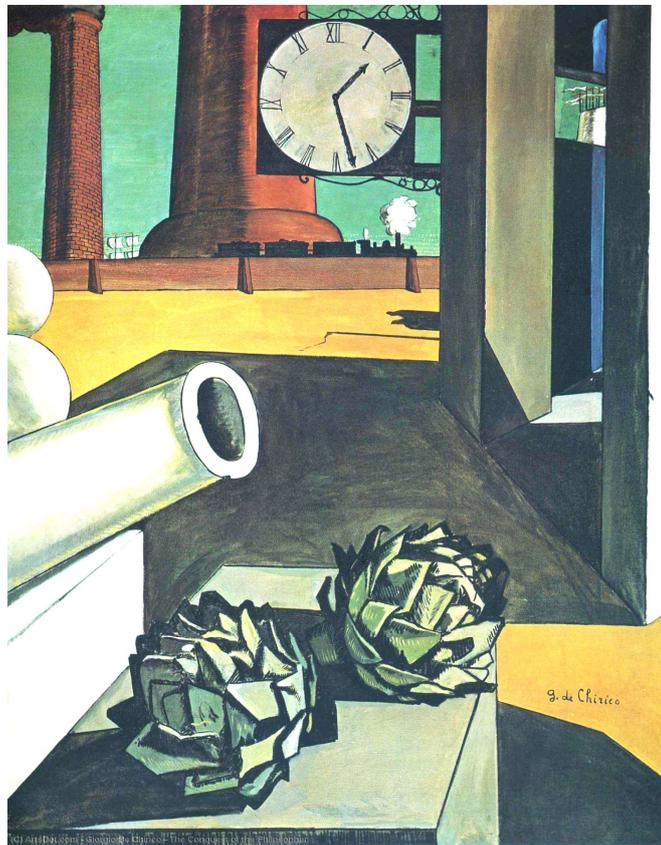


CUADERNOS DE SALUD MENTAL DEL 12

Nº 20 (2021)

Área de Gestión Clínica de Psiquiatría y Salud Mental
Hospital Universitario 12 de Octubre (Madrid)

DE LA FILOSOFÍA ANTIGUA A LAS PSICOTERAPIAS CONTEMPORÁNEAS



Juan José Beloso Ropero



Hospital Universitario
12 de Octubre

Coordinador "Cuadernos de Salud Mental del 12":
Dr. L. Santiago Vega González (santiago.vega@salud.madrid.org)

Area de Gestión Clínica de Psiquiatría y Salud Mental del Hospital Universitario 12 de Octubre
Madrid (España)

Web oficial: <http://www.madrid.org/hospital12deoctubre/psiquiatria>

Publicación sin fines comerciales: material de uso exclusivamente docente.

Portada: "La conquista del filósofo" Giorgio De Chirico (1914)

Advertencia: La medicina y la psicología clínica son áreas en constante evolución. A medida que las nuevas investigaciones y la experiencia clínica amplíen nuestro conocimiento se requieren modificaciones en las indicaciones terapéuticas, en especial en lo que atañe a los tratamientos farmacológicos. Aunque los autores han revisado la última evidencia científica al respecto de los tratamientos que aquí se mencionan se recomienda al lector profano consultar con un especialista médico en lo referente a los tratamientos farmacológicos y al lector profesional de la medicina o psicología revisar las últimas guías clínicas y prospectos oficiales en relación con los tratamientos y, en especial, los fármacos aquí comentados. Esta recomendación cobra especial importancia con respecto a fármacos nuevos o de uso infrecuente.

Septiembre 2021

DE LA FILOSOFÍA ANTIGUA A LAS PSICOTERAPIAS CONTEMPORÁNEAS

Juan José Belloso Roperó

Psicólogo Clínico Centro Salud Mental Carabanchel

Estudiante de Grado de Filosofía

INDICE

A modo de introducción justificadora	5
Un poco de historia	7
La Escuela Socrática: Sócrates, Platón y Aristóteles no eran familia	11
• Viñeta clínica nº 1: “Zapatero a tus zapatos”	15
• Viñeta clínica nº 2: “El término medio”	16
Los sofistas o cómo ser los malos de la película	17
Escuelas helenísticas	19
- Escepticismo o cómo no saber nada me puede tranquilizar	20
• Viñeta clínica nº 3: “El viaje a ninguna parte”	24
- Epicureismo o la ausencia de sufrimiento	25
- Estoicismo o la imperturbabilidad	30
Y para concluir. Aceptación y Compromiso: la más filosófica de las terapias	38
- Teoría del marco relacional	39
- Trastorno por evitación experiencial (TEE)	40
1. Desesperanza creativa o conciencia de la inutilidad/perjuicio de los métodos usados	42
2. El control es el problema o conciencia de los intentos de control como el verdadero problema	44
3. Alterar el papel del lenguaje o cómo desliteralizar el lenguaje y trabajar aceptación	47
4. El Yo como contexto y no como contenido o cómo ver el Yo como algo distinto de la mente	50
5. Valores o cómo identificar y desarrollar metas	51
6. Acción y compromiso o cómo facilitar cambios de conducta y compromiso con los valores	54
Bibliografía	56

