiende a exponer cualquiera de estos deslices. Detenerme en cada uno de éstos, sobrepasa los límites de esta tesis, por lo que describiré lo que a mí parecer representa más la pretensión que Freud refiere en su psicopatología de la vida cotidiana. El desliz del olvido (*Vergenssen*) es a mi forma de ver, un desliz que representa bien el conflicto que se fragua en el interior de individuo y que sólo encuentra atención mediante éste. Freud (*ibid.*, 1996: 24) menciona en cuanto a este desliz lo siguiente:

Si alguien *olvida* un nombre propio que no obstante le es familiar, o, a pesar de sus esfuerzos, sólo con dificultad puede retenerlo, sospechamos que tiene algo contra el que lleva ese nombre, de suerte que prefiere no pensar en él; (...) “Un señor Y se enamora de una dama pero no tiene éxito con esta, la que poco después se casó con un señor X. Ahora bien, a pesar de que el señor Y conoce al señor X desde hace ya mucho tiempo, y hasta mantiene con él relaciones de negocios, olvida una y otra vez el nombre de este último, de modo tal que en varias ocasiones debió preguntarlo a otras personas cuando quiso comunicarse por carta con él”. Es evidente que el señor Y no quiere saber nada de su dichoso rival. En él no deberá ni pensarse.

Este desliz del olvido representa bien la emoción ahorcada o estrangulada que está detrás; un evento pasado que ha sido reprimido y que sólo se sabe de él por medio de este desliz. Otros deslices muy parecidos a éste son los deslices de pérdida (*Vertieren*) y extravío (*Verlegen*). En cuanto al desliz de pérdida, Freud (*ibid.*: 26) refiere su sentido de la siguiente manera:

Que en el caso del perder, una contingencia que a menudo se siente como tan dolorosa, participemos nosotros mismos con un propósito, he ahí algo que ustedes sin duda no hallarán creíble. Pero existen abundantes observaciones como esta: Un joven pierde su lápiz de mina, que le había sido muy querido. El día anterior había recibido una carta de su cuñado, que terminaba con estas palabras: “Por ahora no tengo ganas ni tiempo de solventar tu frivolidad y tu pereza”. Ahora bien, el lápiz de mina era precisamente un obsequio de este cuñado. Sin esta coincidencia no podríamos haber afirmado desde luego, que en esa pérdida participó el propósito de desprenderse de la cosa.

Y en cuanto al desliz del extravío, Freud (*ibid.*: 27) nos dice lo siguiente:

Y no obstante, no son raros los ejemplos en que las circunstancias concomitantes del extraviar indican una tendencia a desechar el objeto temporaria o permanentemente: Un hombre joven me cuenta: “Hace algunos años había desinteligencias en mi matrimonio; yo encontraba a mi mujer demasiado fría (...) vivíamos sin ternura uno junto al otro. Cierta día, ella me trajo un libro que había comprado porque podría interesarme. Le agradecí esa muestra de ‘atención’, prometí leer el libro, lo guardé con ese fin y nunca más lo encontré. Así pasaron meses en que de tiempo en tiempo me acordaba de ese libro trasconejado, y era en vano querer hallarlo. Como medio año después enfermó mi querida madre. Mi mujer abandonó la casa para cuidar a su suegra. Al atardecer de cierto día vuelvo a casa entusiasmado por la devoción de mi mujer y rebosante de agradecimiento hacia ella. Me encamino a mi escritorio, abro un determinado cajón sin propósito deliberado, pero con la seguridad de un sonámbulo, y ahí, encima de todo, encuentro el libro que por tanto tiempo había echado de menos, el libro extraviado”.

En efecto, estos deslices representan bien como los actos de la vida cotidiana están cargados de emociones: inconscientes o extrañadas por nosotros mismos, a manera de que no nos enteramos del sentido de éstas hasta que por fin se dan a conocer por medio de estos deslices; pero tal vez el hecho más tangible de la psicopatología de la vida cotidiana, es el hecho de descubrir que todos estos deslices (del habla, el extravío y pérdida) tienen un sentido, que la conducta humana en últimas instancias tiene un sentido, un propósito, una tendencia etc.; no es para menos la aportación de Freud en este aspecto, ya que el dotar de sentido todas estas “aparentes simplicidades de la vida” conlleva un trabajo arduo de interpretación.

Para concluir, demostrar el sentido de las conductas humanas lleva a Freud en consecuencia a demostrar el sentido de “otra aparente trivialidad de la vida”, «*los sueños*». Es claro, nos dice Freud, que el psicoanálisis jamás podrá decir de sí mismo que nunca ha prestado el tiempo a las cosas pequeñas, en apariencia insignificantes, ya que tanto los deslices, tanto como los sueños serán los pilares de interpretación del psicoanálisis. A través de estos dos, Freud asienta las bases de su tratamiento psicoterapéutico (que en mayor especificidad se trata de un tratamiento psicoanalítico) en alivio de las neurosis.

1.3. La interpretación de los sueños

Freud como ya lo he mencionado, descubre un sentido en las “trivialidades” de la vida cotidiana: esos trastrabes, esas pérdidas y extravíos representan dentro de su doctrina un carácter de análisis. Semejante a los deslices, Freud descubre que como éstos, los sueños igualmente tienen un sentido: una razón de ser lo que son. Así bien, los deslices se presentan en la cotidianidad, y no sólo en el perfil neurótico, lo que quiere decir que tanto los deslices, tanto los sueños dentro de la óptica del psicoanálisis, son fenómenos del perfil normal que ayudan a comprender los fenómenos patológicos. En este punto me dedicaré a describir el sentido de los sueños dentro del perfil normal y patológico del ser humano.

Los sueños para todo ser humano parecen ser eventos triviales, que a veces hasta con trabajo pueden ser recordados. Freud parte de este aspecto para diferenciar al «contenido manifiesto» del sueño: que es lo representativo-recordado de éste, y el «contenido latente»: lo que en realidad el sueño es, lo que el sujeto ha reprimido en

vigilia y que sólo puede encontrar entidad mediante su expresión manifiesta. Dentro del margen del contenido latente, también se encuentra el «pensamiento latente»: que es el pensamiento espontáneo que sucede en el sujeto cuando narra su sueño:⁴⁶ dice una mujer joven –¡Soñé que tenía sexo con mi papá!, *creo que eso lo soñé porque ahora tengo novio y mi papá se enojaría de que lo tengo*».

Efectivamente, los sueños así en un sentido primario de definición suceden dentro de la actividad de dormir: los sueños entonces, suceden cuando el sujeto se encuentra dormido. Ahora bien, una persona puede decir que ha soñado despierta – en vigilia–, o que cuando estando dormida y soñando, le ha sobrevenido despertarse, por lo que en ese momento en que se ha despertado todavía no distingue si está todavía soñando o ya ha despertado en realidad. Freud (1996: 48) dice en este sentido que «el sueño parece ser entonces un estado intermedio entre el dormir y la vigilia», por lo que hay entonces que definir lo que es el dormir:

Es este un problema fisiológico o biológico sobre el cual todavía hay mucho en discusión. Nada podemos decidir al respecto, pero opino que estamos autorizados a buscar una característica psicológica del dormir. Este es un estado en que yo no quiero saber nada del mundo exterior, en que le he quitado mi interés. Me pongo a dormir cuando me retiro del mundo y mantengo lejos de mí sus estímulos. Me duermo, también, cuando estoy cansado por él. Al adormecerme digo entonces al mundo exterior: “Déjame en paz, pues quiero dormir”.

Entonces, dormir y soñar parecen ser aspectos intrínsecos que nos regresan al eje principal de la descripción del sentido de los sueños. El sueño dentro de la interpretación de Freud, siempre manifiesta una pequeñísima parte de lo está detrás de él a través de la desfiguración. Una de las características principales del sueño es su carácter simbólico, nunca un sueño es literal, lógico y coherente con la realidad del mundo, siempre está cubierto de asociaciones libres y simbólicas que le dan forma a su manifestación. Por ejemplo, se suele soñar al tío X vestido de emperador quemando todo a su paso, y la razón de soñar al tío X de esta forma, es porque para una persona determinada el tío X está asociado con el poder y la violencia, además de que este sujeto no tuvo padre, sino más bien a su tío como figura paterna.⁴⁷ Pero también Freud entendió que los eventos del mundo externo pueden repercutir en el

⁴⁶ En cuanto a lo que se ha expresado en este párrafo cf. (Freud, 1992a) y (Freud, 1996: cap. «Los sueños»).

⁴⁷ Es muy buena la descripción e interpretación del sueño de su tío José que hace Freud, ya que desde el principio Freud describe cómo ese peculiar sueño le parece absurdo e innecesario de interpretar. Al proponerse la interpretación del sueño, Freud no sólo descubre que en efecto, el sueño no era en realidad absurdo, sino que el sueño ocultaba la verdad de su profundo sentir. En consecuencia, cuando Freud fue develando el significado del sueño, puede que éste le haya hecho descubrir el complejo de Edipo. Cf. (Mannoni, 1970: 63-67).

sueño, como aquel que sueña que está navegando en alta mar y lo que sucede a su alrededor externo mientras él duerme es que su habitación se está inundando de agua. En base a esto, Freud (*ibid.*: 58) termina por sostener como primera premisa, que los sueños son fenómenos psíquicos y no fenómenos somáticos. En efecto, tanto el mundo externo, tanto el organismo del sujeto repercuten en el sueño, pero nunca son estos enteramente los que repercuten para que el sueño sea de por sí, un fenómeno somático.

Los sueños para Freud (*ibid.*: 76) son eliminaciones de estímulos (psíquicos) perturbadores del dormir por vía de la satisfacción alucinatoria. Es decir, los sueños son manifestaciones de deseos insatisfechos en vigilia, y que en el caso de los adultos, de la insatisfacción o perturbación de algún deseo pasado, primordialmente de la infancia. El contenido latente del sueño no se manifiesta simplemente o literalmente (como la satisfacción de un deseo y ya, coherentemente hablando) porque el sujeto que sueña sabe sin saber realmente, que la satisfacción de ese sueño es algo malo («*censura onírica*»); como aquel que soñó que besaba y luego golpeaba a un amigo en una cárcel oscura. Para este sujeto no sería raro que este tipo de sueño fuera recurrente de diferentes maneras, dado que en su infancia fue molestado por un compañero de escuela, el cual le dejó este sentimiento de indefensión y goce.

En efecto, este sujeto no se permite soñar simplemente con golpear hasta vengarse por las molestias que le causó este compañero de escuela, más bien es que su sueño presenta los fenómenos de condensación y desplazamiento, en donde el sentimiento de indefensión se condensa junto con el de goce y le permite soñar a través de imágenes el beso y luego el golpe, así como también que en lugar de soñar simplemente con la escuela en donde asistía, desplaza a ésta a la imagen de una prisión. Todo este trabajo arduo que la psique realiza para desfigurar el contenido latente del deseo insatisfecho a través del sueño, sólo tiene sentido cuando se entiende que para el sujeto que sueña, aceptar que fue agredido, aceptar que esa agresión de alguna manera le causa cierto goce, o que en el fondo quisiera matar a ese compañero, son prohibiciones que se impone el sujeto, ya que sabe conscientemente que desear esto y todo lo que lo rodea es algo malo e incorrecto de realizar. Para que este sujeto pueda vivir sin el tomento de haber sido agredido en la infancia, sueña desfiguradamente o alucinatoriamente con besar y luego golpear a su

amigo, lo que sería la satisfacción de su deseo sin que su consciencia se entere. Es por esto que Freud (1992a: 151) también menciona que el sueño es el protector del dormir.

Por otra parte existen los sueños de tipo uno, que no están cargados de «desfiguración onírica». Y el ejemplo más simple de esto, lo puede aportar los sueños de los niños. Contrariamente a los sueños de los adultos que son incoherentes, oscuros y hasta perversos, los sueños de los niños son claros, breves, coherentes y de fácil interpretación. Freud (*ibid.*: 70) nos relata el siguiente sueño de la siguiente manera:

Una niña de 3 años y tres meses ha navegado por primera vez por el lago. Ya en el desembarcadero, no quiere abandonar la embarcación y llora amargamente. Le parecía que el tiempo del viaje por el lago había pasado demasiado rápido. A la mañana siguiente: «Esta noche he viajado por el lago». Sin duda este viaje duró más, bien podemos agregar nosotros.

En efecto, los sueños de los niños regularmente expresan la satisfacción de un deseo que no se pudo lograr en vigilia, lo cual es coherente al fundamental planteamiento de Freud sobre del principio de placer, planteamiento que sufrirá una gran modificación al final de su obra. En fin, los sueños de los niños están revestidos con la intención de satisfacer lo que no se pudo lograr en el mundo real, pero así como también lo piensa Freud, no todos los sueños de los niños poseen esta característica, ya que la «desfiguración onírica» se instala muy temprano en la infancia, y hasta se han registrado casos de niños de cinco años que ya manifiestan esta desfiguración (*ibid.*: 70).

Así pues, los sueños en su forma más primitiva representan la satisfacción de un deseo incumplido o insatisfecho, pero al agregarle la característica de la desfiguración onírica, los sueños se convierten en todo un problema de interpretación y muchas veces estos sueños atienden a deseos perversos, sentimientos de culpa, de indefensión o frustración, tendencias homosexuales etc., pero Freud a su vez, comprendió que no todo sueño se remite directamente a una carga de desfiguración, más bien muchas veces los sueños buscan, satisfacer un deseo o necesidad insatisfecha en vigilia, tan es el caso que nos expone Freud (*ibid.*: 74) de «una mujer de edad avanzada que por molestias en el riñón flotante, tuvo que ayunar un día entero, y el sueño sucedido en la noche –el día en que no comió nada– fue el de que le ofrecían los más exquisitos platillos».

Tal vez una de las partes más exóticas de la interpretación de los sueños de Freud sea la del «*simbolismo onírico*». Freud sostiene, y eso en base a la experiencia que todo ser humano puede tener de sus propios sueños, que en los sueños existe una carga simbólica o que los sueños se manifiestan simbólicamente. Freud pensaba que esta simbolización en los sueños era una especie de regresión al pensamiento primitivo, anterior a la adquisición del lenguaje. Freud (1992a: 357) dice: «Llamamos simbólica a una relación constante de esa índole entre un elemento onírico y su traducción, y al elemento onírico mismo, un símbolo del pensamiento onírico inconsciente». Entonces, la interpretación del sueño se puede dar mediante la interpretación simbólica, y como el simbolismo es parte constitutiva del sueño, interpretar el simbolismo es a su vez interpretar el sueño en su principal cualidad; esta parte simbólica interpretativa del sueño es lo que termina por completar la técnica psicoanalítica de la interpretación de los sueños. Freud (Hesnard, 1972: 47) en este sentido, dio una lista de los símbolos generales, tal como los encontró en sueños, mitos, leyendas, literatura y poesía. Un ejemplo de esto, lo podemos presentar de la siguiente manera:

Derecha e izquierda tienen un sentido moral (el camino de la derecha = ruta del bien, el de la izquierda = ruta del mal). Padres = a genitales, y cuando aparecen en sueños como tales, aparecen con forma de emperador y emperatriz, o rey y reina respectivamente. Hijo, hija, hermanos = animales pequeños o sinónimamente a pequeño. En número tres = órganos genitales masculinos. Objetos largos y cerrados, armas = símbolos masculinos. Objetos huecos (cajas, recipientes, cofres, bolsas de mano) = símbolos femeninos. Partes del cuerpo no sexuales (mano, pie) = miembro viril. Otras partes del cuerpo no sexuales (boca, oreja, ojo) = símbolos del órgano femenino. Secreciones (moco, lágrima, orina) = esperma, etc.⁴⁸

En conclusión, los sueños de los niños representan la naturaleza no desfigurada de los sueños, y una vez estando presente el factor de desfiguración onírica, los sueños pueden ser complejos, en donde puede estar vertida la condensación, el desplazamiento y el simbolismo. En tanto, el aspecto de lo simbólico, junto con la narración del sueño por parte del autor (pensamiento latente), lo que el sueño aparenta ser (contenido manifiesto), el comprendimiento del contexto de la persona que sueña y el conocimiento de la asociación libre son las herramientas de las que se sirve el psicoanálisis para interpretar los sueños rectamente.

⁴⁸ De esta lista se pueden encontrar numerosos ejemplos (Freud, 1992a) y (Freud, 1996: cap. «Los sueños»), aunque esta lista la extraje –más algunas modificaciones que hice– en la fuente Hesnard.

1.4. Teoría sexual: fases y complejos

La teoría sexual de Freud a mi manera de ver, es sin duda la que más controversia ha levantado en la academia y en la vida social común. De la misma manera en que incorporó los sueños de los niños en la interpretación de los sueños, así Freud hizo con la sexualidad. La tesis principal de la teoría sexual de Freud es que el carácter sexual adulto se encuentra determinado por la sexualidad infantil, cosa que se torna en algo complicado cuando se indaga a profundidad en esta tesis. En este punto, me dedicaré a describir de una manera sintética dicha teoría sexual, además de que me centraré en este aspecto en la sexualidad infantil, a manera de resaltar el papel de ésta en la sexualidad del ser humano en general.

La opinión popular coincide en que la sexualidad se origina en la etapa de la pubertad, etapa en donde los órganos sexuales comienzan su desarrollo de madurez. En contra a esto, Freud (1992c: 123) arremete de una manera radical, afirmando que no es en la pubertad en donde comienza la sexualidad, sino que ella se origina a muy temprana edad.⁴⁹ Freud comienza su teoría sexual sosteniendo la existencia de la famosa «*pulsión sexual*», pulsión que comparten a su vez los animales y el ser humano. Así mismo, Freud (*ibíd.*: 123) hace una diferenciación entre «*objeto sexual*» y «*meta sexual*». Realizar una diferenciación entre estas dos es lo que le dará a Freud un esquema para tratar temas sexuales como la fetichización, prácticas sexuales con infantes o animales, homosexualidad etc. Aunque pueden resultar interesantes estos temas, en el que me centro aquí es en el tema de la sexualidad infantil.

La sexualidad infantil cobra el papel dentro de la doctrina de Freud de ser el punto de partida para demostrar el origen de la sexualidad y en consecuencia, el origen de las psiconeurosis. En sentido general, Freud sostiene que en efecto, la

⁴⁹ Sostener esta teoría, no fue la intención inicial de Freud, de hecho, tardó tiempo en aceptar y sostener dicha teoría. Al principio Freud concordó de alguna manera con la teoría del trauma, la cual sostenía que los neuróticos habían sido traumatizados por tentativas de seducción sexual a una edad en que la sexualidad todavía no había despertado. En una etapa posterior, en la pubertad, el neurótico afectado en la infancia, volvía patógeno el recuerdo del trauma. Por lo tanto, dentro del marco de esta teoría, el perfil neurótico sería totalmente explicado al descubrir la seducción que éste padeció en la infancia. Precisamente para Freud, el caso de Ana O. no presentaba de ninguna manera un tipo de desarrollo sexual, y en este sentido, ningún tipo de seducción infantil. Freud al “autoanalizarse” tuvo que aceptar y al final sostener, que el origen de la neurosis se encontraba en la infancia, por lo que no era el recuerdo latente de la seducción infantil lo que demostraba el perfil neurótico, era más bien que en la infancia se había vivido un conflicto, el cual había sido reprimido, lo cual suponía ulteriormente, que existe una sexualidad infantil. *Vid.* (Manoni, 1970: 44-45).

sexualidad se manifiesta desde el nacimiento: nacimiento no biológico, sino psicológico.⁵⁰ Esta sexualidad presente desde el inicio de la vida no es para nada igual a la sexualidad adulta, más bien es una sexualidad difusa, que se remite al conjunto del organismo.

Otro de los aspectos generales que sostiene Freud es de distinguir lo *sexual* de lo *genital* (Hesnard, 1972: 39). Lo sexual se remite en su mayoría al campo psíquico, mientras que lo genital atiende necesariamente al campo de lo fisiológico. Por lo tanto, lo sexual y lo genital tienen su origen en la primera etapa de la vida, pero llegan a un punto de entrelazarse y se relacionan intrínsecamente de manera exponencial en la edad adulta. No es que la sexualidad se origine en la “pubertad”, sino que es en esta etapa en donde se relacionan totalmente de forma madura, sexualmente como tal. Otro de los aspectos generales que sostiene la teoría sexual de Freud es que si la sexualidad permite obtener placer por medio de distintas partes del cuerpo (objeto sexual), y si posteriormente ésta, es puesta al servicio de la reproducción (meta sexual), tanto el objeto como la meta sexual no siempre pueden llegar a coincidir totalmente.⁵¹

Para explicar la génesis de la sexualidad adulta normal y anormal, Freud expone las diversas fases y complejos que atraviesa el ser humano a lo largo de su vida infantil. La primera fase que sucede en la vida, Freud la llama «*fase oral*».⁵² Esta fase repercute de manera significativa y posee un doble sentido de erogenización. La primera zona erógena que descubre el ser humano en su vida es la *boca*, la cual representa el lugar primario de ingesta de alimentos. Cuando un niño nace al mundo, es un ser totalmente indefenso que necesita protección y alimento; el primer alimento se lo proporciona la madre a través de su seno. Entonces, el

⁵⁰ Precisar cuándo es que se da dicho nacimiento psicológico podría ser todo un campo de problematización. Algunos afirman que el nacimiento psicológico se da después 24 semanas de gestación de un ser humano dentro del vientre de su madre, algunos otros que hasta los dos o tres días del nacimiento biológico. Para esto cf. (Salinas García, 2003).

⁵¹ Es decir, no siempre se puede tener que el *objeto sexual* sea solamente la vagina o el pene, regularmente también forman parte de la objetivación sexual la boca, el ano, los senos etc., y que a su vez esto repercute directamente con la *meta sexual*: el coito entre órganos sexualmente compatibles. Lo que sucede en algunas ocasiones es que el objeto sexual se torne hacia un objeto que no es de clase ni género sexual propiamente y se deslinda de la meta sexual; sucede en este sentido la objetivación sexual de objetos inanimados como zapatos, o seres –que si tienen sexualidad– pero que no pertenecen al género humano como los animales. Cf. (Freud, 1992c, cap. «*Desviaciones con respecto al objeto sexual*»).