A MODO DE INTRODUCCIÓN JUSTIFICADORA ¹

Boecio (480-525) nació y murió cuando el Imperio romano de Occidente ya había caído. Por suerte, o por desgracia, nadie le avisó a tiempo de tal circunstancia, por lo que llegó a ocupar el cargo de cónsul en la corte de Teodorico en Rávena. Lo referido nos sirve como reflexión sobre lo “artificial” de cualquier tipo de límite, incluyendo los históricos y, por tanto, de la dificultad de establecer etapas nítidamente diferenciadas. Si nos interesa el personaje es por su doble faceta de político y filósofo. La primera le traería la desgracia, la segunda la fama imperecedera. Víctima de intrigas palaciegas, fue acusado de traición por conspirar con el Imperio bizantino. Tras un largo período de encarcelamiento perdería la cabeza, literalmente, por decapitación. En este periodo de prisión tendría la oportunidad, como otros ilustres personajes, de escribir una obra maestra: *La consolación de la Filosofía*. En esta obra el propio Boecio, siguiendo la tradición de los diálogos filosóficos, conversa con la filosofía, intentando resolver la cuestión de por qué en este mundo los malvados logran la recompensa y los justos no. Cuestión esta que una y otra vez ha sido abordada filosóficamente y que se encuentra profundamente enraizada en la filosofía, que cuenta con una buena lista de *mártires* filosóficos (tradición iniciada por Sócrates y continuada por Anaxágoras, Aristóteles, Tomás Moro, etc.) que nos recuerda frecuentemente que el pensamiento es un oxímoron del poder.

Massimo Pigliucci, el autor del libro *Cómo ser un estoico*, cuenta en una de sus entrevistas que su acercamiento a la filosofía se produjo también en un momento de crisis personal (en su caso afortunadamente conservando la cabeza sobre los hombros), actuando la misma como consuelo o bálsamo reparador de heridas. Satisfecho con el resultado “terapéutico”, decidió trasladar al papel sus experiencias y compartirlas con otros “afectados”, intentando reactualizar principios de vida extraídos de la filosofía estoica. Sospecho que el éxito editorial contribuyó también a su reorientación profesional. Como tendremos ocasión de ver más adelante, los mayores desarrollos de la filosofía se producen en tiempos de crisis. Quizá cuando todo se tambalea es cuando más necesitamos pararnos a pensar y encontrar un camino, alguna certeza... Parfraseando a Descartes: *Pienso, luego me estructuro, me relato, me construyo...*

¹ Este trabajo responde al intento de transcribir la sesión clínica impartida el 24 de febrero de 2021 en el Área de Gestión Clínica de Psiquiatría y Salud Mental del Hospital Universitario 12 de Octubre (Madrid). He buscado mantener el mismo tono discursivo de la sesión, con las modificaciones inevitables del lenguaje escrito. Con el fin de amenizar la exposición, no incluiré continuas referencias bibliográficas. El lector dispone de una lista de obras de consulta al final de este trabajo.

Cuando tenía dieciocho años, como muchos jóvenes, tuve que decidir qué estudios universitarios cursar. Una decisión difícil cuando hay varios campos que apasionan. Mi disyuntiva final era filosofía versus psicología. Probablemente la expectativa de poder ganarme la vida con menos dificultad con la psicología (iluso de mí) desequilibró la balanza en esa dirección. Como el arpa de Bécquer, arrumbada hasta una hipotética jubilación, la filosofía dormía su sueño. No obstante, acaecieron hace pocos años varias sacudidas vitales cuyo efecto fue la reactivación del proyecto, por lo que decidí acercarme a la filosofía en busca de consuelo boeciano. Esta “caída del caballo” se concretó en matricularme en el grado de filosofía de la UNED, en el que aún ando liado, presumiendo que trabajo y familia me obligarán a prolongar su conclusión.

Y aunque la atomización de las disciplinas universitarias me obligó previamente a abandonar otras perspectivas, conforme iba acumulando experiencia clínica profesional, pude ir comprobando que psicoterapia y filosofía estaban muy unidas, aunque a menudo se nos presentan como las dos caras de una moneda, mirando a lados opuestos. Rara vez las escuelas psicoterapéuticas reconocen que sus fundamentos terapéuticos reposan, cuando no imitan directamente, hallazgos filosóficos antiguos. Es posible que la atomización del saber que he referido lleve a la paradoja de tener que inventar lo que ya está descubierto, una y otra vez. Por otra parte, en un afán por distinguirse, dentro de una economía capitalista que alcanza todos los sectores, incluido el terapéutico, puede que se omitan deliberadamente estas raíces, bajo la pretensión de presentar como nuevo y original lo que realmente no lo es. Recordemos aquí la fantástica cita, cuyo autor no recuerdo, que aludía a la existencia de más de 300 psicoterapias ¿diferentes?