⁵² En cuanto a ésta y las demás fases que se presentarán en seguida, *vid.* (Freud, 1992c: 166, 170-172, 179-182).

«chupetear» el seno femenino es comenzar la ingesta de alimento, pero el significado que Freud le atribuye a este acto es sexual, ya que tanto la boca como el seno son zonas erógenas. Mediante esto descubrimos el doble sentido erógeno que conlleva la ingesta de alimentos: el niño que bebe la leche de su madre encuentra placer mediante la estimulación de su boca y también estimulación de chupetear el seno de su madre, que, aunque al principio no sabe qué representa dicha parte de la madre, después lo sabrá.⁵³

La siguiente es la «fase sádico-anal». Esta fase demuestra –según Freud– la satisfacción del placer de defecar y orinar, pero que a su vez esta fase también demuestra la imposición de la sociedad sobre de los placeres individuales, lo cual trae consigo la rebeldía del infante ante esa imposición. Cuando al niño se le exige la limpieza de la zona anal y urinaria, el niño tiende a reaccionar con violencia, pero esta imposición de limpieza terminará por ser parte estructurante del individuo en cuanto a su relación social. Así como la boca, el ano es una zona erógena, que al ser estimulada genera su cualidad de sexual.

Otra fase dentro de la vida del infante es la «fase fálica».⁵⁴ Esta fase resalta por su carácter de oposición entre sexo masculino y femenino. El papel principal de esta fase la tiene el pene del hombre, ya que éste es más fácil de encontrar para el hombre, que para la mujer su vagina. Según Freud la ausencia del pene en la mujer, hará que ésta se relacione con su sexualidad de manera diferente al hombre (al ver que ella no puede manipular sus genitales y esto la haga relacionarse con el mundo, opta por decepcionarse de la vida sexual); de igual manera, Freud sostiene que la mujer en esta etapa demuestra una envidia por el falo masculino, aspecto que determinará su vida sexual en la adultez.⁵⁵

La última fase que sostiene la teoría sexual de Freud, es la etapa que propiamente se engendra en la pubertad, la «fase genital».⁵⁶ En ésta, persisten más o menos algunas tendencias infantiles, otras, contrariamente desaparecen por represión o modificación del yo respecto a ellas. Al llegar la madurez de los genitales y con

⁵³ El niño a lo largo de su desarrollo tiene el descubrimiento de lo que significan las partes del cuerpo, como por ejemplo su pene y que el sexo opuesto, las niñas, no lo tienen, lo cual repercute en su desarrollo no sólo sexual, sino anímico. *Vid.* la parte del complejo de Edipo de este trabajo.

⁵⁴ Esta fase se confunde con el complejo de Edipo, *vid.* la parte del complejo de Edipo de este trabajo.

⁵⁵ No hay otro postulado freudiano más criticado y aborrecido por la inteligencia femenina que éste, y en realidad, las tesis que han sostenido el feminismo del siglo XX en contra de este postulado son muchas.

⁵⁶ Las fases anteriores a ésta, se conocen como *pre genitales*, pero la que se presenta ahora no lo es.

ello los cambios hormonales, el sujeto tiende a manifestar conductas irracionales, violentas, o de entusiasmo exacerbado, conductas características de la pubertad y la adolescencia. En esta fase es donde se termina por consolidar la tendencia sexual; si será de *perversión*, como el sadomasoquismo, exhibicionismo, onanismo, fetichismo, homosexualidad etc., o será entre lo que cabe “normal”. Evidentemente la tendencia sexual estará determinada –dentro de la doctrina de Freud– por las fases anteriormente descritas. La manera en la que el sujeto ha atravesado sus diversas fases será lo que lo lleve a comportarse sexualmente de una u otra manera. Falta pues expresar, no otra fase en la vida, sino unos momentos emocional-sexuales que suceden –afirma Freud–, en la vida de todo ser humano universalmente hablando.

El «*Complejo de Edipo*»,⁵⁷ a mi manera de ver, es uno de los postulados más criticados y debatidos del psicoanálisis, tanto dentro de la teoría psicoanalítica, como fuera de ella.⁵⁸ En fin, pasemos a la descripción del mismo. Las fases, como el complejo de Edipo pueden variar en duración y tiempo existencial o de vida, pero la fase fálica parece coincidir con el inicio, desarrollo y conclusión de este complejo. La edad en la que se da este complejo va desde los tres a los seis años, pero varía según el caso. El complejo de Edipo (Laplanche y Pontalis, 2007: 67) es un conjunto de emociones infantiles caracterizadas por la presencia simultánea y ambivalente de deseos amorosos y hostiles hacia los progenitores. Es a su vez, el deseo inconsciente de mantener una relación sexual (incestuosa) con el progenitor del sexo opuesto y de eliminar al padre del mismo sexo (parricidio).

El complejo de Edipo sucede cuando el niño o niña tienen un apego emocional hacia su madre, y en el caso del niño, éste desea relacionarse sexualmente con su

⁵⁷ El *complejo de Edipo* es un concepto que aparece a lo largo de la obra de Freud y hay referencias de él (*Kernkonflikte* = conflictos nucleares, traducción de Echeverry) en los «*Tres ensayos sobre teoría sexual*», pero aparece como tal por primera vez en «*Cinco conferencias sobre Psicoanálisis, Un recuerdo infantil de Leonardo da Vinci, y otras obras (1910)*», en la parte «*Sobre un tipo particular de elección de objeto en el hombre (Contribuciones a la psicología del amor, I)*».

⁵⁸ El hecho de que el niño “sienta” celos por la madre y enojo contra el padre y después admiración hacia él, parece ser una demostración estrictamente hipotética y contextual. En este sentido la crítica jungiana al complejo de Edipo surge porque para Jung, Freud parte de la explicación del complejo de Edipo de su experiencia propia, dejando un tanto del lado el papel de la mujer. A esto, Jung propone el llamado «*Complejo de Electra*». En cuanto a esto, es bueno (cf. Malinowski, 1982). En mi opinión, no es la relación afectiva entre el niño y su madre el punto de crítica, sino que esa relación madre-hijo, es distinta dependiendo del contexto histórico-cultural-religioso en donde se engendre esta relación. Son muchas las críticas que se han hecho de este complejo, pero tal vez la más dura y la más compleja sea la de Deleuze y Guattari. Cf. (Deleuze y Guattari, 1985).

madre (incesto) y ve a su padre como contrincante a vencer (deseos de asesinar a su padre). En el caso de la niña, al ser falta de falo, querrá relacionarse con el padre para llenar simbólicamente lo que ella no tiene. Entonces la niña tendrá una relación libidinosa con el padre para que al final, ésta pueda poseer el falo del mismo (simbólicamente hablando), lo que la llevará a desear el regalo de tener un hijo de su padre, que simbólicamente representa la adquisición del falo ausente (Freud, 1992l: 152-153) y (Hesnard, 1972: 44).

La niña pues, al admirar a su padre y desear tener el falo de él (hijo de él, simbólicamente hablando) se ajustará al papel que desempeña la mujer en esencia: ser madre. Entre tanto, el niño al observar que la niña no tiene falo, comenzará a intuir que éste, lo puede perder, es decir, que lo pueden castrar. Relacionará el niño esta ausencia de falo en la mujer (niñas o su propia madre) con sus sentimientos incestuosos, lo que lo llevará a concluir que si sigue con esos sentimientos perderá su falo. Esta idea que angustiosamente se implanta en la mente del niño, Freud (1992c: 177) la llama «*Complejo de castración*».

Este complejo de castración será el primer aspecto que hará que el niño pierda sus deseos incestuosos hacia la madre y sus deseos de asesinar a su padre, lo que lo llevará alejarse de la madre y comenzará a entablar una relación no violenta con su padre. En este sentido, el niño comenzará a imitar a su padre y querrá ser como él. Si el padre es tal, el niño querrá ser eso (*identificación*). Todo lo descrito hasta aquí, representaría para Freud, un tránsito positivo por el conflicto edíptico, sería negativo este tránsito por él, si en lugar de pretender ser como el padre en el caso del niño, éste pretendiera ser como la madre, y en el caso de las niñas, éstas pretendieran ser como el padre.

Dentro de la doctrina freudiana, el complejo de castración es junto con el «Complejo de separación» los fundamentos principales de toda angustia en el ser humano. Este segundo, no tiene la misma importancia dentro del psicoanálisis freudiano como el complejo de Edipo, ya que el conflicto edíptico es la pieza angular que sostiene tanto la teoría metapsicológica de Freud, como la práctica clínica del psicoanálisis. Simplemente el complejo de separación es el que sucede en la vida del infante cuando éste es separado del regazo de su madre y tiene éste que comenzar alimentarse por el mismo. En esta separación el sujeto comienza su

función de ser sujeto individual como tal, comienza este sujeto a sujetarse, a convertirse en un ser diferenciado de su madre.⁵⁹

A manera de conclusión, en este punto se puede ver que las fases, tanto los complejos son los que determinan totalmente la vida sexual de una persona, y que el tránsito por ellos, demuestra a su vez la génesis de las psiconeurosis y de las perversiones sexuales. Todo lo vertido hasta ahora, representa lo central del psicoanálisis clásico, pero hay una última parte de éste, que parece reformular varios postulados de esta teoría; me refiero a la parte de más allá del principio de placer, que describiré en el siguiente punto.

1.5. Más allá del principio de placer y el aparato psíquico

Lo fundamental de este capítulo es poder describir el psicoanálisis clásico en cuanto a su aplicación psicoterapéutica (clínica), dejando de lado pues –su específico desarrollo– de otras partes del mismo psicoanálisis como la *metapsicología*. Así como en el primer capítulo me centré en la descripción de la filosofía epicúrea en cuanto a su aplicación terapéutica. Por lo tanto, la delimitación del primer y segundo capítulo van acorde de la pretensión inicial, a saber, bosquejar el sentido de la *terapia* filosófica en la actualidad.

El fundamento primario de la obra de Freud, así como en general la obra de Epicuro, están centradas en el sustento del principio de placer: *este impulso innato del ser humano por buscar el placer y rechazar el dolor*. En efecto, Freud al tratar de perfeccionar su obra, notó en la «*compulsión por la repetición*», un rasgo que podría demostrar que no únicamente el ser humano se rige por el principio de placer, lo cual lo llevó a conjeturar que había algo más primario que éste, o que al menos existía algo paralelo a este impulso natural.

Se puede bien decir, que la compulsión por la repetición demostraría un carácter contrario al principio de placer, por lo que la compulsión por la repetición es aquel impulso que reproduce una y otra vez circunstancias indeseables y situaciones dolorosas (Laplanche y Pontalis, 2007: 439-446). El sujeto que posee esta tendencia, reproduce no conscientemente (o pre conscientemente), situaciones

⁵⁹ Al igual que el complejo de Edipo, el de separación aparece a lo largo de la obra de Freud, pero Freud hace referencia a él en los denominados «*Conflictos nucleares*».

que le han traído dolor en el pasado; si la madre lo ha abandonado en el pasado, hará todo lo posible (en el caso hipotético de que este sujeto tenga una pareja, novia, esposa etc., y éste la ame), para que ésta lo abandone, tal y como lo hizo su madre con él, aunque esta situación le cause dolor en demasía. Este impulso obsesivo de auto-flagelo, así como el ejemplo de un niño pequeño,⁶⁰ son los aspectos centrales que llevaron a Freud a la conjetura de que así como existe la pulsión sexual que pretende finalmente la reproducción de la especie, en paralelo existe una pulsión por destruir; un apetito hacia un estado de tranquilidad total, hacia el cese de la estimulación y de la actividad, un afán por regresar al estado inorgánico inicial (Laplanche y Pontalis, 2007: 336). Este instinto es irreductible a otros instintos positivos; a esta pulsión Freud la llamó «*pulsión de muerte*», que en la teoría psicoanalítica posterior, también será conocida como *Tánatos*.

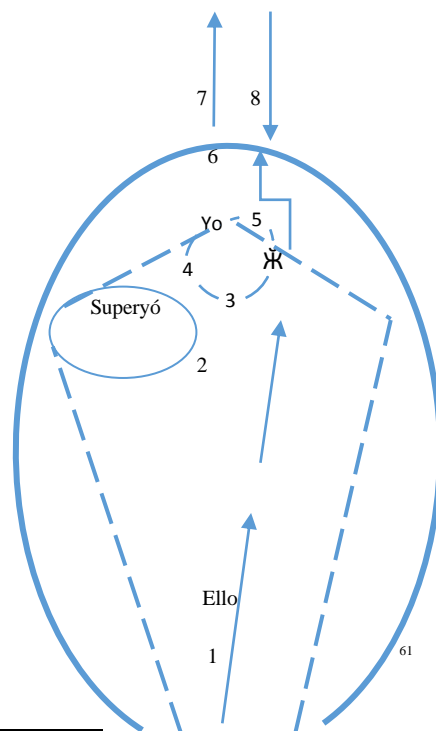
La pulsión de muerte, además de impulsar a la compulsión por la repetición, respondería así a problemas de difícil respuesta que habían estado presentes en la teoría del psicoanálisis, y que gracias a ésta encuentran otra interpretación. El odio, la culpa, la negación sólo son ejemplos de los problemas que había intentado responder el psicoanálisis y que no logró responder en su justa medida. La negación por ejemplo, era imposible de responder sin la pulsión de muerte y sin la teoría del aparato psíquico, ya que ésta era la más clara representación de que podían existir ideas aparentemente reprimidas en la consciencia (Freud, 1992j: 1042). Es decir, el sujeto podía energéticamente negarse a la interpretación del analista, no en sí por tener una represión como tal, sino por estar negado (denegado) conscientemente a esta interpretación. En lugar de ser simplemente una represión inaccesible a la consciencia, ésta es más bien un «*juicio negativo*», racionalmente constituido.

Freud (1992k: 505) en este sentido, reflexiona acerca de la relación que existe entre el juicio negativo y la «*actitud de rechazo*», donde esta segunda sigue el mecanismo de expulsión. Siguiendo este orden de ideas, Freud postula la existencia de la «*creencia repudiada*», ni reprimida ni negada. La creencia repudiada es la que afirma la existencia del falo en la madre (Mannoni, 1970: 134). Esta creencia queda

⁶⁰ Según Hesnard (1972: 67), Freud notó en un niño un juego que consistía en hacer desaparecer para después reaparecer un carrito de madera, el cual era lanzado por medio de una cuerda por debajo de su cama. A propósito y con gusto el niño desaparecía el objeto, pero cuando lo jalaba para reaparecerlo, el niño gritaba: ¡Ya! ¡Aquí está!; el gran esfuerzo que se imponía para la desaparición del objeto tenía el sentido de renunciar a una inclinación y le permitía soportar sin protestas la partida, es decir, la ausencia simbólica de la madre.

guardada sin que lo sepa el sujeto a manera de una sombra imposible de vencer y abandonar. Cuando el sujeto descubre la castración femenina, su Yo queda *escindido*, ya que en ese momento se le develan dos ideas contrarias: la antigua creencia de que la madre tiene falo, y el descubrimiento de que no es así.

Así bien, se manifiestan dos pulsiones, la «*pulsión de vida*» (con carácter sexual que también es conocida como *Eros o libido*) y la de muerte; pero la complejidad y las conjeturas de Freud acerca de la vida anímica, se extienden más allá de descubrir nuevas pulsiones. Uno de los tópicos fundamentales de la doctrina de Freud, es que la realidad psíquica es ante todo, una realidad *dinámica*, es decir, que dentro de la psique existen fuerza en conflicto, la cuales se mueven entre determinadas instancias. En cuanto a esto, Freud estableció el llamado aparato psíquico, el cual consta de tres instancias (*Ello, Yo y Superyó*). La siguiente grafica es una representación esquemática del aparato psíquico (Braunstein, 1984: 57):



⁶¹ 1) Energía pulsional proveniente de lo corporal. 2) Ligazón de esa energía a representantes pulsionales que tienden a emerger desde el Ello al Yo consciente y ganar acceso a la motilidad. 3) Examen crítico de los representantes de la pulsión por el Superyó. 4) Interdicción proveniente desde el Superyó a los representantes pulsionales a través de Yo que, de no defenderse contra la emergencia de las pulsiones en la consciencia y la motilidad, se ve anegado por la angustia. 5) Mecanismo de defensa del Yo, inconscientes, que imponen transformaciones a los representantes pulsionales (represión, sublimación, transformación en lo contrario, retorno contra la propia persona). 6) Acceso a la conciencia de representaciones censuradas, deformadas por el proceso defensivo y elaboración de respuestas frente a la realidad exterior que son formaciones transaccionales entre las exigencias pulsionales y las exteriores. 7) Captación perceptiva de las transformaciones ambientales. 8) Efectuación de respuestas de fuga, adaptación o modificación del ambiente. El autor del esquema advierte que éste es provisional y forzosamente incorrecto.

Este esquema representa las tres instancias del aparato psíquico, en donde el «Ello» es la instancia más antigua, de donde proviene la energía pulsional del cuerpo. Del Ello surge el Yo, pero el sujeto (Yo) al pasar por el desarrollo familiar termina por diferenciarse del Ello; del Yo surge el Superyó, pero de manera semejante, el Superyó se diferencia del Yo, sumergiendo al Ello en los rincones del ser. Del Ello, provienen pues, tanto la pulsión de muerte, tanto la pulsión de vida, lo cual manifiesta al Ello como una instancia pulsional, además de que la más sobresaliente cualidad del Ello sea la de inconsciente. Así como lo muestra el esquema, durante el desarrollo los contenidos del Ello pasan a ser contenidos preconcientes y se integran entonces en el Yo, pero el Yo en algunas ocasiones rechaza esos contenidos poniéndolos en el lugar de lo reprimido; *Ello no necesariamente significa de por sí lo reprimido*. El Ello es por excelencia la instancia aislada que funciona dentro de su propio universo, esta instancia se mueve inexorablemente por el principio de placer.⁶²

En otro registro, se encuentra la instancia del «Yo». El Yo para comenzar, se diferencia del Ello por el influjo de mundo exterior. Esta instancia tiene la función primordial de la auto-conservación, además de estar influida tanto por los contenidos del mundo externo, tanto por los del Ello, siendo así la instancia mediadora por excelencia (instancia que se encuentra más determinada por el principio de realidad). El Yo, en este sentido, es el que tiene la naturaleza consciente de eludir el dolor y pretender el placer, aunque su relación con el placer sea distinta a como la tiene el Ello. La cualidad central del Yo es la pre-consciencia, la cual a su vez, tiene un acceso directo a la consciencia y los procesos de la adquisición del lenguaje, por lo que el Yo tiene un papel de constructivista, a pesar de su íntima e inexorable relación con las otras dos instancias.

Otra de las instancias del aparato psíquico es el Superyó. Esta instancia, contrapesa al Ello. Esta instancia representa los pensamientos morales y éticos recibidos de la cultura y esencialmente, representa los contenidos recibidos por los padres. Dentro del margen del Superó, se encuentran dos partes: la «consciencia moral» y el «ideal del Yo». La primera apunta a la capacidad para la autorreflexión, la autocrítica y el reproche a uno mismo. La segunda es una autoimagen ideal que consta de conductas aprobadas y recompensadas. Así pues, como lo he mencionado

⁶² En cuanto a lo descrito del Ello, el Yo y el Superyó, Cf. (Freud, 1992i) y (Laplanche y Pontalis, 2007).

con anterioridad, el Superyó es la instancia que surge a través de Yo, sólo a través de la existencia de éste, es que puede el Superyó surgir; surge pues, a consecuencia de la internalización de la figura del padre como un resultado de la resolución del complejo de Edipo.

A manera de conclusión, Freud en su inicio, pretendía demostrar la importancia del principio de placer en la vida del ser humano en general, pero al paso del tiempo, Freud modificó su doctrina, de tal manera que ésta terminó por sostener la existencia de un aparato psíquico, el cual consta de las instancias anteriormente descritas. Lo que hasta ahora se ha presentado, pertenece a la parte teórica del psicoanálisis, y digo teórica porque todavía no se ha descrito cómo en exactitud, es que puede proceder el psicoanálisis en el tratamiento clínico (psicoterapéutico). Por lo tanto, en el próximo apartado, me dedicaré describir la parte práctico-clínica del psicoanálisis, o si se prefiere, la técnica para proceder ante las psiconeurosis.

2. Práctica y técnica del psicoanálisis clásico

2.1. Psicoanalítica de la interpretación de los deslices y de los sueños.

Se ha visto en el apartado anterior de esta tesis, la base teórica del psicoanálisis clásico, pero ya que este trabajo se centra en el tema de la terapia, hace falta pues, describir la parte práctica del psicoanálisis. Por lo tanto, este apartado tiene el objetivo de describir la práctica clínica del psicoanálisis, o si se prefiere –que es mejor para las intenciones y límites temáticos de este trabajo–, describir la práctica psicoterapéutica o psicoanalítica de Freud.

Como se vio muy al principio de esta tesis, los inicios del psicoanálisis se remontan a la terapia catártica de Breuer, es mediante ésta que el psicoanálisis toma forma como método. Freud quiso separarse del método catártico de Breuer principalmente porque la hipnosis le parecía irrespetuosa y hasta cierto punto ineficaz a largo plazo, como mencioné con anterioridad. Ya estando por su cuenta y fuera de la terapia catártica, Freud propuso entonces el psicoanálisis. En realidad Freud cambió varias cosas de la terapia catártica y, conservó algunas, como el hecho

de que el analizado tenía que estar recostado en el diván (Freud, 1992d: 237) y el hecho de dejar hablar al paciente de todo cuanto pasara por su cabeza; hasta cierto punto –con sus matices claro–, la terapia psicoanalítica sigue siendo para Freud, una especie de «terapia del habla», término que utilizaba Bertha Pappenheim para referirse a la terapia de Breuer.

En efecto, Freud cambió estructuralmente la terapia catártica, aunque conservó aspectos de ella. Lo que principalmente cambió Freud de la terapia de Breuer, fue precisamente la manera de ver y proceder ante las neurosis. La primera herramienta técnica de la que se sirve el psicoanálisis para su tratamiento es la interpretación de los deslices. Ya se ha visto sintéticamente qué son los deslices y el sentido que poseen dentro del psicoanálisis, pero ¿cómo procede técnicamente un psicoanalista ante las neurosis utilizando la interpretación de los deslices? –el primer aspecto a considerar es cuándo y cómo intervenir al paciente en sus deslices. Freud (1996: 18) nos dice sobre esto que un paciente puede ofrecer suficiente resistencia para admitir que su desliz posee el trayecto que interpreta el psicoanalista, por ejemplo, el caso de quien no admite que en lugar de decir «te amo», dijo «te odio». Cuando alguien le advierte que en el fondo de sí no ama a esa persona sino que la odia en verdad, –éste arremete abruptamente con una negación.

La intervención en este caso se torna en todo un arte, que requiere paciencia e inteligencia. Freud aconseja intervenir cuando estos deslices se presentan accesibles al discernimiento del paciente (*ibid.*: 18) por ejemplo, cuando un paciente ya ha llevado un proceso psicoanalítico y ha llegado a suponer que la causa de su angustia se encuentra anclada en sus sentimientos de culpa. Tiene entonces este paciente la tarea de descubrir la causa de su sentimiento. En consecuencia, una vez estando en consulta con su psicoanalista este paciente relatando un recuerdo de la infancia, en lugar de decir que su tío Pepe ha llegado a su habitación, dice «*pipi*» *ha llegado a la habitación*. En este caso el psicoanalista tiene la oportunidad de intervenir al paciente evidenciando este desliz del habla, tratando de dejar al paciente la tarea de preguntarse el por qué de este desliz, ¿qué asociación hay entre el *pene* y el tío Pepe?, ¿qué paso en realidad cuando el tío Pepe entró a la habitación? –dar las pautas necesarias para que el paciente por sí solo pueda llegar a preguntarse o a concluir algo acerca de su carácter anímico, es la última pretensión técnica del psicoanálisis en este sentido.

En otro aspecto, se encuentra la interpretación de los sueños, que a diferencia de la interpretación de los deslices, éstos pueden muchas veces terminar por ayudar a concluir la interpretación psicoanalítica o cumplir un deseo por medio de la vía alucinatoria. En el primer caso, muchas veces puede un psicoanalista tener una idea del perfil de su paciente, puede hasta llegar a notar que su paciente oculta muchas cosas en la consciencia. Como la manifestación de los sueños es regularmente una manifestación incoherente, irreal, simbólica etc., el conocimiento del paciente en cuanto al contenido real del sueño puede ser vago o incierto. El psicoanalista tiene contrariamente a su paciente, el conocimiento de lo que los sueños suelen significar, además del análisis que tiene del paciente a lo largo de la terapia. Por lo tanto, un sueño tal, podría revelar o corroborar la verdad de lo que el paciente es en su mundo psíquico.

El que los sueños pueden cumplir un deseo insatisfecho por medio de la vía alucinatoria, es decir, que estos puedan representar la satisfacción de un deseo que en vigilia no se logró, es un aspecto que el psicoanalista debe tener en consideración (*ibid.*: 76). Por ejemplo, aquel que sueña que tiene sexo con todas las mujeres que él desea, no sólo está satisfaciendo su deseo insatisfecho, sino que además manifiesta lo que significa para él el sexo y las mujeres. Indagar en un sueño como éste, suele ser la clave para acceder a sentimientos más profundos, como deseos de dominación, violencia y odio a la mujer. Advierte Freud (1992a: 173), la delgada línea que existe entre un simple sueño de satisfacción de los deseos insatisfechos en vigilia y los que están cargados de desfiguración onírica.

Pero la técnica psicoanalítica se aplica a los sueños de manera semejante a los deslices, es decir, se interviene al paciente cuando es preciso resaltar el sentido del sueño. Sin embargo, esta técnica no se queda ahí, para Freud interpretar los sueños puede ser una tarea ardua y extensa, que puede llevarle al psicoanalista mucho tiempo. Freud (1992e: 88) nos dice:

Uno se conforma cada vez con los resultados interpretativos que pueda obtener en una sesión, y si no alcanzó a discernir por completo el contenido del sueño, no anota esto como una deuda. A la sesión siguiente no se prosigue el trabajo interpretativo sin pensarlo más, sino sólo si se nota que entretanto ninguna otra cosa se ha esforzado en el enfermo hacia el primer plano. Por tanto, no se hace excepción a la regla de tomar siempre primero que al enfermo se le pase por la mente, aun a costa de interrumpir la interpretación de un sueño (...) Así, el mejor camino para completar la interpretación de un sueño consistirá en dejarlo para consagrarse al nuevo sueño, que retoma el mismo material en una forma quizá más accesible.

En efecto, un psicoanalista no debe de detenerse demasiado en la interpretación de los sueños, parece más importante para Freud la interpretación de lo que el paciente narra sesión a sesión. Finalmente, Freud (*ibid.*: 91) nos advierte que «mientras más haya aprendido el paciente sobre la práctica de la interpretación de sueños, tanto más oscuros se volverán, por lo común, sus sueños ulteriores. Todo saber adquirido sobre el sueño sirve también a la formación de sueños como una advertencia». Tal vez sea esta la razón por la cual Freud (1992f: «Introducción») se abstenía de publicar los aspectos técnicos del psicoanálisis, ya que sus pacientes podrían saber la técnica, lo cual los llevaría a restarle impacto a la terapia psicoanalítica o a llevarla a un plano más complicado.

2.2. Herramientas técnicas y transferencia

La dinámica de transferencia es tal vez la parte más importante de la técnica psicoanalítica y a la cual se le suele atribuir el éxito psicoterapéutico: de ordinario, la más poderosa palanca del éxito.⁶³ En tanto, las herramientas que utiliza el psicoanálisis para el tratamiento terapéutico van desde saber escuchar de cierta manera, hasta saber qué demostrarle al paciente.

La técnica psicoanalítica, nos dice Freud, consta de diferentes partes, las cuales están entrelazadas. Como se sabe, este autor recorrió un largo camino para concretar su método, y expone –para el practicante del psicoanálisis– las herramientas necesarias para que éste no erre en el camino. Por lo tanto, Freud enlista una serie de herramientas que servirán para el tratamiento psicoanalítico. La primera trata sobre tener un orden en cuanto a los datos que los pacientes traen a consulta (Freud, 1992g: 111). «La tarea inmediata a que se ve enfrentado el analista que trata más de un enfermo por día le parecerá, sin duda, la más difícil. Consiste en guardar en la

⁶³ Los estudios sobre eficacia, eficiencia y efectividad de las psicoterapias han sido un tema muy amplio. Se puede hablar de tres generaciones de estudios sobre este tema. A lo largo de la historia de la psicología, las diferentes vertientes de la misma, no han podido coincidir absolutamente en lo que se refiere a la naturaleza de la psique humana, ni tampoco en una y absoluta técnica psicoterapéutica. Muchos estudios argumentaron, en su momento, que cualquier psicoterapia tenía que demostrar ser más efectiva que el no tratamiento, para esto, se llegó a concluir que el psicoanálisis no era precisamente la más efectiva. Los estudios más recientes sobre la medición de eficacia de las psicoterapias, demuestran precisamente que el psicoanálisis es efectivo, pero no superior a otras formas de psicoterapia en cuanto a ciertos padecimientos. A su vez, estos estudios sugieren que el factor principal del mejoramiento o cura psicoanalítica se encuentra determinado por el fenómeno de transferencia. Cf. (Castro Solano, 2001).

memoria los innumerables nombres, fechas, detalles del recuerdo, ocurrencias y producciones patológicas que se presentan durante la cura».

De esta primera herramienta que debe utilizar el psicoanalista, Freud (*ibid.*: 111) aconseja prestar a todo cuanto uno escucha, una «atención parejamente flotante», la cual resta al psicoanalista esfuerzos demasiado extenuantes y de salvarlo de enredarse en los conflictos anímicos de sus pacientes, «uno debe escuchar y no hacer caso de si se fija en algo» (*ibid.*: 112). Otra herramienta que puede utilizar un psicoanalista es la de anotar en libreta, algunos datos necesarios de sus pacientes, como fechas o sueños, aunque esta herramienta dice Freud, debe ser usada solamente en casos muy especiales, ya que desaconseja en términos generales la utilización de esta herramienta, el mismo a través de su experiencia dice prestar atención flotante en la sesión y recordar lo más importante, y al llegar a su casa, escribe en la libreta lo que considera más relevante de la sesiones con sus pacientes.⁶⁴

Otra herramienta con la que debe –y esto en favor de su salud y la del paciente– es objetividad. Freud (*ibid.*: 114) dice: «no sé en qué medida pueda resultar buena para mis colegas, la analogía entre un cirujano y un psicoanalista, ya que el cirujano posee una frialdad ante las desgracias humanas que enfoca su espíritu a logra una adecuada cirugía». Consagrar objetividad a la técnica psicoanalítica podría ser una parte fundamental para la práctica de la misma, pero esta objetividad será criticada por otras formas de psicoterapia posteriores a la de Freud, y en general por la crítica al objetivismo científico del siglo XX.

Estas herramientas hasta ahora presentadas, llevan a la regla fundamental del psicoanálisis (*ibid.*: 115):

Así como el paciente debe comunicar todo cuanto atrape en su observación de sí (...), de igual modo el médico debe ponerse en estado de valorizar para los fines de la interpretación, (...) volver hacia el inconsciente emisor del enfermo, su propio inconsciente como órgano receptor, acomodarse al analizado como el auricular del teléfono se acomoda al micrófono. De la misma manera en que el receptor vuelve a mudar en ondas sonoras las oscilaciones eléctricas de la línea incitadas por ondas sonoras, lo inconsciente del médico se habilita para restablecer, desde los retoños a él comunicados de lo inconsciente, esto inconsciente mismo que ha determinado las ocurrencias del enfermo.

⁶⁴ La razón por la que desaconseja que se use esta herramienta en demasía es porque se puede interrumpir el flujo de la confesión del paciente, además de que el anotar en consulta suele ser una selección del material clínico, lo preciso aconseja Freud, es utilizar esta herramienta siguiendo un tanto la manera en la que él la usa (*ibid.*: 113-114).

En efecto, el psicoanalista presta su inconsciente al inconsciente del paciente para poder llevarlo a la curación, pero si el inconsciente del psicoanalista se encuentra enfermo a su vez, la relación entre psicoanalista-paciente puede tornarse en algo demasiado turbulento, en este sentido Freud aconseja la purificación psicológica antes de emprender un camino hacia la práctica clínica del psicoanálisis.⁶⁵

Además de las herramientas hasta ahora descritas, Freud advierte de los límites que el psicoanalista debe de tomar en consideración. Uno de ellos es nunca mostrar más de lo que es mostrado, es decir, el paciente comienza a confesar al psicoanalista lo más profundo de su interior a medida que éste confía en él, sin dicha confianza (transferencia), el proceso terapéutico no sucede. Entonces, el psicoanalista debe ser como la luna en un espejo, mostrar sólo que es mostrado. Por lo tanto, Freud advierte al psicoanalista ser transparente a sus pacientes, además que no recomienda mostrar más para avanzar más rápido en el tratamiento psicoterapéutico (*ibid.*: 117).

En cuanto al aspecto de la transferencia, ciertamente la afección que experimenta un sujeto dentro del entorno familiar es el principal determinante de las relaciones amorosas que podría vivir dicho sujeto en un futuro. A través de esta experiencia amorosa vivida en el entorno familiar, el sujeto concretizará esta dinámica de transferencia. La transferencia es entonces (Laplanche y Pontalis, 2007: 439-446):

(...) el proceso en virtud del cual los deseos inconscientes se actualizan sobre ciertos objetos, dentro de un determinado tipo de relación establecida con ellos y, de un modo especial, dentro de la relación analítica. Se trata de una repetición de prototipos infantiles, vivida con un marcado sentimiento de actualidad. Casi siempre, lo que los psicoanalistas denominan transferencia, sin otro calificativo, es la transferencia en la cura. La transferencia se reconoce clásicamente como el terreno en el que se desarrolla la problemática de una cura psicoanalítica, caracterizándose ésta por la instauración, modalidades, interpretación y resolución de la transferencia.

En efecto, lo que regularmente se entiende por transferencia, es aquella parte técnica de la que sirve la terapia psicoanalítica para curar a un paciente, pero además de poseer esta capacidad, la transferencia también sucede fuera del psicoanálisis, lo cual hace notar su función psíquica en la vida cotidiana, es decir, que la transferencia es la función mediante la cual un sujeto transfiere (inconscientemente) y revive, en sus relaciones presentes o futuras, sus antiguos sentimientos atribuidos a personas

⁶⁵ Fue la escuela suiza la primera en proponer que el requisito fundamental para ejercer el psicoanálisis sea el haberse sometido primero análisis.

significantes; es pues que el sujeto repite los afectos, expectativas o deseos infantiles reprimidos (Freud, 1992h: 98).

Por medio de lo expresado con anterioridad, es preciso hacer notar que la transferencia se convierte en el tratamiento psicoanalítico en algo más complejo, y que como sí, también es de vital importancia para la cura del paciente. En definición, la transferencia es repetir o revivir los afectos etc., pero esto en pacientes neuróticos, nos advierte Freud (*ibid.*: 99), puede tornarse en episodios desfigurados y problemáticos. Así bien, también para Freud resulta un misterio saber por qué la transferencia en personas neuróticas es más intensa que en personas sanas. En definitiva pues, la transferencia en el tratamiento psicoanalítico y en el tratamiento específico de las psiconeurosis puede tornarse en un material complejo y de cuidado.

La transferencia como he dicho, desempeña el papel más importante en la cura psicológica, y precisamente ello se debe a que la transferencia funciona entrando en la estructura psíquica del paciente, reestructurando así, la significación que tiene el paciente en cuanto a sus emociones, deseos, anhelos etc., que ha reprimido, es decir, que por medio de la transferencia el psicoanalista puede vencer la resistencia de lo reprimido a salir a la luz. Si el ser humano entabla relaciones afectivas (inconscientemente) mediante la experiencia vivida con la familia, el psicoanalista, dice Freud (*ibid.*: 102-103), debe procurarse cualidades con sus pacientes como la simpatía, confianza, amistad y semejantes, para que el paciente pueda confesar todo lo necesario, para que el paciente pueda llegar a decir: «Ante ti no me avergüenzo, puedo decírtelo todo».

Se puede ver entonces que la tarea del psicoanalista es escuchar, intervenir cuando es preciso hacerlo, interpretar los deslices y los sueños, entablar una relación de transferencia con sus pacientes para que estos puedan confesar lo más recóndito de sí, pero además, la tarea del psicoanalista al final de cuentas es reconstruir o construir la generalidad psíquica de sus pacientes. Freud (1992m: 259) dice:

Todos sabemos que es necesario inducir al paciente a que recuerde las experiencias que ha vivido en el pasado y que ha reprimido (...) La tarea del analista es reconstruir lo que se ha olvidado a partir de los indicios que se van quedando atrás, o, más correctamente, construir... Su trabajo de reconstrucción (...) recuerda muchísimo las excavaciones de los arqueólogos en lugares que han sido destruidos y enterrados. Ambas labores son, en realidad, idénticas...

Finalmente, la tarea del psicoanalista es construir a partir del poco material que siempre da un paciente en clínica, su generalidad psicológica para que de ello

sobrevenga la cura. Aquí concluye pues, la descripción de la parte práctica del psicoanálisis y en general este capítulo. En el próximo me daré a la tarea de construir –a través de lo descrito hasta ahora– el sentido y las bases de una posible terapia filosófica contemporánea.

Capítulo III

Bosquejo sobre terapia filosófica contemporánea

Lo más importante en este capítulo, es manifestar los conceptos, las ideas o los aspectos principales que diseñarían lo que podría ser la terapia filosófica en la contemporaneidad. Precisamente bajo esta causa –que no es primero, ni del todo necesario sacar a la luz o demostrar el sentido de los conceptos que formarían parte de la arquitectura de la terapia referida–; en la contemporaneidad, ya existe lo que se podría denominar “terapia filosófica”. Hasta donde he podido investigar –y hasta donde me lo permite el marco teórico de este trabajo– conozco al menos dos enfoques de terapias filosóficas practicadas como tal, en el mundo de hoy.⁶⁶

Una de ellas es la «psicoterapia existencial». Esta psicoterapia, se dice así misma ser un enfoque terapéutico más filosófico que médico, que fundamenta su perspectiva en las filosofías fenomenológico-existenciales. Dicho enfoque, encuentra su sentido en el campo de la psicoterapia, pero también en la filosofía y fenomenología existencial del siglo XX. Para la psicoterapia existencial no hay una “enfermedad” como tal, hay un ser humano con dificultades existenciales. Aquí, toda enfermedad mental es una enfermedad existencial, y por ser así, el tratamiento no es hacia la enfermedad en sí, sino al ser humano. Su margen pues, se encuentra fuertemente vinculado con el humanismo, con el desarrollo humano; con poner en las manos del paciente su vida misma, es a su vez, una psicoterapia que pone un énfasis en la responsabilidad humana, en la libertad.

Por otro lado se encuentra la llamada «práctica filosófica», asesoramiento o consultoría filosófica. Esta rama de la filosofía –como se quiere ver a sí misma la práctica filosófica– no tiene su origen ni se remite en sí, al campo de la psicoterapia, ni tampoco al campo de las filosofías fenomenológico-existenciales, tiene su origen

⁶⁶ Podría aventurarme a decir que el esquizoanálisis es también un tipo de terapia filosófica, que del todo no es cierto. Plantear aquí al esquizoanálisis sería una tarea ardua y complicada, que de hecho, saldría de los límites de esta tesis. También en mi investigación, llegué a encontrarme con propuestas que pretenden hacer funcionar tanto la filosofía wittgensteiniana, tanto al psicoanálisis. Dicha forma de terapia o psicoterapia si se prefiere, pretende ser una terapia filosófica de análisis del lenguaje personal por medio de la filosofía wittgensteiniana, contemplando y funcionando a la par con el método psicoanalítico. La apuesta por esta terapia filosófico-psicoanalítica («terapia positiva», que ha tenido su principal desarrollo en Inglaterra) podría ser interesante de trabajar, pero que excedería aquí, los propósitos de esta tesis.

y su sentido más bien, en las filosofías antiguas, como las filosofías helenísticas. Esta práctica filosófica, que en realidad es una terapia filosófica como tal, pretende retomar el ideal epicúreo de que la filosofía es un medicamento para el alma; se concretiza en el mundo contemporáneo y no pretende retomar o mezclar la práctica psicológica o psiquiátrica con su orientación filosófica. Siguiendo este orden de ideas, la práctica filosófica retoma la esencia y algunas de las técnicas que eran ocupadas por las filosofías antiguas en el tratamiento del alma del hombre.

Siendo este trabajo un esbozo de la terapia filosófica en la contemporaneidad, el propósito fundamental es exponer los conceptos centrales de dicha terapia, lo que no es necesario, ya que los conceptos centrales que tiene que considerar la terapia filosófica contemporánea que pretendo esbozar aquí, forman parte de los dos enfoques anteriormente referidos (la psicoterapia existencial y la consultoría filosófica). Queda pues, exponer estos enfoques centrando la exposición en los conceptos que deben ser imprescindibles para todo tipo de terapia filosófica contemporánea. Sin embargo, la práctica filosófica tanto la psicoterapia existencial se encuentran en dos lugares distintos. Exponer simplemente los conceptos centrales de ambas como prácticas terapéutico-filosóficas, sólo demuestra el sentido o lo importante que debe ser tomado en cuenta para la terapia filosófica en el mundo actual, queda en consecuencia, demostrar su compatibilidad o incompatibilidad, siendo esto la base de *la* terapia filosófica contemporánea.

Para poder hablar de *la* terapia filosófica contemporánea, se debe comenzar por entender qué significa terapia o psicoterapia, para después tomar posesión de una manera de concebir a la terapia. Otro aspecto primario es definir qué es la filosofía, o al menos, tomar partido de una escuela de filosofía. El problema principal con el que se topa esta tesis, son estos dos enfoques de terapia filosófica que expongo aquí, ya que tanto uno como el otro toman posesión de un concepto de terapia y de una vertiente de la filosofía. En tanto, los caminos y los lugares en donde se establecen estos enfoques terapéuticos son estructuralmente distintos. Ni parten del mismo origen, ni se establecen en el mismo campo. Por lo tanto, *la* terapia filosófica contemporánea es *las* terapias filosóficas contemporáneas.

En este sentido, lo que pretendo demostrar es que *la* terapia filosófica contemporánea puede existir como tal, partiendo de que es posible la compatibilidad y la analogía entre la psicoterapia existencial y la práctica filosófica. El bosquejo

que me doy la tarea de trazar aquí, no es un bosquejo arquitectónico innovador, sino un bosquejo analógico que bien no llega hasta el punto de conjuntar ambos proyectos terapéuticos, sino de mostrar el origen tanto de uno como del otro; el sentido que podría tener *la* terapia filosófica contemporánea y de los conceptos fundamentales que deben de formar parte de la estructura de la terapia filosófica contemporánea.

En este orden, en el primer apartado daré una descripción de la psicoterapia existencial, pero ya que ésta es bastante amplia y se practica de diferentes maneras en diferentes partes del mundo, delimitaré esta descripción al enfoque que tiene Irvin D. Yalom, además de que en este apartado, también dedicaré un punto a exponer el origen y antecedentes que denotan el sentido de la psicoterapia existencial. En el segundo apartado, describiré lo que es la práctica filosófica, centrándome para esto, en la exposición del fundador de este enfoque filosófico: Gerd Achenbach, así como en las exposiciones que hace la Asociación Española para la Práctica y Asesoramiento Filosóficos (AEPAF).