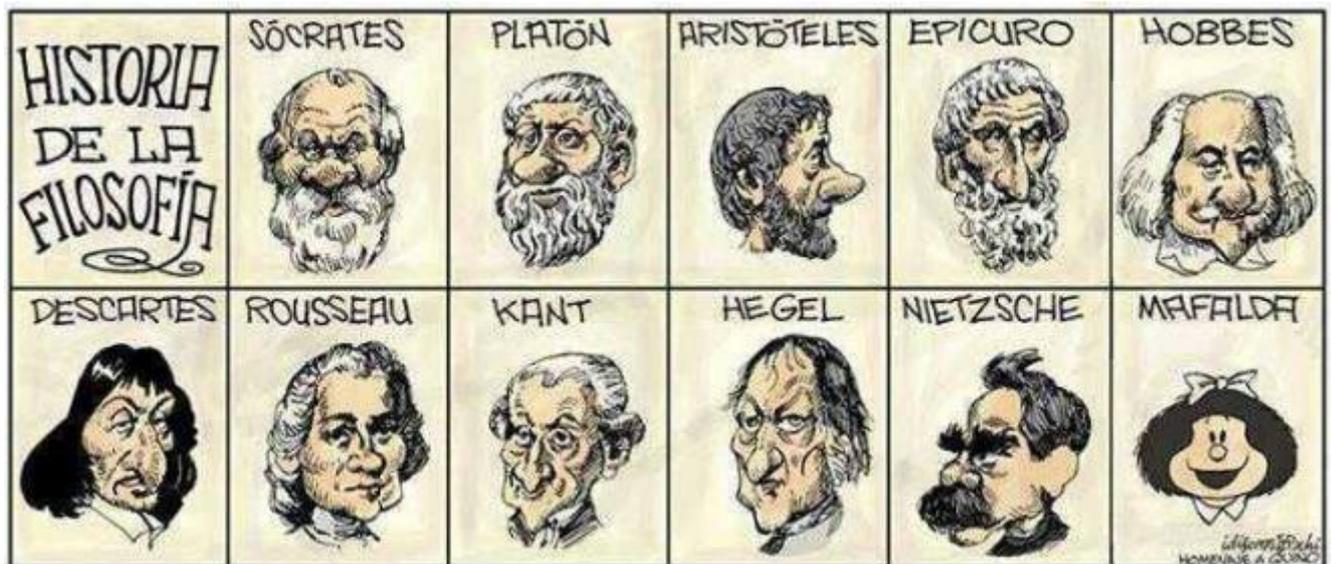
Desde el lado de la filosofía está surgiendo también un enfoque aplicado que busca aliviar el sufrimiento humano, recurriendo a herramientas filosóficas. Son los consejeros filosóficos. Hay varios títulos disponibles al respecto. Pionero en el tiempo y en grado de difusión tenemos *Más Platón y menos Prozac* de Marinoff. Todo un clásico. A dicha obra han ido siguiendo innumerables títulos. *Cómo salvar una mala racha*, de Marie Robert y *Seis semanas con los filósofos griegos*, de Ilaria Gasparia son sendos ejemplos recientes. Es difícil saber hasta dónde llegará esta tendencia filosófico-terapéutica. Surgen muchos interrogantes, siendo el intrusismo el no menos importante. Algunas de estas obras, en un afán por distinguirse, olvidan los desarrollos psicoterapéuticos cognitivos y contextuales más recientes. Por otra parte, resulta muy difícil poner una línea que

separe el malestar psicopatológico del que no lo es. Es este último el campo reclamado por los asesores filosóficos.

Con independencia de esta polémica, la filosofía, amenazada en los planes de estudio, parece estar de moda. Múltiples páginas en internet ofrecen ayuda y alivio del malestar reactivando esta o aquella disciplina filosófica antigua. Series de televisión como *Merlí* actualizan y reivindicán el saber filosófico, haciéndolo compatible con la necesaria dosis de ficción que las justifica. En el campo de la novela la filosofía está también cada vez más presente. Por citar solo un ejemplo muy reciente, tenemos la fantástica trilogía de Chicot (curiosamente también psicólogo) de los “asesinatos” de los filósofos.

UN POCO DE HISTORIA

En la medida en que este trabajo versa sobre la relación entre la filosofía antigua y las psicoterapias contemporáneas, es inevitable que nos detengamos y hagamos un breve repaso histórico del concepto de filosofía antigua. Quien quiera ampliar más sobre este campo puede consultar cualquiera de los manuales propuestos en la bibliografía. Aquí nos limitaremos a unas breves líneas con intención didáctica. Una simplificación tan personal inevitablemente supone una distorsión. Pido disculpas por adelantado.