1. Psicoterapia existencial de Yalom

1.1. La génesis y el campo de la psicoterapia existencial de Yalom

La psicoterapia existencial tiene su origen en dos partes, en la psicoterapia y en la filosofía existencial-fenomenológica. El capítulo II de esta tesis, describe el psicoanálisis freudiano con el fin de mostrar el origen de la psicoterapia, pero este propósito, ahora en el capítulo III de esta tesis toma otro matiz, ya que la descripción del psicoanálisis clásico sirve de base para la exposición de la psicoterapia existencial. Considero pues, que la psicoterapia existencial –y en este caso, la de Yalom– es deudora en demasía de Freud. En tanto, la exposición que se presenta aquí, se encuentra conectada con el capítulo II de esta tesis, que como dije, y se verá a continuación, la psicoterapia existencial que propone Yalom está íntimamente relacionada con el psicoanálisis de Freud.

1.1.1. Filosofía y fenomenología existencial.

Tal vez una de las corrientes filosóficas que más ha llamado la atención a lo largo del siglo XX es la llamada filosofía existencial. Es preciso apuntar que la filosofía existencial no estuvo estrictamente definida ni encuadra en una vertiente en sí, más bien es que la filosofía existencial del siglo XX representaba diversas maneras de pensar la existencia desde la filosofía. En este punto, se debe describir la naturaleza, es decir, el carácter, el «temperamento» de la filosofía existencial.

Sartre (2007: 12) tuvo la iniciativa de exponer que significa la filosofía existencial, para lo cual, dividió la misma en dos vertientes principalmente: la filosofía existencial cristiana (Marcel, Jaspers) y la filosofía existencial atea (Heidegger, Sartre). La división trazada por Sartre puede ser hasta cierto punto una división incompleta, ya que la filosofía existencial se extendió posterior a él (o contemporáneamente en autores como José Ortega y Gasset, Albert Camus, Martín Buber etc., y que este último no era de fe cristiana, sino de fe judía) y era precisamente anterior a él. Anterior a él, filósofos como Kierkegaard y Nietzsche entrarían en la división de fe cristiana y ateos, y que de hecho, se suele mencionar que los escritos de Kierkegaard son el principio del existencialismo como tal. Para denotar esto y mostrar el temperamento de la filosofía existencial, Kierkegaard (1976: 193) en un café, pensando en voz alta dice:

(...) benefactores de su tiempo que han sabido hacer el bien al resto de la humanidad, facilitando la vida cada vez más, unos con los avances técnicos, ferrocarriles, autobuses, barcos; otros escribiendo compendios simplificados sobre todas las cosas útiles de este mundo y, por último, los verdaderos benefactores, los que, gracias a sus pensamientos, facilitan sistemáticamente la existencia espiritual (...) Todo el mundo debe hacer algo, pero si las capacidades de uno son limitadas y no permiten simplificar las cosas aún más de lo que ya están, uno debe, con el mismo entusiasmo humanitario que anima a los demás, acometer la tarea de lograr que las cosas sean más difíciles.

En efecto, Kierkegaard una vez reflexionando sobre el quehacer de los seres humanos encontró su profesión, su sentido vital; había notado que la vida fácil de los tiempos modernos le quitaba algo a la humanidad, que el extremo tecnológico ponía en el margen algo, que él se dispuso a cuestionar: su existencia; encontrarle dificultades a la vida humana no fue una tarea compleja, sólo tenía que voltear la mirada sobre sí mismo, sobre sus posibilidades, temores, limitaciones y enfermedades; Kierkegaard al cuestionar el sentido y las finalidades de la existencia, puso de manifiesto lo que se consolidará ya en el siglo XX como filosofía existencial.

Lo verdaderamente importante de la filosofía existencial no es su historia o su prometida definición, sino el temperamento de la misma y cómo ésta influyó directamente en el desarrollo de la psicología y la psicoterapia del siglo XX (por sólo poner estos ejemplos). Sartre (*cf.* 2007) menciona que el existencialismo es un humanismo, y esta afirmación tendrá mucho sentido para la conformación de la llamada tercera fuerza de la psicología: *la psicología humanista*. Así pues, Sartre considera que la naturaleza del pensar filosófico existencial siempre contemplará al ser humano como una potencialidad: un proyecto que él mismo se crea. La filosofía existencial se compromete –según Sartre–, con la acción social, política; concibe a un ser humano absolutamente responsable de sí y del mundo, pero que dicha responsabilidad le angustia, lo hace sentir responsable de las decisiones que toma; el existencialismo que manifiesta Sartre pone en los hombros del ser humano su existencia misma, no hay excusas para no ser lo que se quiere, de hecho, todo lo que el ser humano es hasta este momento, es lo que él quiere de sí, ser otra cosa o actuar de otra manera es decisión del hombre mismo.

El acento que pone la filosofía existencial en la subjetividad, en la angustia, en la responsabilidad, es ciertamente una energía que la filosofía existencial toma de la fenomenología, ya que ésta, al suponer que la consciencia es intencional, supone pues que no hay una consciencia que no piense nada (que pueda dejar de pensar sí, pero nunca pensar sin pensar algo), sino que todo lo que puede ser pensado por la consciencia es referente al mundo. Cuando Sartre (*ibid.*: 21) cita que «el hombre es el porvenir del hombre», denota su tradición fenomenológica, ya que el hombre, no existe *a priori*, sino que en tanto que existe el hombre existe la consciencia que el hombre posee. Fenomenológicamente hablando, no hay consciencia sin mundo, y en el caso de Heidegger por ej., el *ser-ahí* (dasein) es un *ser-en-el-mundo*; no hay pues, una consciencia sin mundo, no hay ser humano sin mundo. Por lo tanto, «la existencia precede a la esencia», definición que dice Sartre abraza toda filosofía existencial.

Retomando lo último del párrafo pasado, la fenomenología según la piensa Heidegger, debe ser una fenomenología que indague en la naturaleza del ser humano, o mejor dicho, en la «realidad-humana». En este sentido es que la fenomenología encuentra su matiz existencial. Se suele pensar a la fenomenología como una doctrina que tiene sólo una concepción, pero de hecho, sucede todo lo

contrario. De ahí que se diga que hay tantas fenomenologías como fenomenólogos. La fenomenología existencial a diferencia de la fenomenología husserliana, pretende cuestionar la realidad de la existencia, la realidad del ser. La fenomenología existencial es el resultado de centrar el foco de interés en las implicaciones de estos asuntos para el significado de la existencia. La experiencia del ser humano con sus potencialidades y limitaciones como *ser-en-el-mundo*.

La fenomenología (*cf.* Husserl, 1992), en sus inicios intentaba estudiar la experiencia subjetiva no por sí misma, sino en el intento de comprender como la conciencia impone ciertos significados y obstaculiza la posibilidad de captar la realidad tal cual es. En este sentido, aspiraba a comprender de manera más última lo que las cosas son. La pretensión innata del ser humano siguiendo este aspecto, se encuentra determinada por la necesidad del ser humano de dotar de sentido su experiencia en el mundo. Para esto, Husserl (*ibid.*: 71), pensaba que los seres humanos conocen el mundo a través de dos aspectos inseparables: la captación intuitiva y la integración significativa.

La captación intuitiva es aquel contacto que tiene el ser humano con el mundo por medio de sus sentidos. Esto representa un conocimiento directo, aunque incompleto, ya que la persona no puede estar exenta de tener cierta perspectiva en su percepción (*ibid.*: 73). Si se observa un cubo desde mi perspectiva evidentemente subjetiva, se observa uno de los lados o algún ángulo del mismo, mas nunca pueden observarse todos los lados, y todos los ángulos del cubo a la vez. Todo conocimiento emanado de la captación intuitiva es un conocimiento instantáneo y momentáneo.

Por otro lado la integración significativa expresa que el conocer sólo concluye al integrar de manera significativa la experiencia, es decir, al realizar la síntesis del conocimiento anterior con el nuevo (*ibid.*: 73), aunque el conocimiento total y absoluto es imposible de alcanzar, ya que lo que se puede captar son los fenómenos no como se presentan en los sentidos, sino como se presentan en la conciencia. Por lo tanto, estos dos conocimientos del mundo expresan que lo que se percibe; lo que existe en tanto que aparece por medio del significado que el ser humano les brinda. «Para cada uno, ese “algo” tiene una realidad que depende de la interpretación que se le dé. La realidad es fenomenológica, y, como tal, permanece abierta a una multiplicidad de interpretaciones» (Spinelli, 2003: 80). Para la fenomenología husserliana y, especialmente para la existencial, la mente y el mundo se encuentran

esencialmente interconectados. «Todo lo que soy y hago está en relación con el mundo, por ello son una unidad en cierto sentido, soy uno con el mundo (...) Cuerpo, mente y mundo funcionan en conjunción, y son parte del mismo fenómeno de la existencia humana y su conciencia» (Van Deurzen, 2000: 155).

Ahora bien, mientras que la fenomenología se dedica a estudiar lo que se muestra tal como sí mismo: «los fenómenos», dándoles o no, una existencia, la filosofía existencial se dedica a lo que es, a lo que existe. En tanto, ésta postula que lo que existe es, lo que es, es en el acto de ser. En esta línea de ideas podemos decir que nada es un fenómeno si no tiene una existencia real y esto con respecto a todos los conceptos y entes que existen en el universo. Para Sartre (2007: 43) el existir es un «salir afuera», es un ser reconocido como existente por otros seres. Fenomenológicamente, existo mediante que otros confirman mi existencia, de no ser así, no podría afirmar que existo; existo en tanto como ser fenomenológico, estudiar en este sentido la existencia es igual a concebir a la existencia del ser humano como un fenómeno. Esta es la base de la fenomenología existencial, que considera que la existencia, ciertamente –desde esta óptica–, precede a la esencia.

1.1.2. El campo de la psicoterapia existencial-humanista de Yalom.

El contenido de la psicoterapia existencial menciona Yalom (2010: 24), puede ser muy conocido por los psicoterapeutas de cualquier enfoque, ya que dicho contenido es a su vez, conocido por cualquier ser humano. Este punto tiene el propósito de describir el lugar y el sentido (dentro de las psicoterapias) de la psicoterapia existencial de Irvin D. Yalom.

La psicoterapia existencial tiene –casi por obvias razones– su fundamento en la filosofía existencial del siglo XX. Ésta, como movimiento o como escuela tiene su origen en el pensamiento de Ludwig Binswanger. Éste junto con Melard Boss, fundan el «daseinsanalysis», que era un enfoque psicoanalítico-psiquiátrico con marco existencial (*ibid.*: 30). En oposición al psicoanálisis clásico, discrepaban de su modelo de funcionamiento psíquico y de sus explicaciones del ser humano, en base a un esquema de conservación de energía tomado de las ciencias físicas y afirmaban que este enfoque conducía a una visión inadecuada del hombre (*ibid.*: 29).

A este primer movimiento o escuela –y digo movimiento–, porque no se quedó sólo en el *daseinsanalysis*, sino que se interpretó desde distintos ángulos por Igor Caruso, Eugene Mikowsnky, Ronald Kuhn, Viktor Frankl y otros; que también fue llamado psicoanálisis existencial psiquiátrico. Este psicoanálisis existencial psiquiátrico o como también se le suele llamar: “primera escuela de psicoterapia existencial” se puede entender como un cambio radical del contenido del psicoanálisis, pero no de su forma, es decir, de su estructura. Este psicoanálisis existencial psiquiátrico, conserva aspectos del psicoanálisis, pero la fundamental diferencia se encuentra en el método fenomenológico-existencial.

El psicoanálisis existencial anteriormente referido, al igual que toda la psicoterapia existencial entiende (y en esto parecen estar de acuerdo todos los psicoterapeutas existenciales) en que el método empleado para analizar al paciente debe ser el fenomenológico-existencial. Se pretende en este sentido comprender (*ver-stehen*) el *ser-en-el-mundo* del paciente; esto es, entrar en el mundo del paciente, en su experiencia y escuchar los fenómenos que relata sin ningún supuesto previo que malinterprete la comprensión (Martínez, 2009: 40). Ya que el terapeuta es a su vez un *dasein* (ser-ahí) y, por tanto un *ser-en-el-mundo*, la relación psicoterapéutica va en el sentido de co-construir una salida al tormento del paciente.

La segunda escuela o movimiento (*ibid.*: 45) –esto en orden cronológico– es la «escuela de terapia existencial» creada por Laing y Cooper (que muchos consideran continuada por Szasz), mejor conocida como antipsiquiatría. Se trata de una perspectiva poco desarrollada y con influencias principalmente del psicoanálisis existencial sartreano. Esta escuela difiere del *daseinsanalysis* de Binswanger por la afinidad de éste con el psicoanálisis y la psiquiatría.

La tercera escuela es una de las más desarrolladas y la que más se ha secularizado: la logoterapia y análisis existencial de Viktor Frankl. Este autor, su fundador, al igual que Binswanger y como se verá a continuación con Irvin Yalom, pertenecen o pertenecieron a la tradición psicoanalítica. El aspecto fundamental por el cual difiere Frankl de las demás psicoterapias existenciales y hasta en su caso de la psicología humanista es la *dimensión espiritual*. Al comenzar a preguntar por la vida, el ser, la existencia y demás aspectos de los que se sirvió Frankl para la logoterapia, llegó a la conclusión que no sólo existían pulsiones de carácter sexual, sino pulsiones de dimensión espiritual (*cf.* Frankl, 2009). Así también, Frankl (*cf.*

Id., 2005) centra su enfoque psicoterapéutico en la «voluntad de sentido» del ser humano, es decir, la búsqueda absolutamente necesaria del ser humano de dotar de sentido su existencia.

La cuarta es la «escuela existencial americana» desarrollada por Rollo May,⁶⁷ James Bugental e Irvin Yalom, y es la de Yalom a la se centra todo este capítulo. Esta es conocida por algunos como la «*psicoterapia existencial-humanista*», por las profundas influencias que tiene de la psicología humanista de Estados Unidos a partir de Rogers y Maslow. La quinta escuela, como lo es la de Yalom, sigue en total crecimiento y divulgación. Esta quinta escuela es llamada: «escuela europea de análisis, consejería y psicoterapia existencial». Esta última ha sido desarrollada principalmente a partir de los años ochenta en Europa, y ha tenido su principal centro de desarrollo en el Reino Unido. Los principales representantes de esta corriente son: Emmy Van Deurzen, Ernesto Spinelli, Hans Cohn y Freddie Strasser (Martínez, 2009: 40).

En efecto, la psicoterapia existencial no es unívoca, se practica de diferentes maneras dependiendo la escuela y en este caso, desde la tradición que antecede a la escuela; sin embargo, en general toda la psicoterapia existencial posee la misma base, los mismos postulados y la misma pretensión: utilizar las filosofías existenciales para una posible aplicación terapéutica. Yalom (2000: 15) define la psicoterapia existencial de la siguiente manera: «la psicoterapia existencial es un enfoque dinámico que se concentra en las preocupaciones enraizadas en la existencia del individuo».

Irvin D. Yalom (*ibid.*: 16), entendiendo la diversidad de concepciones, tradiciones y prácticas de la psicoterapia existencial, propone un enfoque de ésta, que congenie y sea coherente con la diversidad anteriormente descrita. En este sentido se menciona lo siguiente: «la psicoterapia existencial que propongo, se basa en un modelo de psicopatología que postula que la angustia y sus consecuencias desadaptativas son el resultado de cuatro preocupaciones esenciales (ontológicas): la muerte, la libertad, el aislamiento y la carencia de un sentido vital». La filosofía de Heidegger encaja bien con este postulado, ya que el *dasein*, en un trazo ulterior es un *ser-para-la-muerte* (1991: 246). Para Heidegger (*ibid.*: 256), el *dasein* encuentra un

⁶⁷ *Vid.* el texto que abrió el camino para esta escuela. (May, Nagel y Ellenberger, 1958).

sentido gracias al tiempo, ya que el tiempo que transcurre el ser-ahí antes de la muerte es posibilidad, la imposibilidad de su posibilidad (la muerte) le causa angustia.

En conclusión, se puede entender por medio de lo descrito aquí, qué lugar y en qué campo se establece la psicoterapia existencial de Yalom. Puede quedar entendido, que la muerte, la libertad, el aislamiento y la carencia de sentido vital son preocupaciones existenciales ontológicas, pero falta describir, cómo es que funcionan en el ser humano; mas el siguiente punto pretende esclarecer la fundamentación teórica de la psicoterapia existencial en cuanto al campo de la psicoterapia en general.

1.1.3. Psicoterapia existencial: una psicoterapia dinámica.

Yalom describe que la psicoterapia existencial es en sentido estricto, una psicoterapia dinámica. Para Yalom la psicoterapia existencial se centra en el análisis del dinamismo mental: en descubrir la forma y cómo es que funciona dicha forma mental. Así como lo plantea Yalom, antes de describir por qué la psicoterapia existencial es una psicoterapia dinámica, hay que responder primero qué se entiende por dinámico. Por lo tanto, este punto tiene el propósito de describir en qué sentido se toma que la psicoterapia existencial es una psicoterapia dinámica.

Probablemente una de las grandes aportaciones de Freud a la psicología, fue la creación de un modelo dinámico del funcionamiento mental; dicho modelo respondía que la conducta, las emociones, pensamientos y demás, eran el resultado de “las fuerzas mentales” que estaban en conflicto dentro de la mente humana. Ciertamente para Freud (1992i: 15), estas fuerzas se presentaban en distintos niveles de consciencia, y algunas son, completamente inconscientes.

Se entiende que el psicoanálisis freudiano es una psicoterapia dinámica y que en esta psicoterapia el individuo está formado por distintas fuerzas conscientes e inconscientes, entonces, por psicoterapia dinámica se entiende toda aquella psicoterapia basada en este modelo de funcionamiento mental. Ahora bien, para Yalom la psicoterapia existencial amolda perfectamente a esta denominación, sin embargo, el contenido de las fuerzas que están en conflicto, es lo que separa a la psicoterapia existencial del psicoanálisis.

El contenido de las fuerzas en conflicto, y por contenido me refiero a qué significa o qué se entiende por fuerzas, qué impulsa a dichas fuerzas, cómo es que éstas están en conflicto, y cómo se representan dichas fuerzas en el esquema de la psicoterapia existencial. Para comprender el significado del dinamismo existencial, Yalom (2010: 19) nos dice:

La posición existencial hace hincapié en un tipo diferente de conflicto básico: no se trata ya de una lucha contra las tendencias instintivas reprimidas ni contra los adultos significativos, tras la interiorización de sus figuras, sino de un conflicto que emana del enfrentamiento del individuo con los supuestos básicos de la existencia. Con la expresión «supuestos básicos» me refiero a ciertas preocupaciones esenciales, a ciertas propiedades intrínsecas que ineludiblemente forman parte de la existencia del ser humano en el mundo.

En efecto, la psicoterapia existencial es una psicoterapia dinámica que se fundamenta en los supuestos básicos, que ya he mencionado con anterioridad. Así como Heidegger (1991: 80) descubrió que para poder rastrear dichos supuestos básicos había que estar alejado de las distracciones comunes y comenzar el proceso de llevar una vida auténtica, así mismo en psicoterapia existencial se pretende reflexionar entre paciente y terapeuta acerca del vivir, del estar-ahora-en-el-mundo.⁶⁸

Podemos decir pues, que la muerte, la libertad, el aislamiento y la carencia de un sentido vital son los cuatro supuestos básicos desde donde parte Yalom para concebir a la psicoterapia existencial. Por lo tanto, la psicodinámica existencial conserva la estructura trazada por Freud acerca del dinamismo mental, pero cambia su contenido. Para esto presentaré el esquema expuesto por Yalom:

Estructura freudiana

Impulso → Angustia → mecanismo de defensa⁶⁹

Yalom lo reemplaza por:

Conciencia de la preocupación

Esencial → Angustia → Mecanismo de defensa⁷⁰

⁶⁸ Esta palabra no debe ser entendida como un concepto, simplemente es una alusión a lo descrito en este párrafo.

⁶⁹ Donde la angustia es una señal de peligro, porque si se da rienda suelta a las pulsiones instintivas, el organismo se pone en una situación de peligro, ya que el Yo se ve inundado por el Ello y en este caso suele ser inevitable la búsqueda de castigo o retaliación (en forma de castración o abandono); y los *mecanismos de defensa* restringen la gratificación directa de los instintos, pero permiten su expresión indirecta, es decir, en forma de desplazamiento, sublimación o simbolización.

Se puede ver que en ambas, la angustia es el combustible de la psicopatología; que los mecanismos de defensa evolucionan en función de ella y que constituyen la psicopatología. La diferencia fundamental entre estos dos enfoques dinámicos es que el mecanismo freudiano parte de los impulsos, «pulsiones» (*trieb*),⁷¹ mientras que el existencial parte de la consciencia y el temor (Yalom, 2010: 22). Es claro que la columna principal del enfoque existencial de Yalom son los llamados supuestos básicos, ya que son estos los que representan el contenido organizacional del dinamismo psíquico existencial.

Otra de las cosas que diferencia la psicodinámica existencial de la freudiana es la concepción de profundidad. Mientras que la concepción de profundidad en Freud tiene que ver con una arqueología de la psique (descubrir o desenterrar los conflictos básicos del sujeto, es decir las causas primeras –cronológicamente hablando– del conflicto), la concepción de profundidad en la psicoterapia existencial no tiene que ver con desenterrar las causas del conflicto en el sentido del desarrollo humano, sino que se mete de lleno en el carácter presente. No se trata pues de entender cómo llegamos a ser lo somos, sino de entender lo *somos*. Es por esto que para la psicoterapia existencial de Yalom sólo interesa el pasado del sujeto en medida en que éste afecta la manera en que el sujeto se enfrenta a sus preocupaciones esenciales y de cómo el pasado influye en la existencia presente (Yalom, 2010: 24).