Al hablar de filosofía antigua nos estaremos refiriendo siempre, salvo mención expresa, a la filosofía vinculada al mundo grecorromano. No se trata de un ejercicio de etnocentrismo, sino que las bases filosóficas de las psicoterapias contemporáneas que vamos a abordar pertenecen a los orígenes de la civilización occidental, puesto que es en la misma donde surge la psicoterapia. La filosofía antigua nace en Grecia en torno a los siglos VII-VI a. C. y se extiende por un período de mil años hasta el siglo III d. C., ya completamente desplazada hacia el mundo romano. Recordemos cuando hablábamos de Boecio lo artificial que resultaba casi cualquier tipo de límite cronológico. A partir del siglo III d. C. se seguirá filosofando en el mundo romano, pero las escuelas antiguas, con origen en Grecia, irán languideciendo. Es el tiempo de la religión cristiana y la filosofía va a establecer una intensa relación con el cristianismo, no exenta de dificultades, que se extenderá por otros mil años más, conocida como filosofía medieval.

En cualquier texto académico se repite la idea de que el nacimiento de la filosofía griega supone el abandono del mito para pasar al mundo racional (del logos). Y, si bien es cierto que la filosofía busca explicar el mundo desde la perspectiva racional, no es menos cierto que los primeros desarrollos filosóficos (Tales, Anaximandro, Anaxímenes) realizan una traslación en clave racional de las explicaciones míticas, tanto de mitos griegos como orientales: el lugar de los dioses es ahora ocupado por fuerzas o elementos de la naturaleza, pero estos adoptan comportamientos humanizados (justicia, equilibrio...). Por este motivo los primeros filósofos fueron conocidos como filósofos de la naturaleza, en una mala traducción, si es que hay alguna mejor, del término griego *physis*. Otro de los términos que también encontraremos habitualmente para referirnos a los primeros filósofos es el de presocráticos. Este término recuerda al chiste referido a Santillana del Mar (ni santa, ni llana, etc.), pues el prefijo “pre” los coloca en una situación de precursores, de algo en desarrollo que no ha alcanzado aún su madurez, cuando la realidad es que la filosofía “presocrática” merece un lugar destacado por sí misma. Si por presocrático se alude a que se desarrolla antes de Sócrates (S. V a. C.) nos encontramos también con otro error, pues tenemos grandes autores que fueron contemporáneos y, algunos, hasta contactaron directamente con el mismo Sócrates (Parménides, Meliso, Anaxágoras...). Por último, que no menos importante, el término coloca a todos en una especie de mundo común, cuando en este gran grupo hay marcadas orientaciones y distinciones.

El caso es que los primeros filósofos se plantearon preguntas muy interesantes: ¿por qué hay algo cuando podría no haber nada? ¿De dónde viene todo, hay un único principio (*arjé*) o son

varios? La realidad es ¿única o compuesta? ¿Las cosas cambian o me engañan mis sentidos? Si cambian ¿cómo es posible este cambio? Si se mantienen inalterables ¿por qué mis sentidos informan de lo contrario? ¿Qué debo pedirme en la cena de despedida de residentes, carne o pescado?

En torno al nacimiento de la filosofía antigua suele ser habitual que visualicemos a los principales filósofos paseando por el ágora ateniense o enfrascados en largas y sesudas disertaciones ante sus alumnos en las diversas escuelas que allí florecieron: Academia de Platón, el Liceo de Aristóteles, la Stoa de Zenón, el Jardín de Epicuro... Desde luego no podríamos encontrarlos en la belicosa Esparta, que además tenía por galardón la expresión con el menor número de palabras posibles (habla lacónica), pero sería faltar a la verdad situar el nacimiento de la filosofía en los grandes centros urbanos y políticos del mundo griego. Es cierto que, tras los primeros siglos, su mayor desarrollo se produciría en torno a ciudades como Atenas, Alejandría o Roma... pero en su inicio la filosofía nace en los extrarradios, en los barrios marginales del mundo griego, en concreto en dos zonas, las ciudades jonias, ubicadas en la costa de la actual Turquía y en la Magna Grecia, el sur de Italia.



No creo que esto sea una casualidad. La filosofía es un pensamiento heterodoxo y, como tal, no puede surgir en un ambiente ortodoxo. Cuando en una ciudad crecía la tensión social, ocasionada por la escasez de recursos y desigualdades, había dos soluciones: la guerra civil, claramente desastrosa, o la migración. Un contingente de ciudadanos era “invitado” a marcharse, reduciendo así la presión en la olla, al tiempo que se alimentaba en los migrantes la perspectiva de mejora económica allende los mares. Tanto en la Magna Grecia (Elea, Agrigento...) como en la costa Jonia (Mileto, Samos, Éfeso...) los griegos fueron fundando prósperas colonias que, lejos de la “madre patria”, se desarrollaron con la suficiente libertad (de pensamiento, religiosa, política...) como para poder generar un discurso crítico racional llamado filosofía.

Aunque los filósofos “presocráticos” estaban cargados de buenas intenciones, la complejidad de las preguntas que realizaban, la ausencia de un conocimiento previo sobre el que asentarse para afrontarlas así como la carencia de un método (científico) para filtrar explicaciones y favorecer a unas frente a otras... recuerdan a las estériles polémicas que vemos hoy entre los diferentes modelos psicoterapéuticos, cada uno de los cuales pretende haber descubierto la verdad. No es extraño que en el siglo V a. C. Platón ponga en boca de Sócrates, en el diálogo *Fedro*, el siguiente aserto: “*Nada me enseñan la tierra y los árboles, sino los hombres en la ciudad*”. El enfoque centrado en la “naturaleza” había entrado en una fase de agotamiento ante la falta de respuestas y la pura especulación (aunque hubiera anticipaciones geniales que tardarían miles de años en retomarse: Anaxágoras afirmó que el Sol era una piedra ardiendo más grande que la península del Peloponeso, Demócrito defendía que la realidad se componía de pequeñísimas esferas indivisibles llamadas átomos, Aristarco planteó por primera vez un modelo heliocéntrico para el universo...).

Los filósofos, inspirados por Sócrates, en una especie de Renacimiento *avant la lettre* clamaron por una vuelta al hombre, hacia su interioridad, desarrollando teorías sobre el modo correcto de comportarse, la vida más feliz, la política más adecuada a la ciudad-estado que le acoge, sobre la esencia humana, el alma-psyque, la in-mortalidad... Precisamente es esta vuelta al hombre lo que nos permite conectar la filosofía con la experiencia clínica diaria y las escuelas psicoterapéuticas. Hasta Sócrates, la filosofía, con honrosas excepciones, no podía concebirse como una herramienta para ayudar a vivir, pues era más bien un saber, un preguntarse acerca de lo externo. Con Sócrates se inicia un período, que se intensificaría aún más en las escuelas helenísticas, en el que filosofía y arte de vivir se identifican. La filosofía empieza a ser

“psicoterapéutica”, pues busca comprender al hombre y es vista como el remedio para el dolor del alma.

LA ESCUELA SOCRÁTICA: SÓCRATES, PLATÓN Y ARISTÓTELES NO ERAN FAMILIA

Sócrates (siglo V a. C.) debía de ser todo un personaje. La ilustración humorística que acompaña este texto nos acerca al Sócrates maduro, en el momento de su máximo esplendor, cuando su mejor discípulo, Platón, se encontró con él. Vestido de forma austera, desaliñado, paseaba por Atenas, seguido por sus discípulos, interpelando a todo aquel que se “dejara”. Como él mismo decía, no hacía otra cosa que seguir la profesión de su madre, partera, pues su objetivo al dialogar con el oyente era “ayudar a dar a luz” ideas y conceptos precisos (mayéutica). Si algún incauto caía en sus redes recibía preguntas acerca de la naturaleza de la bondad, la belleza o la justicia, sus temas preferidos. El aludido comenzaría a dar definiciones y Sócrates procedería sistemáticamente a desarticularlas, utilizando nuevas preguntas que señalaban la insuficiencia de las definiciones. El objetivo final era obtener la máxima abstracción posible, hoy diríamos que el concepto, que pudiera aplicarse a todos los casos particulares. Platón, su mejor discípulo, utilizaría este método dialógico para construir sus famosos diálogos. Podemos presumir que sus primeras obras reflejan de un modo muy fiel los “enfrentamientos” de Sócrates con sus “víctimas”.



En algunas de las psicoterapias contemporáneas se sigue utilizando ese método, que en honor al filósofo lleva su nombre, denominándolo “cuestionamiento socrático”. Podemos encontrarlo en la Terapia Cognitiva de Beck para la depresión, en la fase cognitiva, cuando el terapeuta pretende socavar las pruebas en las que el paciente se apoya para sostener su visión distorsionada de la realidad (Yo, Mundo, Futuro). El terapeuta, mediante el lenguaje, examina las evidencias “reales” tras los pensamientos negativos automáticos que, según la teoría, mantienen la depresión. La TC de Beck se ha terminado generalizando a otros trastornos neuróticos, así como a los trastornos de personalidad, y se mantiene la herramienta del “cuestionamiento socrático”.

Los trastornos neuróticos no serían los únicos beneficiados de esta herramienta. Los tratamientos psicológicos para la psicosis han incorporado también este enfoque de tratamiento. Paciente y terapeuta desarrollan una relación basada en un “empirismo colaborativo”. Básicamente se trata de no humillar a la persona (como en la viñeta). El terapeuta propone al paciente someter a examen alguno de los supuestos, ideas o fenómenos que trae a consulta: pueden ser ideas delirantes, creencias acerca de su origen, omnipotencia y consecuencias relacionadas con las alucinaciones auditivas, etc.