La psicoterapia existencial que propone Yalom es una psicoterapia dinámica, con los matices expresados aquí. Esta psicoterapia existencial se apoya en gran medida en lo que ha acontecido en el psicoanálisis y en la psicoterapia en general,⁷² por lo que, y a diferencia de la práctica o asesoramiento filosófico, la relación de

⁷⁰ Donde la angustia surge del miedo a la muerte, del aislamiento, de la carencia de base de sentido vital y, por su parte, los *mecanismos de defensa* son de dos tipos: 1) mecanismos de defensa convencionales, descritos exhaustivamente por Freud, Anna Freud y Sullivan, y que defienden al individuo de la angustia general sin tener en cuenta su origen; 2) mecanismos de defensa específicos, que describiremos en breve y que cumplen la función específica de defender al individuo frente a cada uno de los temores existenciales primarios. Tanto la cita a pie 66 y 67 son tomadas de Yalom, (2010: 21).

⁷¹ Traducción que hace Luis Echeverry en Obras Completas Amorrortu editoriales.

⁷² Una de las justificaciones que encontró Yalom para concebir a la muerte, a la libertad, al aislamiento y la búsqueda de un sentido vital como preocupaciones esenciales fue la corroboración con los datos clínicos. La investigación clínica que Yalom hace para justificar empíricamente que el miedo ante la muerte (por ej.) es un factor esencial en la vida humana es exhaustiva. Yalom entendió que no sólo encontrar una concepción del ser distintamente a como se había entendido antes de Heidegger y que la compaginación de su teoría psicológica con el psicoanálisis no era suficiente como para justificar sus hipótesis acerca de la vida psíquica; tuvo que justificar sus hipótesis, mediante la sustracción de datos clínicos.

ésta y el campo de la psicología, estará directamente relacionada. En los próximos puntos trataré de describir con precisión, los supuestos básicos de los que habla Yalom en su enfoque psicoterapéutico, además de que en estas descripciones, se expondrá tanto el contenido teórico del enfoque, como su técnica psicoterapéutica.

1.2. La muerte

Así como lo he mencionado con anterioridad, la angustia ante la muerte es ontológica y representa el aspecto fundamental y fundante de toda angustia según la visión de Yalom. En este punto describiré específicamente qué es y por qué la angustia ante la muerte es fundamental y fundante de toda angustia. Para esta causa, (como es costumbre del psicoanálisis) describiré el aspecto cronológico de la angustia ante muerte, es decir, acerca de cómo se origina en el desarrollo experiencial del ser humano la angustia ante la muerte.

Es importante ante todo, partir de la premisa de que la vida y la muerte son interdependientes; existen de forma simultánea y no consecutiva; la muerte late continuamente bajo la membrana de la vida y ejerce una enorme influencia sobre la experiencia y la conducta (Yalom, 2010: 47). Se planteó, que para soportar el miedo ante la muerte, el ser humano desarrolla mecanismo de defensa, mismos que el niño desarrolla a muy temprana edad, los cuales lo llevan a proseguir con su vida y, que cuando esos mecanismos poseen bases poco sólidas o mal estructuradas, los mecanismos de defensa se desestabilizan y provocan angustia. Consecuentemente, dicha angustia puede ser provocada por el contacto con situaciones límite o a través de la provocación reflexiva, la cual, puede llevar al practicante a la conocida *crisis existencial*.⁷³

Ahora bien, ¿qué es, y qué sentido tiene el concepto de la muerte en los niños? Así como lo pensó Freud (1992a: 254-255), el niño posee una curiosidad sexual de la pregunta ¿de dónde?, dicha preocupación –según Freud– era la base del conflicto que existe entre el niño y el adulto. Sin embargo, Yalom expone varias pruebas que denotan también una curiosidad infantil sobre ¿a dónde?, lo cual representa la

⁷³ Yalom sostiene como base fundamental para la cura psicológica que esta toma de consciencia del hecho ineludible de la muerte, no provoca una constante e irremediable crisis existencial, sino que ésta llega a un punto y la consciencia de la muerte se convierte en un sentido ulterior, en el patrón más importante para el buen vivir.

naturaleza curiosa del niño por saber acerca de la vida y de la destrucción de la misma. En efecto, los niños tienen curiosidad acerca de la muerte y de hecho, dicha curiosidad los lleva al tormento o miedo ante ella, lo cual, en consecuencia los lleva a conceptualizar a la muerte de una manera insuficiente.

Yalom en este punto, se dedicó a recopilar datos clínicos acerca del miedo ante la muerte en los niños y de cómo éstos conceptualizan a la misma. Yalom expone (2010: 121):

L. B. (5 años, 6 meses): «sus ojos estaban cerrados.»

-¿Por qué?

«Porque estaba muerto.»

-¿Cuál es la diferencia entre dormir y morirse?

«Traen el ataúd, meten en él a la persona muerta y le colocan las manos así (cruzadas).»

-¿Qué le sucede en el ataúd?

«Los gusanos se meten y se lo comen.»

-¿Por qué les permite que se lo coman?

«Porque no se puede levantar, porque le han puesto tierra encima y no puede salir del ataúd.»

-Si no tuviera tierra encima ¿podría salir?

«Claro, si no estuviera demasiado herido. Sacaría las manos de la tierra y cavaría. Eso demuestra que todavía quiere vivir.»

En efecto, los niños de entre 4 y 7 años, poseen un concepto de la muerte un tanto alterado e insuficiente. Como lo demuestra Yalom, a los niños les inquieta la muerte, y conceptualizan de ella a partir de lo mucho o poco que saben del tema. Es en este caso, que los niños tengan una idea errada de la muerte y la atribuyan cosas como quedar enterrado sin poder salir o que el hecho de morir sea necesariamente morir herido etc., pueden ser factores para que en el futuro el individuo sea propenso a ciertas fobias y temores.⁷⁴

Yalom (2010: 120-128) considera que la idea de la muerte para los niños es algo paralizante y difícil de soportar, por lo que el niño emplea principalmente el mecanismo de defensa de la negación. Dicho mecanismo de defensa de negación se puede caracterizar por diferentes aspectos, como los siguientes: que la muerte es temporal, es una disminución, una animación suspendida o un sueño. La negación por individualidad: pensar que las cosas le suceden a los demás pero no a mí.

⁷⁴ Un trabajo que demuestra que muchas de las fobias y enfermedades mentales tienen una relación directa con las ideas de la muerte que un niño hizo en su infancia es (cf. Jaques, 1968: 502-513).

Negación a través de creer que hay algo que siempre me cuida. Negación a través de la convicción de que los niños no mueren. Y la negación: burla o desafío a la muerte. Claramente se puede decir que los niños conceptualizan acerca de la muerte y que dicha conceptualización es a su vez un mecanismo de defensa ante la muerte. «Siempre es más tolerable un miedo cuando se desplaza a una forma de miedo o hacia una cosa, ya que la cosa y la forma del miedo representan de alguna manera control ante ese miedo» (*ibid.*: 145).

Ahora bien, es necesario preguntar ¿cuándo se entera por primera vez un niño de que existe la muerte? El tema en este sentido es algo debatible y hasta cierto punto inestable, sin embargo, Yalom insiste en que el miedo a la muerte es ontológico. El primer aspecto importante a resaltar es bajo qué aspectos un niño teme ante la muerte. Probablemente lo más obvio es decir que sólo se le puede temer algo que se conoce o se entiende. Para esto, Yalom (*ibid.*: 109) sostiene lo siguiente:

Las mediciones más fiables y objetivas son las que analizan el dominio del lenguaje por parte del niño (...) Se les pidió a 83 pequeños que definieran la palabra «muerte», como parte de un test de vocabulario general. La respuesta de 100% de los que tenían 7 años en adelante (y de los dos tercios de los de seis años) indicó una comprensión del término (...) Sólo tres de los 22 niños menores de 6 años ignoraban el significado de muerte.

Se puede establecer que en una gran mayoría los niños de más de 6 años tienen una idea clara del significado de la muerte. Sin embargo, lo que intenta demostrar Yalom es que más allá de cuándo existe propiamente un entendimiento del significado de la muerte en los niños, es que los niños (mayores de 3 años) intuyen el significado de la misma. Para sostener esto, Yalom presenta las conclusiones del trabajo de Gregory Rochlin (1965: 67):

Mis estudios demuestran que el conocimiento de la muerte, incluyendo la posibilidad de la propia, se adquiere a muy temprana edad, mucho antes de lo que uno piensa. A los tres años, los niños presentan capacidad para expresar un miedo inequívoco a morir: edad exacta en la que se presenta una cuestión puramente especulativa.

Por supuesto, más allá de tener un miedo específico a la muerte, en realidad es que se le tiene miedo a la propia: a dejar de ser, sin tener propiamente un conocimiento racional de lo que eso significa e implica propiamente, es decir, que el niño intuye de manera irracional el hecho de morir, más no posee el conocimiento de lo que la muerte es.⁷⁵ También en este caso, Yalom (2010: 116) presenta estudios

⁷⁵ Es decir, que a los tres años o antes, el niño muestra un miedo ante la muerte de manera intuitiva; no sabe qué significa la muerte, sin embargo intuye que ésta es semejante al dolor o al mal.

que hablan del tema, en donde se resume que los niños no presentan un miedo ante la muerte específico, sino miedo a factores como: los fantasmas, a los accidentes, a los insectos y al desagüe de la tina de baño. ¿Qué no en última instancia tener miedo a los fantasmas y al desagüe de la tina de baño representan el miedo a la muerte, al no-ser, a lo desconocido? –A partir de esta exposición, Yalom fundamenta su hipótesis, a saber, que el miedo ante la muerte es ontológica.

El modelo psicopatológico presentado por Yalom, atiende –como se puede intuir desde el inicio– a manifestar al temor hacia la muerte dentro de un marco psicopatológico. En este sentido, Yalom –a diferencia de Freud– sostiene que el complejo de separación y el de castración no son el origen de toda angustia, sino más bien que el origen de la angustia se encuentra anclado en el temor hacia la muerte. En la propuesta de Yalom estos dos orígenes de la angustia freudianos quedan desplazados a segundo término. Melanie Klein (1948: 114-123) menciona:

Mis observaciones psicoanalíticas demuestran que en el inconsciente hay un miedo a la aniquilación de la vida. Pienso que, si admitimos la existencia de un instinto de muerte, debemos aceptar también que en las capas más profundas de la mente hay una respuesta a este instinto que es el temor a la aniquilación de la vida. El peligro que se deriva de la acción interna del instinto de muerte es la primera causa de angustia (...) El temor a ser devorado es una manifestación abierta del miedo a la aniquilación total del Yo (...) El miedo a la muerte es uno de los componentes del miedo a la castración y no un fenómeno «análogo» (...) Puesto que la reproducción es esencial para contrarrestar la muerte, la pérdida de los genitales significaría el fin de la capacidad creativa que preserva y continua la vida.

Por otro lado, la práctica psicoterapéutica que propone Yalom en cuanto al temor hacia la muerte, descansa en la definición de dos perfiles caracterológicos (el individualista y el que cree en un salvador),⁷⁶ los cuales le dan sentido al procedimiento psicoterapéutico. Yalom sostiene que además de que existen pruebas claras acerca de que la esquizofrenia posee un factor bioquímico, esta misma es una experiencia humana trágica, y que por ser humana, posee “límites” dentro de la misma. En este sentido el autor insiste –así como en las adaptaciones neuróticas– de que el fundamento de la esquizofrenia se encuentra en el miedo y angustia ante la muerte. Yalom (*ibid.*: 182) cita a Harold Searles de la siguiente manera:

El hecho prosaico y ostensible de la inevitabilidad de la muerte es, en nuestros días, una de las fuentes más potentes de angustia, y las respuestas y sentimientos ante este aspecto de la realidad son los más intensos y complejos que podemos experimentar. Los mecanismos defensivos de la enfermedad psiquiátrica, incluidas la esquizofrenia, están destinados a

Posteriormente, en niños de seis años en adelante, existe ya, un miedo racional ante la muerte, o sea, que el niño a esta edad muestra un miedo ante la muerte porque ya sabe qué significa ésta.

⁷⁶ Vid. la exposición que Yalom hace sobre estos dos perfiles en (Yalom, 2010: 146-174).

mantener fuera del campo de la consciencia del individuo –entre otros aspectos de la realidad interna y externa que generan angustia– el simple hecho de la conclusión de la vida.

En su gran mayoría, los casos de pacientes esquizofrénicos presentan un abatimiento con la muerte, ya sea que ellos hayan tenido una experiencia de muerte, o que en su vida haya acontecido la muerte de familiares significantes. Esto lleva a Yalom (*ibid.*: 186) a mencionar: «En dosis altas, la consciencia de la muerte puede traer daños irreversibles, pero en dosis moderadas, trae beneficios sustanciales». Pero realmente el trabajo que expone Yalom acerca de Searles corrobora la tesis de que todo ser humano manifiesta una intensa angustia ante la muerte; hasta en pacientes esquizofrénicos se ven mecanismos de defensa como los que los niños generan a través de la consciencia de la muerte; aspectos como que «ahora hay antídotos para todo, la gente no se muere en realidad, la cambian (...) o la convierten en protagonista de una película» (*ibid.*: 184) representan un mecanismo de defensa psicótico para evadir la inminencia de la muerte.

Por otro lado entiéndase que la psicoterapia existencial pretende «alborotar el panal de abejas», es decir, no pretende poner a raya la angustia, sino potencializarla hacia el conocimiento interno. Alguien agobiado por la angustia de que va a morir por cáncer, no se le alienta positivamente⁷⁷ hacia su recuperación, sino que, aprovechando su situación límite, se le invita a confrontar, reconocer y a utilizar su situación al borde de la muerte en beneficio de su desarrollo humano. En psicoterapia existencial se invita al paciente a ver, reconocer y hacerse responsable de su angustia, a reconocer la responsabilidad de su vida y de su muerte; en esta secuencia y con este temperamento, describiré en el próximo punto lo que significa la libertad y el aislamiento existencial en la psicoterapia de Yalom.

1.3. La libertad y el aislamiento existencial

Yalom, al igual que con el concepto de muerte, manifiesta a la libertad dentro de un marco psicopatológico y retoma en esencia el concepto sartreano de libertad. «El hombre está condenado a ser libre» (2007: 29). La libertad para Yalom (como para

⁷⁷ Esta palabra la utilizo despectivamente, es decir, no se le dice al paciente, “palabras positivas” como «vas a estar bien», «todos te aman, te recuperarás, es un hecho», más bien se pone al paciente en su cruda realidad; «estás enfermo, pero tú decides cómo quieres vivir tu enfermedad», «el hecho de que estés al borde de morir no quiere decir que nunca lo hayas estado, sólo significa que esta situación es más evidente que otras».

Heidegger o Sartre entre otros) es un acontecimiento angustiante para el ser humano, lo cual genera que aspectos como la decisión se tornen en situaciones de pesadez y de profunda angustia para ciertas ocasiones. Es un hecho que decidir es algo conflictivo, pero no tanto cuando no se es consciente de la libertad. En este punto me daré a la tarea de describir cómo la libertad en la psicoterapia existencial de Yalom se torna en un patrón psicopatológico, además describiré aspectos que se relacionan íntimamente con la libertad, como la responsabilidad, la voluntad y el aislamiento existencial.

Así como Sartre (2000, 233) lo entendía, se puede vivir de «mala fe», esto quiere decir que se puede vivir sin reconocer (negar o mentir) la participación de mí mismo en el mundo. El concepto de responsabilidad tiene un valor muy importante en la filosofía sartreana, como lo tiene en la psicoterapia existencial. Para poder ser libre, se tiene que ser consciente de la responsabilidad inmanente a la existencia; no puedo pues, ser libre sin ser responsable de mi libertad. La libertad es mi libertad, no la de nadie más. Por lo tanto, más allá de la libertad, lo importante para la psicoterapia existencial es la responsabilidad que tiene el ser humano en cuanto a sí mismo.

La responsabilidad, así como con la angustia ante la muerte, se intenta evitar como sea posible. Yalom expone sus estudios clínicos al respecto y concluye que existen distintas maneras de evitar la responsabilidad. La falta de responsabilidad suele ser el principal patrón para el estancamiento psicoterapéutico, es decir, mientras que el paciente no se haga responsable de sí mismo y de sus acciones, difícilmente podrá existir un cambio psicoterapéutico (Yalom, 2010: 407-408). La tarea del psicoterapeuta está –según Yalom– en hacer al paciente responsable de sí mismo, lo que se traduce en un paciente con capacidad para decidir (*ibid.*: 409). Tanto Freud como sus primeros allegados, afirmaban que el conocimiento interno que proporcionaba el análisis era lo principal para que existiera un cambio anímico en el paciente. El mismo Freud (1992i: 50) señaló que la tarea del analista era: «proporcionar al paciente la suficiente libertad del Yo para que elija entre distintas alternativas». Pero ¿es el Yo el encargado del cambio anímico? ¿Qué fuerza o qué libertad puede poseer al final de cuantas el Yo a diferencia del Ello o el Superyó

para que éste pueda ser el ejecutor del cambio anímico? –No es raro que psicoanalistas más actuales propongan un «Yo autónomo».⁷⁸

Yalom no concibe ni denomina a esa fuerza encargada del cambio psicoterapéutico «Yo autónomo», más bien la concibe como «voluntad». En esta parte, Yalom demuestra no sólo su deuda con Freud, sino también con Otto Rank y las concepciones psicoanalíticas de éste. Rank parte del hecho de que la teoría psicoanalítica determinista, quita un tanto la responsabilidad al sujeto y concibe a partir de esto, una terapia de la voluntad. Este autor (Rank, 1997: 111) menciona que la voluntad es «una organización positiva y orientadora que, al mismo tiempo utiliza creativamente y controla las pulsiones instintivas». Para Rank (*ibid.*: 112-114), el desarrollo de la voluntad era intrínsecamente proporcional a los impulsos instintivos. La configuración de la voluntad depende de la manera en como los padres manejan la educación de los impulsos de los hijos. El niño controla o refiere sus impulsos dependiendo del entorno, es decir, que el niño aprende a controlar sus impulsos no por la introyección de las figuras significantes, sino por el sentimiento de amor que el niño siente hacia sus padres. El niño comienza a saber, en última instancia, que debe hacer esto o aquello si no quiere que sus padres lo dejen de amar.

De esta manera, Rank (1967: 68) señaló que la vida emocional es una imagen en el espejo de la vida impulsiva, y que la voluntad es una entidad igual de poderosa que los impulsos: «La voluntad es un impulso puesto positiva y activamente al servicio del Yo, y no un impulso bloqueado como la emoción». El concepto de voluntad de Rank, tiene una semejanza con el concepto nietzscheano de voluntad de poder. Para Rank, la relación entre padres a hijos, es una relación volitiva, al igual que toda relación humana. El sujeto, que construye su voluntad a la par de sí mismo, tiene el obstáculo de la educación (familiar, al menos en caso de Rank, pero que en Nietzsche esto se extenderá al hecho de existir como ser humano), ya que esta será, la encargada de dar a luz a un sujeto «creativo», «neurótico» o «antisocial» (*ibid.*: 69). Para Rank, la teoría psicoanalítica suprime la dimensión volitiva del ser humano, cosa que desde su óptica, es un error en psicoterapia. Rank (1997: 230) menciona:

⁷⁸ Recuérdese que el modelo psíquico freudiano está basado en los principios helmholtzianos y que gran parte de la crítica a este modelo viene por ser éste un modelo determinista y antivitalista, según el cual los seres humanos se hallan empujados y controlados por fuerzas «físicoquímicas». *Vid* la crítica que hace Rollo May (1969: 163) retomando lo expuesto en este punto.

El complejo edípico no tiene otro significado que el de un gran conflicto volitivo entre el individuo que se desarrolla y una fuerza contraria a la voluntad, representada por los padres y consiste en mil años de códigos morales (...) El niño tiene que someterse, no para permitir que su padre viva y no tener así que casarse con su madre, sino para que no crea que puede hacer todo lo que desea ni confiar en su propia capacidad volitiva.

En efecto, la terapia de la voluntad rankiana, tanto la psicoterapia de Yalom, proponen desarrollar la dimensión volitiva del paciente, y ya que el neurótico es incapaz de desear sin sentir culpa y el antisocial es incapaz de desear sin poner límites a sus impulsos; la tarea psicoterapéutica corresponde a poder darle al paciente la capacidad de desear lo que en el fondo es: de aprender a desear sin que en ello haya distrofia de ningún tipo.

La psicoterapia existencial de Yalom, sostiene que la libertad, en tanto que angustia para el ser humano, puede ser superada, es decir, que el ser humano puede llegar a un estado de libertad sin angustia por la libertad. Pero ¿qué quiere decir estrictamente esto? Un acontecimiento muy peculiar que sucede en esta dinámica entre libertad, responsabilidad y voluntad, es que al final, cuando el ser humano toma consciencia de sí y del mundo, se da cuenta del peso y el aislamiento que esta trae consigo. Kierkegaard entendía esto cuando escribe su *tratado de la desesperación* o cuando habla de la angustia de Abraham, al final, ¿quién me garantiza que yo soy lo que creo que soy? ¿Cómo puedo afirmar en última instancia que esto que creo ser, soy yo en realidad?⁷⁹ –Kierkegaard al final, se da cuenta del significado que tiene la existencia y cómo es que la existencia está dotada de sentido por todas partes.