Podemos ir más allá en el rastreo de nuestras técnicas y actitudes terapéuticas “modernas” en los métodos platónico-socráticos (imposible distinguir del todo qué pertenece a Sócrates y qué a Platón: el primero no escribió nada y su alumno predilecto le utilizaría como *alter ego* en todos los diálogos que escribió). Prácticamente todas las escuelas psicoterapéuticas, con independencia de la orientación, reclaman la utilidad de volverse hacia sí mismo, examinando los contenidos que pasan por la mente (desde la regla de oro psicoanalítica hasta el mindfulness que enfatiza la atención plena). Sócrates-Platón nos insiste en esta línea con varios exhortos: *Conócete a ti mismo... Una vida sin examen, no merece la pena ser vivida.*

La psicoeducación es hoy un elemento fundamental tanto en los tratamientos de enfermedades “orgánicas” (diabetes, asma, patología cardíaca...) como en el abordaje de los trastornos mentales, y no solo desde las orientaciones cognitivo-conductuales. En la base de esta herramienta podemos rastrear el “intelectualismo” de la escuela socrática. Para Sócrates y Platón (no así para Aristóteles) el conocimiento guía la acción. El demente, el malvado, el corrupto... no es sino alguien equivocado. Si conozco lo bueno, no puedo no elegirlo. Este aserto ha hecho correr ríos de tinta, pero no cabe duda de que el fin de la psicoeducación es promover un cambio positivo precisamente sobre la base de adquirir conocimiento sobre el trastorno. Los tratamientos

psicoeducativos en TMG, por citar solo un ejemplo, han demostrado ser útiles en la adherencia a los tratamientos, prevención de recaídas y disminución de ingresos. Aunque todos conocemos que saber lo que nos perjudica/beneficia no lleva necesariamente a un cambio directo.

La división del aparato psíquico en varias instancias es un pilar fundamental en los enfoques psicodinámicos. El modelo socrático-platónico es el primero que no maneja la mente (alma) como una instancia homogénea; al contrario, la divide en tres mentes/almas: la racional, la fogosa o irascible y la apetitiva. Sobre la primera creo que sobran los comentarios, pues es fácilmente asimilable a nuestra idea moderna de mente consciente y racional. En cuanto a la fogosa o irascible, hace referencia a la tendencia a la agresión y la rabia, a la destrucción. Por último, la apetitiva recoge tanto el instinto sexual como el deseo de alimentarse, en definitiva, la pulsión de vida. Hace dos mil quinientos años Sócrates-Platón ya nos planteaban que un organismo sano (ya sea un individuo u organización) es aquel donde las partes irascible y apetitiva no son negadas, y sí puestas bajo el control de la parte racional.

Para finalizar con la “escuela socrática” y antes de presentar algunas viñetas clínicas relacionadas con la misma, tenemos que hablar de Aristóteles. Hay una cadena maestro-alumno que conduce desde Sócrates hasta él. Sócrates moriría en 399 a. C. por una “intoxicación alimentaria” a base de cicuta. Los vaivenes políticos de Atenas condujeron a la clausura de la democracia y la instalación de una tiranía que, a su vez, sería revertida tras un período sangriento. Sócrates y su círculo, incluido Platón, eran vinculados con el sector antidemocrático, por otra parte, su afición por interpelar a todo aquel que se cruzara en su camino no contribuyó a granjearle amistades precisamente. Fue acusado, recordemos a nuestro Boecio con el que empezamos este trabajo, de corromper a la juventud, de ateísmo y, como aún no había nacido, no pudo ser acusado de matar a Kennedy. En la justicia de entonces no se presumía la inocencia. Se partía de la idea de culpabilidad, y el acusado debía demostrar que no lo era. Sócrates no se caracterizó por defenderse exitosamente; al contrario, su defensa, relatada por Platón en el diálogo *Apología de Sócrates*, parece buscar la condena. Un suicidio ideológico. Antes coherente que vivo, podríamos decir. Llegó hasta el extremo de pedir al tribunal que no debía ser condenado sino premiado y alimentado gratuitamente de por vida (como los ganadores de los Juegos Olímpicos), ya que con su labor de “avispa” estaba realizando una función beneficiosa para la ciudad.

Tras la muerte de Sócrates, sus discípulos se dispersaron por el mundo griego, es de suponer que con la finalidad de evitar un destino similar al de su maestro. Algunos de ellos iniciaron una labor filosófica propia, fundando diversas escuelas, llamadas “menores”, en oposición a la gigantesca obra del maestro. De todos ellos destaca Platón, que fundaría en Atenas, en los terrenos cercanos al santuario del héroe griego Academos, una escuela que adoptaría el gentilicio del lugar y pasaría a ser conocida como Academia. El equivalente moderno serían nuestras actuales universidades, que cumplen, las más antiguas, cerca de ochocientos años. La Academia se mantuvo en pie casi mil años, hasta el siglo VI d. C., clausurada por orden del emperador bizantino Justiniano, por considerar que sus enseñanzas eran heréticas (incompatibles con la fe cristiana).