Cuando se descompone la «maquinaria»,⁸⁰ es cuando el ser se da cuenta del sin sentido o del funcionamiento crudo de la misma. Cuando el ser se hace dueño de sí y comienza el camino de la responsabilidad, se da cuenta lo solo y aislado que se encuentra en última instancia. Fromm le da un papel muy importante al aislamiento, que de hecho, lo considera la principal causa de angustia en el ser humano, Fromm (2001: 29), habla de él:

En la medida en que el niño surge de ese mundo, se da cuenta de que está solo, de que constituye una entidad separada de todas las demás. Esta separación de un mundo, que, en

⁷⁹ Kierkegaard diferenciaba entre tres formas de desesperación que eran provocadas por la consciencia, La primera: el desesperado inconsciente de tener un yo (lo que no es verdaderamente desesperación); el desesperado que no quiere ser él mismo y aquél que quiere serlo. Al igual que Kierkegaard, Yalom sugiere que la toma de responsabilidad lleva al ser humano a tomar como auténtica forma de desesperación la de *querer ser uno mismo*. (Cf. Kierkegaard, 2005: 21-23).

⁸⁰ Expresión utilizada por Heidegger en «Ser y tiempo».

comparación con la propia existencia individual es aplastante, fuerte y poderoso y, a veces, amenazante y peligroso, nos crea un sentimiento de indefensión y angustia. Mientras uno formaba parte integral de este mundo, sin darse cuenta de las posibilidades y responsabilidades de la acción individual, no necesitaba temerle. Cuando uno se ha convertido en individuo, permanece solo y de cara al mundo, en todos sus aspectos más peligrosos y sobrecogedores.

Fenomenológicamente hablando, el ser es en cuanto al otro, pero nunca puedo tener conocimiento de ese ser en un sentido real, sólo sé que ese ser, es el que hace que yo sea; mi conocimiento de mí y el otro se restringe a esa premisa, el conocimiento de mí es el conocimiento del otro, acceder al otro es acceder a mí y viceversa, por lo que no puedo saber del otro más que lo que sé de mí. Lo crudo y pesado que esto significa, es que el hogar que se cree tener, es simplemente una atribución de sentido y valores, no hay nada en el mundo que en sí mismo posea un valor, sólo hay el mundo de mi consciencia. Esto, es el aspecto central del asilamiento existencial, descubrir que la libertad y la responsabilidad implican saber que el sentido del mundo es el sentido que yo le doy al mismo. El hombre teme a la libertad dice Sartre, y es precisamente porque la libertad es algo que se construye, no algo que exista de por sí *a priori*. ¿De qué tiene miedo el hombre? ¡De la nada!

1.4. El sentido vital

La psicoterapia existencial como se ha visto, tiene una deuda grande con la fenomenología, el existencialismo y el psicoanálisis. De todas las psicoterapias existenciales, la que más se ha centrado en el aspecto del sentido vital, es la logoterapia de Viktor Frankl. Yalom consciente de esto, recurre en demasía a este enfoque para definir su propuesta de psicoterapia existencial. En este punto, me dedicaré a describir cómo concibe Yalom el tema del sentido vital para su enfoque psicoterapéutico, y en cuanto a esto, trataré de ser lo más breve posible, además de añadir conceptos y planteamientos que no considera Yalom, que resultan al final de cuentas, muy útiles para el propósito central de esta tesis.

Lo primero que resulta cuando se toca el tema del sentido vital, es que éste no necesariamente está en todo ser humano, ni tampoco está de por sí en el mismo, es decir, que no por existir en el mundo, el ser humano nace o adquiere inmediatamente cuando nace, un sentido vital. Por lo que a Yalom (2010: 504) le interesa, como psicoterapeuta, la carencia de «sentido vital». En consecuencia, postula que el

tratamiento psicoterapéutico existencial tiene la tarea de llevar al paciente a su desarrollo humano y por tanto, a la adquisición de un sentido vital.

Todo postulado en este sentido, parte de la premisa que el ser humano es un ser de significados, un ser con una «voluntad de sentido».⁸¹ En efecto, según se ha visto con la fenomenología, el ser humano y la conciencia en la que él es partícipe, es una conciencia intencional, por lo que existir es atribuir sentido, significados y valores al mundo. Entonces, se tiene que partir de una base fundamental. Cuando se habla de sentido vital, no se está hablando de intencionalidad, es decir, no se está hablando literalmente de la capacidad innata del ser humano de significar al mundo (fenomenológicamente hablando), sino de la capacidad innata del ser humano por buscar un sentido vital, o si se prefiere, de buscar una o varias razones por las cuales existir.

Sentido vital quiere decir descubrir una manera, un trazo, un propósito o una razón por la cual existir: yo como ser individual, o el ser humano general. Es contestar a la perenne pregunta filosófica ¿qué significa vivir?, ¿por qué o para qué existo?, ¿tiene un sentido mi existencia? –Lo primero a lo que recurre Yalom es dividir el sentido vital en dos formas principalmente (aunque era preciso empezar por dividir la intencionalidad significativa de la conciencia según la fenomenología, y la búsqueda ontológica de un sentido vital). Entonces, Yalom expone que hay una significación de sentido cósmica y una terrenal no religiosa.

La significación cósmica se encuentra en la idea de Yalom claramente representada por la religión. Es una significación trascendental extra o sobre humana. Es decir, que el sentido vital existencial se encuentra dado *a priori* por una deidad o ente cósmico. O sea, que la búsqueda de sentido vital es emanente. La tarea humana consiste pues, en descubrir o interpretar el sentido cósmico de la existencia humana puesta por Dios.⁸² La gran mayoría de religiones, coinciden en que la búsqueda de sentido es una autorrealización trascendental mimética de la personalidad de Dios, por ejemplo, imitar o ser obediente a los códigos morales impuestos por Jesucristo, representación fidedigna de la personalidad de Dios, del Hijo de Dios.

⁸¹ Expresión fundamentalmente atribuida a Viktor Frankl, que retoma Yalom a lo largo de su exposición sobre el sentido vital.

⁸² Véase la exposición que hace Yalom en (*ibid.*: 506-509).

Por otro lado, está la búsqueda de sentido terrenal no religiosa. Ésta, postula que no hay en sí mismo un sentido o propósito dado *a priori* (trascendental sobrehumano). Lo que existe, por otra parte, es el ser humano que crea el sentido de su existencia (*ibid.*: 509-515). «El hombre es el porvenir del hombre», expresión sartreana. Desde Kant, Sartre (que es implacable en este aspecto) y hasta los tiempos actuales, la filosofía se ha encargado de tocar en el tema con mucha energía. Según el postulado de Sartre y básicamente toda la vertiente posmoderna, sostienen que no hay bien y mal en sí mismo, ni tampoco un sentido en general. El sentido es el que yo le doy al mundo, el mundo en tanto que sí mismo no es nada. «El ser viene de la nada y termina siendo nada».⁸³ Entonces, el sentido dentro de esta corriente es inmanente. Se trata de buscar el sentido no en Dios o algún proyecto trascendental, sino en el hombre mismo, en lo humano.

Partiendo desde estas posturas, Yalom expone las diferentes formas en las que puede un ser humano encontrar su sentido vital, y lo importante aquí es que el no tener un sentido vital, es insano, angustiante y pesado (psicoterapéuticamente hablando); Yalom sostiene pues, que todo ser humano debe buscar y «descubrir» su sentido vital, ya que el hombre es «voluntad de sentido» (*ibid.*: 528). Retomando esto, Yalom habla del hedonismo como sentido vital, exponiendo que el sostener un hedonismo coherente es sano para en buen vivir. Pero ¿qué pasa cuando este hedonismo es incoherente, es decir, voluptuoso, irracional, desproporcionado y perverso?⁸⁴ También Yalom habla de la creatividad; una especie de razón del vivir. El arte como sentido vital, como sublimación espiritual. ¿Puede el arte, al final de cuentas ser un sentido vital? ¿Puede el arte ser verdaderamente provechoso para el que lo padece? ¿Qué no hay artistas que desearían no ser, precisamente artistas, o que hubieran preferido el arte de las almas bellas?⁸⁵

⁸³ Expresión que resumiría Heidegger a propósito del *dasein* y el tiempo.

⁸⁴ La idea de Yalom puede ser inocente. Recuérdese que el hedonismo racional de Epicuro tiene precisamente un freno para evitar el desborde del placer. El placer por el placer mismo puede llegar a un extremo, que ciertamente puede ser, sin más, insano anímicamente. *Vid.* la exposición del primer capítulo de este trabajo.

⁸⁵ Esta es una expresión que utiliza Nietzsche para dividir el arte de las almas bellas, de las feas. El artista de alma fea regularmente no vive bien: adecuadamente a la moral establecida, es por el contrario un ser marginado, excluido. Mi percepción en este aspecto es hasta qué punto la creatividad de la que habla Yalom como sentido vital puede ser “sana” para un artista de alma fea. *Vid.* (Nietzsche, 2002: aforismo CXXXII).

En cuanto a este tema, Yalom (2010: 530) retomando a Frankl menciona que la exposición sobre el sentido vital parte de las leyes básicas de la motivación del principio de homeostasis de Freud, donde el principio de placer freudiano sirve para mantener la homeostasis, la cual promete el equilibrio anímico. La actuación de este principio de placer es directa y sin inhibiciones durante las primeras etapas de la vida humana. En medida que el sujeto crece, el funcionamiento del principio de placer se repliega en el Ello y el sujeto comienza actuar más conforme al principio de realidad. Para Frankl (1966: 97-107), esta teoría es reduccionista y no sirve, en cierto sentido, para explicar «todas las creaciones culturales de la humanidad, que de hecho, se convierten en productos derivados del impulso hacia la satisfacción personal».

Para la teoría de Frankl, no es al final de cuentas la pretensión humana, ambicionar el equilibrio homeostático anímico, sino más bien que el humano se esfuerza por conseguir en la vida una meta digna, un sentido vital. Una de las características del ser humano dice Frankl, es señalar y dirigirse hacia algo más allá de sí. En consecuencia, el autor (Frankl, 2009: 189-195) señala:

De acuerdo con la logoterapia, la lucha por encontrar un significado en la propia vida constituye la primera fuerza de motivación del hombre. En consecuencia, hablo de «una voluntad de significado» que contrasta con el principio de placer (o, como podríamos denominarlo también, «la voluntad de placer»), en el cual se centra el psicoanálisis freudiano, y también con la «voluntad de poder», en el cual se centra la psicología adleriana.

En conclusión, Yalom y Frankl construyen el esquema de la psicoterapia existencial partiendo de las premisas y tesis fundamentales de Freud, y que es preciso conocer la teoría clásica del psicoanálisis para poder entender la propuesta psicoterapéutica existencial. En tanto, en el próximo apartado me daré a la tarea de describir el otro módulo de terapia filosófica contemporánea: la práctica, asesoramiento o consultoría filosófica.

2. Práctica, asesoramiento o consultoría filosófica.

2.1. ¿Qué es y cómo se relaciona el asesoramiento filosófico con las psicoterapias psicológicas y psiquiátricas?

El asesoramiento filosófico es (Cavalle y Navarro, 2007: 23) «una nueva forma de relación de ayuda basada en la reflexión dialogada entre un filósofo y su consultante para, desde la perspectiva filosófica, se puedan clarificar preguntas, inquietudes o conflictos existenciales». En tanto, pretende ser un enfoque que recupera las antiguas pretensiones práctico-filosóficas, como que la filosofía es un medicamento para el alma enferma, o que el *logos* cura el alma, así como la medicina el cuerpo. En este sentido, describiré los fundamentos teóricos de los que parte el asesoramiento filosófico, así como su epistemología en tanto que terapia en relación con las psicoterapias psicológicas y psiquiátricas.

Así como se vio en el capítulo primero de este trabajo, la filosofía antigua –y en especial, la helenística–, definía a la filosofía como el arte de vivir. La filosofía en este sentido, estaba puesta al nivel de curación del alma. Era sin más, una terapia filosófica. Se vio, con un poco de atención (en capítulo I), cómo en realidad, es que la filosofía de Epicuro es una terapia filosófica, que pretendía el bienestar emocional y existencial del practicante. Esta pretensión terapéutico-filosófica que está presente en la filosofía de Epicuro, es la base teórico-histórica de esta forma de terapia filosófica contemporánea: del asesoramiento filosófico. Por lo tanto, este apartado se encuentra entrelazado con el primer capítulo de esta tesis y que es importante considerar para el entendimiento pleno del asesoramiento filosófico.

Al igual que Epicuro, y un tanto como lo hace la psicoterapia existencial, el asesoramiento filosófico parte de la base de que el ser humano es un ser de significados, de sentidos, de juicios, de valores; es decir, que el ser humano posee y se mueve dentro de una dimensión de ideas, conceptos, una dimensión pensante, racional; esta atribución de juicios y sentidos del mundo, son la base para que el asesoramiento filosófico tenga su justificación. En esta forma de terapia filosófica, se dice: «partimos de la premisa de que todo ser humano, irremediabilmente,

adquiere y sustenta una filosofía de vida». ⁸⁶ El asesor filosófico descansa en esta premisa, y su proceder en la consulta es trabajar en el entendimiento de la filosofía que sustenta el consultante, para así, poder asesorarlo.

Para Achenbach (1984: 13) «aquel que ha estudiado filosofía ha de poder conciliar el pensamiento filosófico con la práctica y la experiencia de la vida. No se limita a ‘suministrar una determinada filosofía’, sino que ha de dar un paso adelante, por medio de la confrontación con los problemas reales que llevan a la gente a la consulta». Es decir, que en el asesoramiento filosófico se espera una comprensión filosófica y no una comprensión de *la* filosofía. Esto significa que: en el asesoramiento filosófico no se pide que seamos profesores de filosofía, sino filósofos. ⁸⁷

El funcionamiento del asesoramiento filosófico pretende facilitar y fomentar la reflexión, la autonomía y la auto-responsabilidad del consultante. No pretende meterse en dinámicas transferenciales, paternalistas o asimétricas (médico-paciente). Pretende más bien, un diálogo consciente entre dos seres humanos con una dimensión racional. Queda claro pues, que el asesor filosófico sólo orienta al consultante en el esclarecimiento de su filosofía de vida, en sus creencias, juicios etc. Es evidente, por otro lado, que el asesoramiento filosófico está dirigido a personas conscientes, de ahí que le llamen «terapia para cuerdos». En cuanto a quienes está dirigido el asesoramiento filosófico, se puede exponer lo siguiente (Cavalle y Navarro, 2007: 79):

A todo el mundo. El único requisito para el asesorado es que no tenga dañadas sus capacidades cognitivas y que sienta el deseo sincero de abrirse a la filosofía. Personas con dudas y dificultades “normales” que acompañan a la vida, personas que quieren aprender a pensar con mayor eficiencia, a profundizar en el conocimiento propio o en algún aspecto de su pensamiento y de su vida.

Y Achenbach (1984: 19) menciona:

personas afligidas por ciertos problemas o preocupaciones que no son capaces de desenvolverse en su vida o que se encuentran en cierto sentido “estancados”; personas agobiadas por preguntas que no son capaces de responder y de las que no saben cómo desembarazarse; personas que, a pesar de encontrarse bien instalados en su cotidianidad, no se sienten lo

⁸⁶ Frase que utiliza Teresa Gaztelu.

⁸⁷ Claro, esto retomando el viejo papel de la filosofía epicúrea: una filosofía no académica, sino accesible a todo aquel que quisiera saber más de sí mismo y ser feliz. Aquí se cambiaría el temperamento de la filosofía actual, es decir, que ya no se trataría de que el filósofo enseñe únicamente en las universidades, sino que salga a la calle a enseñar sobre filosofía. Esta pretensión, es escasamente parecida a la pretensión de Nietzsche de que la filosofía fuera más terrenal, menos idealista y más voluptuosa, aunque sí, puede llegar a tener alguna semejanza.

suficientemente mal como para pedir ayuda, personas que tienen la impresión de que su vida efectiva no corresponde con sus posibilidades (...) Por lo general, son personas que quieren reflexionar sobre sus circunstancias particulares, sobre sus problemas peculiares y sobre el ambivalente curso de sus vidas.

El objetivo principal del asesoramiento filosófico, es favorecer la coherencia interna, la armonía lógica de la filosofía que sustente el consultante, así también, pretende que el consultante sea más consiente y viva con mayor autenticidad: dentro de este horizonte abierto a la indagación libre y desinteresada por buscar la sabiduría y la verdad (Cavalle y Navarro, 2007: 25). Así bien, el asesoramiento filosófico dice estar distanciado del *coaching*: que está éste destinado al logro de metas y el éxito especificado por el cliente; el asesoramiento filosófico por su parte, pone en cuestión dichos propósitos (proyectos, deseos), y se pone más del lado crítico para analizar los fundamentos de esa búsqueda de existir (*ibid.*: 26). Aquí el asesoramiento filosófico, demuestra su clara deuda con la filosofía de Epicuro al pretender un análisis de los deseos, y en aspecto, puede verse al asesoramiento filosófico como una terapia del deseo, a la manera en que la plantea Nussbaum.

Ahora bien, el asesoramiento filosófico no tiene una orientación psicoterapéutica psicológica ni médica. Puede aplicarse el término «terapia» a este enfoque filosófico, pero únicamente recurriendo a su origen griego de «*therapeia*» (*θεραπεία*).⁸⁸ Sin embargo, hoy en día resultaría complejo denominar “terapia” o psicoterapia a este enfoque, ya que lo que se considera terapia o psicoterapia hoy en día, emana desde otro horizonte epistemológico, que como bien pudo haberse visto en el capítulo II de esta tesis, tiene sus orígenes en el pensamiento de Freud. El asesoramiento filosófico simplemente se asume como eso, como un asesoramiento, consultoría u orientación filosófica. No se relaciona básicamente para nada con el campo psicoterapéutico contemporáneo ni psiquiátrico, no acude además, al modelo clínico ni a los paradigmas “salud/enfermedad” o “normalidad/anormalidad”, ni tampoco se basa en las categorizaciones tipo “síntoma”, “diagnóstico”, “tratamiento”, “curación”, etc. Dice Achenbach (1984: 6): «El filósofo no trata con las enfermedades, sino con el enfermo».

En tanto, el asesoramiento filosófico no pretende curar o tratar enfermedades, ni trastornos a raíz de la biografía del paciente, más bien ve dificultades en la vida del consultante, como crisis existenciales o desafíos lógicos, carencia de sentido

⁸⁸ Término que se puede *cf.* (Marín, 1994: 63) o (Galimberti, 2009: 251).

existencial y otras tantas dificultades que atraviesa el ser humano a lo largo de su vida. No es que no considere que existen enfermedades mentales, sino que asume, que hay una base humana en la enfermedad. En este sentido, acerca el asesor la filosofía al ser humano, y no directamente va al tratamiento de la enfermedad. Pretende así, como lo hace la psicoterapia existencial, responder al desarrollo humano íntegro e integral de la persona que consulta.

Más que una ciencia o una psicoterapia, el asesoramiento dice ser un arte para vivir, para el buen vivir (Cavalle y Navarro, 2007: 29). No es por lo tanto, una nueva forma de psicoterapia, ni es tampoco una mezcla entre psicología y filosofía; lo demuestra simplemente, el perfil del que lo practica. El filósofo no es ni médico psiquiatra, ni psicólogo clínico, es sin más, un ser humano con conocimientos filosóficos que pretende compartir con aquel ser humano interesado en saber más de sí y del mundo que le rodea. Aquel consultante que quiera saber más sobre su muerte, el suicidio, la libertad, el bien y el mal, sobre el alma, la cultura, la existencia y el sentido de la misma, etc.

El asesoramiento filosófico regresa al ideal epicúreo de la felicidad (*eudaimonia*). No se preocupa en sí, sobre el avance terapéutico, ni se pregunta si sobre si el asesoramiento tiene efectos terapéuticos, se limita, a responder y guiar al consultante en sus preguntas. Fija tiempo y duración en las sesiones, así como también recurre a determinadas técnicas filosóficas para comprender (*ver-stehen*) el mundo del paciente. En síntesis, el asesoramiento filosófico pretende realizar un diálogo con aquel que lo desee, pero el proceder de este diálogo se sustenta de los métodos que emplea el filósofo para dicho diálogo. Este aspecto, es lo único que diferencia al consultante del consultor, ya que si el filósofo sólo procedería así como así, podría resultar que la conversación se fuera a horizontes muy lejanos, más de lo que debe suceder. En conclusión, en el próximo apartado me daré a la tarea de describir cuáles son algunos de los métodos y técnicas que el filósofo emplea en la consultoría filosófica.

2.2. Métodos y técnicas aplicadas en la consultoría filosófica.

Para empezar con este punto, es bueno recurrir primero a la antigua técnica que utilizaba Epicuro para sanar el alma: *el argumento*. Es decir que, así como fue visto

en capítulo I de esta tesis, que el análisis de argumentos personales: las creencias, juicios, valores, y en tanto deseos, era el pilar para la cura epicúrea. En este punto, me daré a la tarea de describir algunos métodos y técnicas que emplea el asesor filosófico en la consultoría filosófica.

Así bien, Epicuro recurría a la antigua analogía médico-filosófica para concebir la posibilidad de que la filosofía fuera una cura para el alma. Recurrió a su vez, a la concepción aristotélica de que las creencias son –al menos–, la condición necesaria para una emoción tuviera origen. En consecuencia, postuló que las falsas creencias eran la condición primordial para el deseo se tornara en algo dañino para la obtención del placer. En esta filosofía hedonista, el fin pretendido es el placer en primera instancia, para que, al final, este placer se convirtiera en atarácico y sujetamente en felicidad. La práctica filosófica o consultoría filosófica, pretende recuperar este antiguo conocimiento y replicar de alguna manera, tanto la base teórica, como la técnica que empleaba Epicuro para sanar almas.

El asesoramiento filosófico propone un análisis lógico de los argumentos del consultante para así, reconocer las incoherencias, absurdos, falacias, inconmensurabilidades, etc. (Cavalle y Navarro, 2007: 67). Es importante señalar que, como he dicho anteriormente, el asesoramiento filosófico parte de la premisa de que el ser humano en general, irremediablemente se mueve y sostiene una filosofía personal, un sistema de creencias y juicios, que necesariamente están atravesados por una dimensión lógica. El asesor filosófico intenta descubrir esta filosofía personal del consultante, para así, intervenir en ella mediante el análisis lógico de los argumentos, para mostrar los puntos flojos de la argumentación que sostiene el consultante.