En esta Academia se formaría Aristóteles, considerado por Platón como uno de sus mejores alumnos, usando el alias de “la mente” para referirse a él. Con el tiempo Aristóteles se independizaría de la tutela platónica, llegando a fundar, también en la misma Atenas, su propia escuela filosófica: el “Liceo”. Si unas páginas antes comentábamos que a Sócrates-Platón *los árboles y la tierra no le enseñaban nada*, en claro desdén hacia las ciencias naturales, con Aristóteles asistimos a una actitud contraria. Su escuela estuvo muy ligada al desarrollo de las ciencias naturales y la observación. Prácticamente todas las disciplinas del saber que podemos reconocer en la actualidad pueden rastrear su origen hasta los trabajos aristotélicos. Su biblioteca abarcaba todos los saberes y campos imaginables: ciencia, política, retórica, literatura... hasta llegar a la ética. Y es precisamente sobre esta última disciplina donde podemos rastrear conexiones con las recomendaciones psicoterapéuticas actuales.

En la actualidad solemos asociar el término ética con una colección de recomendaciones acerca de lo que debemos o no debemos hacer, donde los códigos deontológicos de los respectivos colegios profesionales constituyen buenos ejemplos. La ética a la que se refiere Aristóteles escapa de esos estrechos límites. Por ética entiende cómo vivir para conseguir un determinado fin, la *eudaimonía*, más o menos traducible como felicidad a lo largo de la vida, en oposición a la felicidad de un instante asociada a momentos de placer o satisfacción de necesidades.

Viñeta clínica nº 1: “Zapatero a tus zapatos”

La “receta” para la felicidad de Aristóteles no es una consigna mecánica aplicable de forma generalizada a todas las situaciones. Frente a autores anteriores, Aristóteles plantea su ética como una práctica constante. Es muy habitual su imagen-metáfora del arquero que debe practicar para poder dar en el centro de la diana. Hay un énfasis constante en la idea de adaptación al medio. En dicha adaptación vamos a tener que usar los recursos con los que contamos.

En la viñeta que procedo a comentar podemos encontrar cómo realizar un señalamiento filosófico en un momento puntual de una sesión terapéutica. No es útil para todos los pacientes: hay que valorar el momento, la adecuación, la capacidad de recepción del mensaje, su potencial utilidad... Siguiendo al mismo Aristóteles, no hay recetas fijas. Nuestra paciente es una mujer con un trastorno psicótico crónico. Aunque estabilizada y con una buena adaptación (conciencia de enfermedad completa, adherencia a los tratamientos, implicada en el proceso de rehabilitación psicosocial y laboral...) persiste desde hace años clínica de voces insultantes y descalificadoras. La paciente es madre de un hijo aún menor de edad y las voces suelen pivotar en torno a su capacidad para ser madre: “eres una inútil... tu hijo va a terminar mal como tú... No eres buena madre”. La paciente, con capacidad de introspección, es capaz de rastrear los contenidos hasta experiencias infantiles, en las que recuerda cómo su madre, por frecuentes cuadros depresivos, tendía a guardar cama por largos períodos, conduciendo a la experiencia de sentirse abandonada. La paciente dice que se recuerda pensando “cuando sea madre no seré como ella...”. En la sesión a la que nos estamos refiriendo, la paciente reconoce que se siente fracasada pues “no soy la madre que soñé ser”.

Podríamos intervenir de mil maneras diferentes. En este caso concreto me planteé intervenir hacia la autoexigencia excesiva con la que abordamos muchas áreas de nuestras vidas: parece que no podemos ser eficaces sin no somos los mejores en lo que hacemos. Recordé entonces una cita de *Ética a Nicómaco*, uno de los textos más famosos de Aristóteles sobre ética, que podría aliviar su autoexigencia: *No se trata de hacer unos zapatos perfectos, sino de hacer los mejores zapatos con el cuero del que disponemos*. El comentario fue bien recibido, y pudimos reflexionar juntos sobre si las madres no perfectas podían también ser madres suficientemente buenas.

Viñeta clínica nº 2: “El término medio”

Con frecuencia asociamos el término “virtud” a la perfección. Pero en Aristóteles una conducta virtuosa no era equivalente a una ejecución perfecta. Cuando usaba este término pretendía señalar la importancia de dar en la diana, ajustándose al momento presente, desde la persona que está implicada en la acción. La conducta apropiada variará según la persona y/o el contexto. Lo veremos mejor con el siguiente caso.

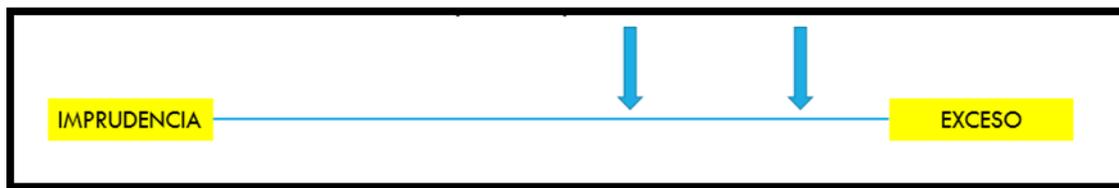
Nuestra paciente es una mujer soltera, sin hijos, que vive sola, de mediana edad, y que trabajaba (en el momento de la derivación a psicología clínica estaba de baja laboral) como empleada doméstica, cuidando ancianos, en diferentes domicilios. Aparentemente sin antecedentes de interés, la llegada de la COVID supuso para ella la aparición de intenso temor a contagiarse y también a contagiar a sus usuarios, derivado de su trabajo. La situación de baja había aliviado solo en parte esta ansiedad, que en principio parecía adecuada y proporcionada, tal y como la realidad de la pandemia ha ido demostrando. Pero la paciente inició, probablemente como estrategia de afrontamiento para reducir su estrés, conductas tanto pasivas (evitativas) como activas (rituales de limpieza). Terminó prácticamente aislada en su casa, sin salir, y cuando lo hacía era con intensa ansiedad y temor al contagio. Hacer la compra era un suplicio y llegó a desarrollar rituales de limpieza extremos para con la compra como para consigo misma cuando regresaba a casa.