Ahora bien, vamos a detenernos más en este aspecto. Para entender con más claridad esta técnica empleada en consultoría filosófica, hay que empezar por entender qué es una creencia, Dewey (2008: 23) menciona:

Las cuestiones que aceptamos como incuestionablemente verdaderas, pero que pueden ser cuestionadas en el futuro. Proceden de la tradición, de la instrucción, de la imitación, es decir, de alguna autoridad, o bien redundan en nuestro beneficio personal o van acompañadas de una intensa pasión. Son prejuicios, es decir, ideas preconcebidas...

Después del giro lingüístico, la hermenéutica, la fenomenología, la posmodernidad, etc., es cada vez más difícil decir que el ser humano es algo aparte

de su tradición cultural, de su tiempo histórico; precisamente Heidegger descubre que el ser, el *dasein*, no es otra cosa más que el tiempo. El *dasein* para Heidegger, es un *ser-en-el-mundo*. En este orden de ideas, pensar al ser humano sin creencias, es decir, sin prejuicios, sin una relación intrínseca entre mundo y ser humano es una concepción difícil de sostener. La antropología filosófica contemporánea sostendría a su vez, algo semejante. El “hombre” es lenguaje, es decir, que lo que concebimos como hombre, sus cualidades, sus atributos, modos, etc., no son cualidades innatas, sino adquiridas mediante el lenguaje. El hombre, o lo que se define como tal, es lo que el hombre aprende mediante su cultura... su pensamiento racional no es otra cosa más que el producto de la adquisición de un lenguaje.

Retomando esta exposición, la consultoría filosófica sostiene que irremediamente el ser humano tiene creencias, juicios, prejuicios, conceptos, etc. «Todo ser humano posee una filosofía de vida», sólo que esta expresión, entra en el horizonte de popularizar a la filosofía; pone a la filosofía no en el canal de categorías, sino de prejuicios, de contenidos mentales comunes y ordinarios. El asesor filosófico interviene en la consultoría, con el postulado de pedirle al consultante que al hablar de ciertos patrones conductuales se enfoque en rescatar las creencias que estos lo anteceden (Cavalle y Navarro, 2007: 65), como por ejemplo, pedirle que cuando describa un arranque de ira que el consultante tuvo, recuerde las creencias que estaban antes del arranque de ira, como: «yo no me merezco que me traten así, tengo que vengame», «detesto que las personas digan cosas cursis, eso me da ganas de vomitar, se los haré saber».

Este sistema metodológico que sostiene la consultoría filosófica, tiene su origen en la filosofía de Aristóteles, en donde éste refería que para una emoción existiera tenía que haber antes de esta, una creencia; para este mismo, no podía haber una emoción si el sujeto no creyera en el bien o el mal de las acciones humanas. Por ejemplo, –según Aristóteles– nadie siente heroísmo patriótico, sino no existiera el constructo ideológico de patria y orgullo por ésta. Evidentemente, la filosofía de las emociones en Aristóteles niega en cierta medida, que los niños y los animales tengan emociones, tienen más bien, impresiones y reacciones del mundo, es decir, los niños y los animales se asustan, más no llegan a temer.⁸⁹ Y por esta misma razón, la consultoría filosófica está focalizada a personas adultas, o al menos

⁸⁹ Vid. la exposición que se hace de esto en 1.1. del primer capítulo de esta tesis.

a personas que puedan reconocer los pensamientos (juicios) que tienen acerca del mundo, que sean capaces de reconocer las creencias que anteceden a sus emociones, y que ante todo, sean conscientes de su sistema de creencias y juicios.

Es un hecho, que la gran mayoría de los eventos frustrantes y enérgicamente emocionales están precedidos y constituidos en gran medida por creencias personales del mundo, pero precisamente lo que enseña el psicoanálisis, es que también, las emociones están constituidas y anteceditas por instintos y pulsiones, que de hecho, el mal desarrollo vivencial demuestra conductas neuróticas, lo cual, en muchos casos es incontrolable e irracional para el sujeto que padece esta patología. Un neurótico o un psicótico como tal, serían estructuralmente improcedentes para el diálogo en la consultoría filosófica. En resumen, el asesoramiento filosófico trabaja, estrictamente, con personas capaces de reconocer sus pensamientos, emociones, y las consecuencias de los actos que éstas pudieran tener.

Otro método y que se convierte en técnica en el asesoramiento filosófico es la hermenéutica. Aquí, partiendo de la premisa de que las creencias son base importante para las emociones, el asesor filosófico hermeneuta pretende interpretar los significados del mundo del consultante. Es por tanto, que la hermenéutica como arte de interpretar, se convierte aquí en un arte de escuchar, de interpretar lo que el consultante dice de sí. La consultoría filosófica prefiere llamar a esta técnica «escucha hermenéutica» y quiere de sí, al final de cuentas, no creer que tiene una interpretación adecuada del consultante y del mundo de éste, sino que pueda comprender lo que el consultante cree de sí mismo, es decir, el asesor filosófico no hace diagnósticos, sino que se mete en el mundo de ideas del consultante (*ibid.*: 33-35). Semejantemente, Kierkegaard (1976: 289) habla de la relación maestro y alumno, así en esta posición de la que habla Kierkegaard, es en donde se posiciona el asesoramiento filosófico: «Ser maestro, no significa simplemente afirmar que una cosa es así (...) No, ser maestro en el sentido justo es ser aprendiz. La instrucción empieza cuando tú, el maestro, aprendes del aprendiz, te pones en su lugar de modo que puedas entender lo que él entiende y de la forma en que él lo entiende».

Así bien, Achenbach (1984: 10) menciona:

Si interpreto a alguien, creo entenderlo mejor de como él se entiende a sí mismo. En el asesoramiento filosófico no se va más allá, o mejor dicho, detrás del discurso efectivo, o sea del discurso que nos viene presentado por quien nos cuenta un problema, sino que se da peso e importancia precisamente a lo que es dicho, evitando así atacar al huésped con preguntas de

este tipo: "¿por qué ha dicho esto?", o: "¿qué quería decir con eso?, etc. Hay una regla: toda interpretación que cree comprender mejor al otro tiene un criterio de evaluación.

En efecto, la hermenéutica tiene un espacio como método y técnica dentro del asesoramiento filosófico y se emplea con el matiz aquí expresado. Con esto quiero en consecuencia, terminar este punto, haciendo recordar al lector, que el asesoramiento filosófico es en rigor, una "terapia filosófica contemporánea",⁹⁰ pero que, como presentaré en la conclusión de esta tesis, este asesoramiento tiene drásticos límites y críticas, que pueden devenir de la misma contemporaneidad en donde se sitúa; además de que agregaré una crítica de carácter estructural y conceptual acerca de lo que considero no tiene, o ignora el asesoramiento filosófico para que pueda ser en realidad, una terapia filosófica contemporánea.

3. Por una posible metodología de terapia filosófica contemporánea.

3.1. Analogía filosófico-terapéutica.

3.1.1. Terapia epicúrea y el psicoanálisis clásico.

La filosofía epicúrea, sostiene que el ser humano es un ser que se mueve inexorablemente por el placer, así mismo postula que la finalidad de la vida es la «felicidad»; no se es feliz directamente porque el ser humano no analiza sus deseos. El camino a la felicidad se encuentra pues, en saber vivir acorde al placer analizando los deseos. En este sentido, el hedonismo epicúreo modera el placer a través de la sabiduría. El psicoanálisis muy en sus inicios, consideraba también que el ser humano se mueve inexorablemente bajo el «principio de placer», principio que se mueve paralelamente a otro principio, el «principio de realidad».

Aunque la doctrina psicoanalítica clásica ya en sus últimos momentos postuló la existencia de la «pulsión de muerte», la cual contradecía el principio de placer, seguía contemplando la importancia del mismo en la vida del ser humano. A diferencia del hedonismo racional epicúreo, el psicoanálisis no postula que éste lleve al ser humano a la felicidad, de hecho, el psicoanálisis vería con cierta sospecha dicha felicidad. En consecuencia, el psicoanálisis no decanta en una ética, como sí lo

⁹⁰ Terapia porque sostiene el origen epistemológico que fue empleado en la antigüedad por las terapias filosóficas como la epicúrea. Filosófica porque emplea métodos y técnicas de carácter filosófico en sus sesiones, y contemporánea porque se funda en la contemporaneidad, adquiriendo el temperamento filosófico contemporáneo: flexible, posmoderno y existencial.

hace por su parte, la filosofía epicúrea. En este punto me daré a la tarea de describir las semejanzas y diferencias entre la terapia epicúrea y el psicoanálisis clásico, con la finalidad de que esta comparación sea analógica, es decir, que pueda demostrar que ambas son –tanto teórica como prácticamente– compatibles.

La filosofía epicúrea en contra de las filosofías de Platón y Aristóteles, concebía al ser humano como ajeno, común y naturalmente a la filosofía: este tipo de filosofía elitista, metafísica e idealista. En contra también de los cirenaicos, Epicuro concibe a un ser humano realmente feliz y no desbordado por el placer (*cf.* Nussbaum, 2005: cap. «Cirugía epicúrea»). Así bien, el ser humano que concibió Epicuro, será el patrón de las nuevas tendencias filosóficas: las filosofías helenísticas. Por lo tanto, Epicuro renovará el concepto de hombre y así, pondrá en una nueva perspectiva la naturaleza del mismo.

Así como Epicuro, Freud mostró radicalmente una nueva manera de concebir lo humano, dado que demostró el sentido de “las trivialidades de la vida” que por mucho tiempo habían sido tema especulativo y hasta místico. Entender el impacto social y cultural que tuvo la filosofía de Epicuro y el psicoanálisis de Freud puede ser un tema interesante, pero que está en otro camino, ajeno al de esta tesis. Si bien se puede entender someramente que los postulados doctrinales de ambas propuestas tuvieron una gran repercusión en sus tiempos, también se puede saber –tal vez con un poco más de detenimiento– el contenido de las doctrinas, para demostrar así su compatibilidad.

Epicuro filosofó del presente hacia el pasado, y cuando observó su pasado: su infancia en comparación con los infantes que le rodeaban en su presente, descubrió que algo le hacía falta al él y en general al ser humano adulto. Así pues de esta manera comprendió que el punto de referencia para entender el malestar del ser humano, tenían que ser los niños y los animales. A Freud no le interesó hacer un estudio filosófico exhaustivo que demostrara las semejanzas entre los humanos y los animales, más bien es que su interés era científico y clínico. Pero así como lo hizo Epicuro a su forma, Freud también analizó con rigor la vida infantil, llegando a concluir que es en ella en donde se fraguan los más profundos y fuertes conflictos del adulto.

Epicuro menciona que la cultura y sus falsos juicios acerca de la vida son los que enferman al niño y lo convierten en un ser infeliz y enfermo. Freud así mismo, no creará que el problema de la enfermedad humana se resuma a una cuestión racional, de juicio, sino más bien a una cuestión anímica, dinámica y sexual. La «prohibición sexual» emanada de la cultura, en el pensamiento freudiano, será una de las cuestiones que demuestran el origen histórico del complejo de Edipo y así en consecuencia, el origen de la patología (cf. Freud, 1998).

Epicuro y Freud piensan desde dos campos un tanto distintos: uno dentro de la filosofía, el otro dentro del campo médico-científico. Al primero le preocupa pensar asuntos de la física, la cosmética, las matemáticas, la política etc., al otro más bien la clínica, la neurología; si la cultura, pero vista ésta desde el enfoque analítico. Uno es energéticamente filósofo práctico, el otro un neurólogo innovador. No está realmente claro, y eso debido a las muchas críticas al psicoanálisis, si Freud en realidad no poseía un temperamento filosófico. Al final, distinguir realmente entre Epicuro y Freud no es una distinción exponencial.

La adquisición del lenguaje en Epicuro y el complejo de Edipo de Freud. Ambos autores, situarían que la enfermedad que padece el humano adulto se fragua en la infancia, pero es diferente cómo es que eso sucede para cada uno. Así como se ha visto con detalle, los deseos según Epicuro son los que hacen del ser humano un ser infeliz, enfermo. Acorde a esto, la adquisición de lenguaje, de los juicios culturales, son el principio del deseo. Epicuro a diferencia de Freud, no se centrará en la familia, se centra más bien en que la familia al final de cuentas, se mueve dentro de una cultura; no es que hayan valores (juicios) estrictamente familiares, son más bien valores morales-culturales. La enfermedad familiar es el núcleo diferenciado de la enfermedad de la sociedad.⁹¹

Por su parte, Freud se deslinda un poco de la filosofía social y cultural y se centra rigurosamente en la clínica. Freud no parte de especulaciones filosóficas para consolidar sus intuiciones, más bien es que la práctica médica le dará tanto las

⁹¹ Tal vez uno de los grandes estudios que demostraron las tendencias y enfermedades de la sociedad es el de Nietzsche. El occidentalismo platónico, el cristianismo y recientemente (en cuanto al contexto histórico de Nietzsche) la ciencia, manejan una tendencia, un sentido enfermo: «*el ideal ascético*». Según Nietzsche la sociedad en general está enferma de este sentido y le ha quitado voluptuosidad a la vida. Aunque Nietzsche no cree en el alma y en la felicidad, su pensamiento es heredero del de Epicuro. Para respaldar esta opinión, véase principalmente (Nietzsche, 1989).

intuiciones, como la comprobación de las mismas. Partiendo del caso Ana O., Freud ya comienza a entrever el valor que tiene la sexualidad en la patología, y en general de la vida ordinaria. Experimentando cada caso, y en carne propia el “auto-análisis”, Freud terminará por consolidar su propuesta científica. Analizando sus sueños y llevando a éstos al extremo del análisis, Freud comprenderá qué es al final de cuentas la sexualidad infantil y cómo es que en ésta se asientan las bases de la enfermedad. Freud a diferencia de Epicuro, postulará el «complejo de Edipo» en el cual principalmente se centran todas y cada una de las repercusiones de lo que es el ser humano en su vida adulta.

Epicuro responsabiliza a los falsos juicios de ser ellos los que producen el malestar de vivir, Freud no responsabiliza a nadie, sólo sostiene energéticamente un determinismo radical, corroborado pues, por los casos clínicos que el expone. Para el primero la solución está en el control y análisis de los deseos, para el segundo en la expansión del conocimiento interno; en el reconocimiento y desprendimiento de las insatisfacciones vividas en la etapa edípica y en la vida en general.

En este sentido, el tema de la sexualidad sale a la luz necesariamente. Mientras que Epicuro creará que la sexualidad es tanto una necesidad humana necesaria (casi pulsional), tanto creará que ésta se convierte fácilmente en un deseo vano.⁹² Freud ni siquiera cuestionará si la sexualidad es correcta o banal, sólo demostrará la importancia que tiene ésta en la vida humana, tanto infantil como adulta, y es por esto que el resultado cultural que tendrán ambas doctrinas, se irá a caminos muy distintos. Los epicúreos (y sus contemporáneos, los estoicos) verán a la práctica sexual como una distracción para el buen vivir, para la felicidad,⁹³ mientras que los psicoanalistas y la sociedad consciente del valor que tiene la sexualidad gracias a la exposición de Freud, no verán a la práctica sexual de la manera en que los epicúreos sí la ven. Los primeros vivirán acorde a los principios éticos de la filosofía de Epicuro, muy semejante a los mojes budistas, los psicoanalistas y los individuos

⁹² Esto sólo en cuanto a lo que sostengo del tema de la sexualidad en Epicuro. *Vid.* Capítulo I, p. 14 de este trabajo.

⁹³ La opinión que vierto y sostengo en este punto, se puede justificar con el testimonio de *Diógenes de Enoanda*. Este divulgador y practicante de la terapia epicúrea, solía vivir, ya casi al final de su vida, de una manera tan austera y desprendida de los gustos comunes, que su imagen es muy parecida a la de los monjes budistas. Éste habla de las ventajas que trae la vejez: la extinción de los deseos, las pasiones, la libido; así pues, este viejo epicúreo no hace más de lo que su cuerpo puede hacer, viviendo acorde a su cuerpo y no al revés, como cuando de joven se suele hacer. Tal es la quietud y sabiduría de Diógenes de Enoanda, que la filosofía epicúrea como cura del alma demuestra si eficacia. *Cf.* (Onfray, 2008: XIV).

psicoanalizados no, precisamente porque el psicoanálisis no es un código moral. En efecto, las repercusiones de la concepción del sexo en los pensamientos de Epicuro y Freud en la sociedad, serán radicalmente distintos. Quién sabe quién hace más daño, o sirve para mejorar la vida de los individuos de la sociedad al develar sus profundidades, sus miedos, sus deseos, sus fantasmas, su hambre.

Al final de su vida, Epicuro padecía de dolores en los riñones, pero él mismo, menciona que los dolores del cuerpo pueden ser superados por el recuerdo de los buenos momentos de camaradería. Freud no habla sobre si la transferencia vivida en la clínica tendrá posteriormente implicaciones tan radicales que al aproximarse la muerte de uno mismo, ésta sirva de algo para evitar y trascender, tanto el miedo a ella como los dolores que esta trae. En este sentido, aunque puede haber cierta similitud entre lo que Epicuro entiende por camaradería y el concepto de transferencia en el psicoanálisis, no es preciso apuntar que estas son semejantes, más allá de que Epicuro menciona que todo practicante que intenta vivir acorde a la filosofía de él, debe, por obligación, contarle todo y verlo a él como un maestro a seguir. No es difícil interpretar –ya que no hay fuentes que lo corroboren absolutamente– que el practicante de la terapia epicúrea tendría que depositar en el maestro todos sus deseos infantiles, ideas, miedos, censuras, etc.

En cuanto a la parte técnica, Epicuro cuenta con una herramienta que tal vez todo buen terapeuta quisiera tener para ayudar a su paciente: «el jardín». La vida en el jardín epicúreo era semejante a un monasterio, vivían unos cuantos acorde a la disciplina impuesta por el maestro para la curación de sus almas. Los practicantes de esta disciplina tenían no sólo la obligación de contarle todo al maestro, sino de que, en caso de éste lo quiera así, contar cosas que los practicantes hacen o dicen cuando no está él. Esto le permitía a Epicuro saber contextualmente el comportamiento de su paciente, más allá de lo que él dice o se permite decir en una sesión individual. Freud no cuenta con un jardín, más bien cuenta con un diván y con la voluntad de sus pacientes para asistir a sus consultas. El primero no cobra directamente por sanar, el segundo sí, y de hecho sostiene que es lo menos que puede hacer un individuo que recurre al análisis.

La pretensión de Epicuro de tener un jardín de sanación, es hacer del mundo algo más feliz: de pasar la antorcha de mano en mano, creyendo que su filosofía es en verdad un bien para el mundo. Epicuro precisamente se aproxima a sus discípulos

humanamente y queriendo con eso fortalecer su sabiduría. Cada discípulo-paciente le deja a Epicuro crisis existenciales, pero al sanar éstas, lo hacen a él más fuerte, más sabio. Freud aconseja a los futuros psicoanalistas ver a sus pacientes, de manera semejante a como los cirujanos ven a los suyos, menciona Freud, «alejarse en medida de lo posible de las emociones que vierte un paciente en clínica». La relación terapeuta-paciente en Epicuro es una relación humana de sabiduría, mientras que la de Freud es una relación objetiva científica. ¿Quién sabe hasta qué punto pueden funcionar realmente estos acercamientos terapéuticos?

En conclusión, es evidente mediante lo expuesto hasta ahora, que la terapia epicúrea y el psicoanálisis son compatibles, tanto estructuralmente, como de contenido, aunque esté de por medio un abismo de tiempo. Estas propuestas terapéuticas definitivamente están dentro de contextos bien distintos, pero parece – con sus matices– que ambas congeniarían y hasta se complementarían. Exponer sobre la complementación de estas posturas, junto con las de la psicoterapia existencial y la consultoría filosófica, es la intención metodológica de esta tesis, y que se verá en hipotéticas aplicaciones, en el último punto de esta tesis.

3.1.2. Psicoterapia existencial y la consultoría filosófica.

Como se mencionó en la introducción, la terapia epicúrea demuestra el origen y el sentido de la terapia filosófica, la cual se conecta directamente con los postulados y la práctica de la consultoría filosófica. El psicoanálisis clásico por su parte, describe el origen de la psicoterapia moderna, lo cual demuestra las bases y el sentido de la psicoterapia, lo cual –en semejanza a la terapia epicúrea y a la consultoría filosófica–, se conecta directamente con la teoría y práctica de la psicoterapia existencial de Yalom. Siguiendo este orden, en este apartado me doy a la tarea de comparar analógicamente las propuestas terapéuticas de la psicoterapia existencial y de la consultoría.

La psicoterapia existencial de Yalom, se aleja lo suficiente del psicoanálisis como para estar más cerca de la filosofía. Aunque ésta conserva fundamentalmente algunos tópicos del psicoanálisis, no es psicoanálisis, sino más bien una psicoterapia con enfoque filosófico. La psicoterapia existencial de Yalom, no ve conflictos edípticos, ve más bien vacíos existenciales, carencias de sentido vital, miedo a la muerte y a la libertad, aunque es consciente de estos conflictos sexuales infantiles; si

por casualidad en una sesión se presentará un marcado y realmente definible padecimiento neurótico que evidenciara un conflicto con la castración, puede que éste lo reconozca y lo transfiera a un tipo de psicoterapia más apta para tratar su padecimiento. Esta es una de las intenciones de la psicoterapia existencial, la cual reconoce que está inmersa en un mundo de tipos de psicoterapia, en donde algunas han demostrado ser mejores que otras en cuanto a ciertos padecimientos.⁹⁴ No es que la psicoterapia existencial se delimite a crisis existenciales o conflictos filosóficos comunes, sino más bien es que a partir de estos conflictos es que pretende entender muchos de los padecimientos psíquicos.

Por su parte, la consultoría filosófica ni se aleja del psicoanálisis (ya que nunca estuvo cerca de él), ni se acerca al campo de la psicología y psiquiatría. A diferencia de la psicoterapia existencial de Yalom, la consultoría filosófica sí está bien delimitada a los conflictos filosóficos y existenciales. No pretende en lo absoluto definir algún tipo de padecimiento anímico, ni enfocar su metodología para explicar los conflictos psíquicos, más bien es que pretende dialogar con su consultante acerca de temas que pueden estar afectando la vida de éste: como si la vida tiene sentido, qué es la muerte, qué debo de hacer o sentir si mi hermano se suicidó, cuáles son los límites del deseo, qué es bueno desear etc.

La psicoterapia existencial de Yalom, postula que la causa primera de toda angustia está no en el «complejo de separación» y en el de castración, sino más bien en el miedo perenne a la muerte. Sostiene pues, una psicopatología ontológica del miedo ante la muerte, retomando la demostración de que el ser es tiempo en Heidegger. Dicha demostración ontológica heideggeriana postula a su vez que el *dasein* es un *ser-para-la-muerte* al final de cuentas, y que éste significado emana la naturaleza *a priori* del miedo a la muerte. La aportación de esta demostración heideggeriana al campo de la psicoterapia es inmensa, y no es Yalom el primero en reconocer el valor psicoterapéutico que puede tener la metodologización de ésta.

Si bien la consultoría filosófica contempla la demostración heideggeriana anteriormente referida, no pretende metodologizarla, sino más bien aplicarla flexiblemente según el caso. En este sentido, la consultoría filosófica muestra su carácter liviano, más de diálogo filosófico a la manera de Sócrates, que de rigor

⁹⁴ Este punto lo toqué anteriormente, *vid.*, p. 56 de este trabajo.

metodológico a la manera de Freud, al concebir que los grandes postulados de la ciencia y su pretensión universalista y objetiva, no son más que paradigmas inmersos en una tendencia cultural-histórica. Entonces no toma partida de ser ciencia ni mucho menos, lo cual la mete en el postulado de rescatar la sabiduría humana en favor del buen vivir y la felicidad, siendo deudora pues, el viejo ideal epicúreo.

Tal vez es bueno en esta parte, detenerse en matizar los conceptos de terapia que toman en estas formas de terapia. Ahora bien, se entiende que estas dos formas de terapia son semejantes, pero así mismo no lo son, ya que una se postula como psicoterapia y la otra no pretende establecerse en los paradigmas de la psicología y la medicina. La psicoterapia existencial, a diferencia de la consultoría filosófica, parte de la construcción epistemológica heredada por Freud para pensar a la psique y a la terapia, por lo que es una psicoterapia, es decir, que retoma en cierta medida el significado etimológico de psique (*ψυχή* = alma), y lo mete en un paradigma médico-científico. A partir de Freud, la psicología entrará un nuevo rumbo, y será vista como un estudio científico que tendrá, como aplicación práctica, la terapia del alma: de poder resolver los conflictos anímico-fisiológicos del individuo (Galimberti, 2009).

La consultoría filosófica por su lado, no está inmersa en esta epistemología de psicoterapia, aunque sabe y emana del antiguo significado de terapia (*θεραπεία* = *therapeia*)⁹⁵ no adopta el campo de la psicoterapia moderna como tal. Aunque puede decirse sencillamente que la consultoría filosófica es una terapia filosófica, valga entender que existe un gran trecho entre lo que se entiende hoy en día por terapia (terapia del alma, terapia psicológica, anímica, conductual, existencial etc.) y la terapia filosófica que comprende la consultoría filosófica. En tanto, no es que sean incompatibles la psicoterapia y la terapia filosófica, más bien es que ambas están inmersas en una epistemología terapéutica bien distinta.

Así como estas formas de terapia no están precisamente en el mismo campo, por otra parte sí lo están en cuanto a en qué manera y mediante qué aproximarse a los pacientes. Como lo mencione en el anterior punto, Epicuro se aproxima a sus discípulos-pacientes humanamente, es decir, a favor del contacto humano en

⁹⁵ Término que se puede *cf.* (Marín, 1994: 63) o (Galimberti, 2009: 251).

búsqueda de la sabiduría. De esta manera, la psicoterapia existencial de Yalom y la consultoría filosófica son muy semejantes, ya que ambas pretenden una aproximación y una relación humana con sus consultantes, con la diferencia de que la psicoterapia existencial sí, de cierta manera diagnostica perfiles caracterológicos del padecimiento del paciente; mientras que la consultoría filosófica se aleja de estos postulados. Así bien, ambas propuestas tratan al paciente, no a la enfermedad, es decir, no se centran en tratar una enfermedad mental, más bien en un ser humano con quejas del alma.

Tal vez el gran matiz que diferencia a la propuesta psicoterapéutica de Yalom y la consultoría filosófica es que el primero centra su método en el fenomenológico-existencial, mientras que el otro no tiene un método específico como tal; sí una metodología, pero no un postulado central para concebir a lo que deba tratarse y técnicamente cómo hacer eso. Así bien, ambos proyectos coincidirían en que la consciencia de la vida o la muerte puede traer consigo el buen vivir. Si bien un ser humano puede estar atormentado por el miedo a la muerte, confrontar a éste con dicho miedo puede ser resultar contraproducente, debido a que se está alentando más a ver ese miedo que alejarlo. En otras palabras, «alborotar el panal de abejas» en cuanto al miedo a la muerte puede resultar en una mayor angustia ante ella, pero sostiene Yalom (2010: 231), «está crisis termina en cierto momento, cuando el individuo sabe en el fondo de su ser la enseñanza que ésta trae consigo». En simples palabras, la consciencia de la muerte no trae la ruina de la vida, más bien es que la enriquece y la hace más plena.

Ahora bien, la psicoterapia existencial tiende a ser una terapia filosófica en la medida en que ésta ve los conflictos de la vida, pero sabe a su vez, que el ser humano posee una estructura dinámica psicológica. En este sentido la psicoterapia existencial es un enfoque psicoterapéutico con una base y tendencia filosófica. En este aspecto, a diferencia de la consultoría filosófica, no es una terapia racional, es más bien, simplemente una psicoterapia existencial. Mientras que la consultoría filosófica pretende analizar los juicios, deseos, creencias, temores, crisis existenciales por medio de la racionalidad humana, la psicoterapia de Yalom no, más bien es que pretende hacer consciente al paciente de lo que no es consciente: es poderlo hacer consciente de que su vida está regida por ese perenne miedo a la muerte, y que desde ese punto, puede explicar muchas conductas, como el hecho de

que querer tener descendencia; así como también sabe del proceso de la «negación» y los distintos «mecanismos de defensa» que puede tener un individuo para alejarse de lo que conscientemente no quiere saber.

En efecto, estas propuestas como ya dije se desenvuelven en dos campos distintos, pero los matices que están inmersos en esto son muchos: como lo que hasta ahora he presentado. Entonces, la psicoterapia existencial de Yalom es una psicoterapia de herencia psicoanalítica y psiquiátrica, que postula a través de la filosofía existencial-fenomenológica la naturaleza de la enfermedad del alma, la cual nos invita a conocer profundamente lo que el ser humano es en tanto que ser psicológico existencial. Por su parte la consultoría filosófica está más bien en el camino de la racionalidad, la lógica, y pretende resolver argumentativamente los padecimientos de la vida los consultantes. Así como Epicuro, la consultoría filosófica trata en sus sesiones, que el consultante puede llegar a ser capaz de analizar sus deseos e impulsos, a través de reflexionar el antecedente que estos posee; como la creencia que está antes de sentirse enojado.

Así como Freud, una de las grandes herramientas de las que se sirve Yalom para comprender el interior de un paciente, son los sueños. Aquí el autor, no hace precisamente una interpretación psicoanalítica de los sueños, vas bien hace una interpretación existencial de los mismos, mediante los postulados fenomenológicos y filosóficos de lo que se sirve. La consultoría filosófica por su parte, utiliza más bien la hermenéutica, no para interpretar a los sueños, sino más bien para interpretar el mundo del consultante, ve en este sentido al consultante, como un texto que hay que interpretar.⁹⁶

Para finalizar, también es bueno saber que las dos propuestas están casi totalmente enfocadas a la población adulta, pero que también podrían ser un muy interesante método psicopedagógico. La consultoría filosófica dice ser «una terapia para cuerdos», pero dado su íntima pretensión humanista y humanitaria, así como la psicoterapia existencial de Yalom, pueden fácilmente éstas, entablar un diálogo con un infante, dado los temas que abordaría.

⁹⁶ Aquí la consultoría filosófica no llega a ser la hermenéutica del sujeto de Foucault, aunque de cierta manera concordaría precisa y necesariamente.

3.2. Consideraciones sobre este enfoque de terapia filosófica.

No es muy difícil suponer por medio de lo expuesto, cómo funcionaría o cómo es realmente este enfoque de terapia filosófica contemporánea, pero sí vale la pena en este sentido, describir dicha metodología filosófico-terapéutica.

Fundamentalmente, y por medio de expuesto aquí, debe de verse al ser humano como un ser existencial, que teme antes que todo a su propia muerte, por ser el mismo un ser-para-la-muerte; que es un ser sexuado desde que nace y que este aspecto sexual desarrollará su estructura psicológica: los conflictos sexuales que viva y la manera en que los viva animaran a su patología y en general a todo su carácter como individuo; no es que el aspecto sexual sea el central patrón que molde el comportamiento del individuo –como lo vio Freud–, sino que éste es sólo uno de los patrones que rigen la conducta del individuo (así como se ha expuesto aquí).

El miedo a la muerte, al dejar-de-ser, el miedo a la libertad o el miedo a la responsabilidad de uno mismo como ente social, el miedo al aislamiento y la tendencia al descubrimiento de un sentido vital, son así como la sexualidad, patrones que forjan el carácter del individuo. ¿Qué va primero o qué tiene al final de cuentas más importancia? –Postular el principio cronológico de la conducta humana puede ser algo problemático y tal vez algo inconsistente si se toman en consideración diversas interpretaciones de lo mismo en un mismo texto, como ocurre aquí. No es sustancial para escrito responder acerca sobre de qué va primero, el miedo a la muerte o el complejo de Edipo, lo que sí es sustancial por otro lado, es suponer que tanto el miedo a la muerte como el complejo de Edipo marchan de una manera u otra en la vida anímica del individuo y forjan a éste.

También como se ha visto aquí, el ser humano además de ser un ser psíquico, dinámico y existencial, es un ser racional y que a partir de su racionalidad se puede entender a su vez los conflictos anímicos que el mueven a éste (como bien lo muestra la filosofía de Epicuro y la consultoría filosófica). En efecto, así como existen patrones inconscientes en el ser humano como lo demuestra Freud y Yalom, también existen patrones conscientes que alteran, modifican o corrigen el comportamiento humano; por medio de la ética epicúrea –por ejemplo–, el practicante puede configurar sus creencias con el fin de que éstas lo lleven a la felicidad, es decir, que al modificar sus creencias el practicante puede modificar a su vez sus emociones y en

consecuencia, modificar sus conductas; de manera parecida, considera la consultoría filosófica que al entender el fundamento racional de las emociones, éstas se pueden corregir racionalmente, o sea que el ser humano puede entender los juicios o creencias que anteceden a ciertas emociones como el enojo, el odio o la tristeza, y que al cambiar éstas, el enojo (por ej.) dejará de ser enojo y se convertirá en otra emoción.

Efectivamente, el ser humano es un ser complejo, lleno de conflictos que él mismo no alcanza a entender inmediatamente, pero que están ahí dentro de él. Así mismo el ser humano es un ser que crea juicios o creencias del mundo, ya que hacerlos forma parte de su propia individuación; las creencias que éste adquiere siempre tienen que ver con la familia, con la cultura, con la tradición. Precisamente la estructuración del Superyó de Freud tiene una relación directa con esta parte del ser humano: sobre de la forma en que actúan los juicios morales sobre la dinámica del ser humano; Freud y Yalom en este sentido, no se detuvieron aquí (sobre la influencia profunda que tienen los juicios morales en el ser humano) a la manera en que sí lo hizo Epicuro, pero el pensar en una terapia que haga marchar —en medida de lo posible— la parte dinámico-inconsciente de la psicoterapia existencial y la parte consciente-racional de la consultoría filosófica es pensar en una terapia analógica, como se intenta aquí esbozar.

En resumen, este esbozo filosófico terapéutico es simplemente el intento de hacer congeniar la parte inconsciente del ser humano, a partir de Freud y después por medio de Yalom, y la parte ético-racional a partir de Epicuro y luego a través de la consultoría filosófica. Este enfoque debe verse sin mayor importancia como una metodología flexible, y esto a que todavía no es una metodología estrictamente sólida, consolidada, es sin más, un simple esbozo sobre una posible metodología de terapia filosófica contemporánea, que traza la justificación histórica de la misma y que muestra algunos aspectos fundamentales a considerar sobre este respecto; es también a su vez, un intento por demostrar que de la filosofía pueden sacarse métodos que decantan en una estructura del buen vivir,⁹⁷ o si se prefiere, a consolidar una ética del buen vivir. Por lo tanto, espero que este trabajo pueda servir para hacer de la vida algo más feliz, algo más íntimo (como pretensión ética) y algo más compasivo.

⁹⁷ A este respecto, *vid.* el prólogo de este trabajo.

Bibliografía

- Achenbach, G. (1984). *Philosophische Praxis*. Dinter: Köln.
- Aristóteles. (1994). *Retórica*. Madrid: Gredos.
- _(1996). *Acerca del alma*. Madrid: Gredos.
- _(1998). *Ética Nicomáquea – Ética Eudemia*. Madrid: Gredos.
- Bailey (comp.) (1926). *Epicurus: The Extant Remains*. Oxford.
- Braunstein, N. (ed.) (1984). *Psicología: ideología y ciencia*. México: Siglo XXI.
- Caro, S., y Silva, T. (2008). *Epístola a Heródoto, introducción, traducción y notas*. Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Castro Solano, A. (2001, Junio). “¿Son eficaces las psicoterapias psicológicas?”. [Seminario de doctorado]. *Fundamento y eficacia de la psicoterapia*. Brasil: Universidade De sul de Santa Catarina.
- Cavalle, M. y Navarro, J. (eds.) (2007). *Arte de vivir, arte de pensar: iniciación al asesoramiento filosófico*. Madrid: Desclée.
- Cicerón, M. T. (2003). *De los fines de los bienes y los malos*. México: UNAM.
- Deleuze, G y Guattari, F. (1985). *El Anti Edipo. Capitalismo y Esquizofrenia*. Barcelona: Paidós, Vol. I
- Dewey, J. (2008). *La teoría de la valoración*. Madrid: Siruela.
- Diógenes, L. (1984). *Vida de los filósofos más ilustres*. México: Porrúa.
- Frankl, V. (1966). «Self-transcendence as a human phenomenon». *Journal of humanistic psychology*. Núm. 6.
- _(2009). *El hombre en busca del sentido último: el análisis existencial y la conciencia espiritual del ser humano*. Madrid: Paidós.
- _(2005). *Logoterapia y análisis existencial*. Barcelona: Herder.
- Freud, S. (1992a). *La interpretación de los sueños*. Buenos Aires: O. C., Amorrortu, Vol. IV.
- _(1992b). *Psicopatología de la vida cotidiana*. Buenos Aires: O. C., Amorrortu, Vol. VI.
- _(1992c). *Tres ensayos de teoría sexual*. Buenos Aires: O. C., Amorrortu, Vol. VII.
- _(1992d). *El método psicoanalítico de Freud*. Buenos Aires: O. C., Amorrortu, Vol. VII.
- _(1992e). *El uso de la interpretación de los sueños en el psicoanálisis*. Buenos Aires: O. C., Amorrortu, Vol. XII.

- _(1992f). *Trabajos sobre técnica psicoanalítica*. Buenos Aires: O. C., Amorrortu, Vol. XII.
- _(1992g). *Consejos al médico sobre el tratamiento psicoanalítico*. Buenos Aires: O. C., Amorrortu, Vol. XII.
- _(1992h). *Sobre la dinámica de la transferencia*. Buenos Aires: O. C., Amorrortu, Vol. XII.
- _(1992i). *El Yo y el Ello*. Buenos Aires: O. C., Amorrortu, Vol. XIX.
- _(1992j). *La negación*. Buenos Aires: O. C., Amorrortu, Vol. XIX.
- _(1992k). *Fetichismo*. Buenos Aires: O. C., Amorrortu, Vol. XXI.
- _(1992l). *Esquema del psicoanálisis*. Buenos Aires: O. C., Amorrortu, Vol. XXIII.
- _(1992m). *Construcciones en el análisis*. Buenos Aires: O. C., Amorrortu, Vol. XXIII.
- _(1996). *Conferencias de introducción al psicoanálisis (1915-1916)*. Buenos Aires: O. C., Amorrortu, Vol. XV.
- _(1998). *Tótem y tabú*. Buenos Aires: O. C., Amorrortu, Vol. XIII.
- Freud, S. y Breuer, J. (1992). *Estudios sobre Histeria*. Buenos Aires: O. C., Amorrortu, Vol. II.
- Furley, D., J. (1986). «Nothing to Us?» En, Schofield, M. y G. Striker (comps.). *The Norms of Nature*. Cambridge.
- Fromm, E. (2001). *Miedo a la libertad*. Barcelona: Paidós.
- Galimberti, U. (2009). *Diccionario de psicología*. México: Siglo XXI.
- Glad, E. C. (1995). *Paul & Philodemus*. Cambridge.
- Hesnard, A. (1972). *La obra de Freud*. México: F. C. E.
- Heidegger, M. (1991). *Ser y tiempo*. México: F. C. E.
- Indelli, G. (1988). *Filodemo. L'ira: La scuola di Epicuro*. Napoli: Bibliopolis.
- Isócrates. (1995). *Discursos*. Madrid: Gredos.
- Jaques, E. (1968). «Death and the mind-Life Crisis». *International journal of Psychoanalysis*. Núm. 46.
- Kierkegaard, S. (1976). «Diary». En Bretall, R. (ed.) *Kierkegaard anthology*. Princeton: Princeton University Press.
- Kierkegaard, S. (1976). How Johannes Climacus became an author. En Bretall, R. (ed.) *Kierkegaard anthology*. Princeton: Princeton University Press.
- Kierkegaard, S. (2005). *El tratado de la desesperación*. México: Tomo,

- Klein, M. (1948). «A contribution to the theory of anxiety and guilt». *International journal of psychoanalysis*. Núm. 29.
- Laplanche, J., y Pontalis, J-B. (2007). *Diccionario de Psicoanálisis*. Buenos Aires: Paidós.
- Lloyd, G. E. R., (1983). *Science, Folklore, and Ideology: Studies in the Life Sciences in Ancient Greece*. Cambridge.
- Logre, J. B. (1946). *L'anxiété de Lucrèce*. París.
- Long, A. A. y D. Sedley. (1987). *The Hellenistic Philosophers*, 2 vols. Cambridge.
- Luria, S. (1970). *Demokrit*. Leningrado.
- Maines, R., P. (1999). *The Technology of Orgasm: "Hysteria," the Vibrator, and Women's Sexual Satisfaction*. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.
- Malinowski, B. (1982). *Estudios de psicología primitiva: el Complejo de Edipo*. Barcelona: Paidós.
- Mannoni, O. (1970). *Freud y el descubrimiento del inconsciente*. Buenos Aires: Galerna.
- Marín, M. (1994). «La terapia epicúrea». *Recerca-revista de pensament i anàlisi*. Núm. 4, vol. 18.
- Martínez, Y., A. (2009). *Perspectivas en psicoterapia existencial*. México: LAG.
- May, R. (1969). *Love and will*. New York: W. W. Norton.
- May, R., Nagel, E., y Ellenberger, H., F. (1958). *Existence: A new dimension in Psychiatry and Psychology*. New York: Basic books.
- Mitsis, P. (1988). «Epicurus on Death and Duration». *Proceedings of the Boston Area Colloquium for Ancient Philosophy*. Núm. 4.
- Nietzsche, F. (1989). *La genealogía de la moral*. México: Alianza.
- _(2002). *Humano demasiado humano*. Madrid: Edaf.
- Nussbaum, M. (2005). *Terapia del deseo*. Madrid: Paidós.
- Onfray, M. (2008). *Las sabidurías de la antigüedad: Contrahistoria de la filosofía*. Barcelona: Anagrama, Vol. I.
- Oyarzún, P. (1999). *Carta a Meneceo, noticia, traducción y comentarios*. Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Porter, R. (2003). *Breve historia de la locura*. México: F. C. E.
- Rank, O. (1967). «The training of the will and emotional development». *Journal of Otto Rank associates*. Núm. 3.
- _(1997). *Will therapy and truth and reality*. New York.

- Rosenbaum, S. (1986). «How to Be Dead and Not Care: A Defense of Epicurus». *American Philosophical Quarterly*. Núm. 21.
- Salinas García, T. (2003). *Nociones de Psicología*. Perú: Adunk SRL.
- Sartre, J-P. (2007). *El existencialismo es un humanismo*. Barcelona: Folio.
- Sexto Empírico. (1997). *Contras los profesores*. Madrid: Gredos.
- Spinelli, E. (2003). *The interpreted world. An introduction to phenomenological psychology*. Londres: SAGE.
- Usener, H. (1966). *Epicurea*. Stuttgart: B. G. Teubner.
- Van Deurzen, E. (2000). *Everyday mysteries. Existential dimensions of psychotherapy*. Londres: Routledge.
- Weber, M. (1985). *Ética protestante y el espíritu del capitalismo*. México: Orbis.
- Yalom, D., I. (2010). *Psicoterapia existencial*. Barcelona: Herder.