Desde un punto de vista diagnóstico la sintomatología parecía un cuadro de T.O.C. Además del tratamiento farmacológico pertinente, la “literatura” recomienda como tratamiento de elección un abordaje cognitivo conductual centrado en la exposición en vivo a las situaciones temidas junto con prevención de las respuestas de escape. Pero en este caso tenemos el problema de que algunas, si no todas, las conductas desplegadas por la paciente son adaptativas y hasta cierto punto sanas. En todos estos meses de pandemia las recomendaciones como ciudadanos que hemos ido recibiendo enfatizan la distancia de seguridad, la evitación de determinadas actividades de riesgo, la precaución... y, en el principio de la pandemia, incluso se debatía si además de la vía aérea, las superficies podían contribuir al contagio. De manera que un planteamiento de exposición generalizado a las situaciones temidas no parecía lo más sensato.

Una de las consignas más conocidas de Aristóteles es *La virtud es un término medio*. Es claro que el punto medio depende de la situación, de la persona, de la interacción, etc. Pero la

idea que se nos transmite es que los extremos no son buenos, siendo lo preferible huir de ellos. Así, la valentía no es la ausencia de miedo, sino la actuación, en un caso concreto, entre la temeridad y la cobardía. En el caso clínico que nos ocupa, intenté transmitir a la paciente esta idea del término medio, señalando los dos extremos posibles. Uno sería la imprudencia, esto es, no seguir ningún tipo de cuidado, cual negacionista extremo; el otro polo de este continuo imaginario sería el exceso en el cuidado y la precaución.

La salida al atolladero de la paciente no sería abandonar sus precauciones sino “rebajar” unos cuantos grados el nivel que estaba adoptando, lo cual le permitiría mantener una seguridad razonable, al tiempo que compatible con la vida y el funcionamiento cotidiano.



Como se puede apreciar en el gráfico, la mejoría podría consistir en desplazar la flecha azul unos pocos grados hacia la izquierda, manteniendo así el compromiso entre la seguridad y la funcionalidad. En este caso concreto, el comentario y la imagen del término medio fue bien recibida, lo cual permitió desbloquear a la paciente, y facilitar la adopción de conductas menos extremas de autocuidado, en espera de la tan ansiada vacuna.

LOS SOFISTAS O CÓMO SER LOS MALOS DE LA PELÍCULA

En los tiempos de la “escuela socrática” Atenas vivía su esplendor democrático. ¿Qué significaba esto? Que para triunfar y poder hacer carrera política ya no bastaba con tener dinero y/o pertenecer a una clase aristocrática acomodada. Era también necesario tener un mínimo de conocimiento y no rebuznar al hablar. Escalar políticamente implicaba manejarse en la asamblea de ciudadanos, delante de miles de personas, y conseguir conmovir y provocar la adhesión. Conseguir votos.

En este clima surgen los que serían conocidos como sofistas, profesionales de la sabiduría, que viajaban de polis en polis ofreciendo sus servicios “educativos” a cambio de un estipendio económico. Enseñaban conocimientos generales, un poco de todo, y, fundamentalmente, oratoria

y retórica. Eran, principalmente, maestros de la palabra. Manejar la palabra era esencial para desenvolverse en la nueva democracia.

La escuela socrática descalifica a estos profesionales, acusándoles sobre todo del pecado de venalidad. ¡Se atrevían a cobrar por sus servicios! Sócrates no cobraba por sus servicios y el entorno socrático estaba integrado por jóvenes aristócratas. En el mundo griego, como posteriormente en el romano, la “excelencia” tenía que ver con no desempeñar una actividad manual ni remunerada. El ideal era vivir de las rentas, de lo que producían las tierras. La historia casi siempre la escriben los triunfadores y la imagen que ha quedado de los sofistas es negativa, pues lo poco que sabemos es a través del escarnio y la ironía de los diálogos de Platón.

Aparte de la venalidad, hay otro motivo por el que son descritos de forma peyorativa. En la escuela socrática hay un esfuerzo por alcanzar el absoluto, la verdad con mayúsculas, que solo puede ser una. Los sofistas, por el contrario, en sus enseñanzas centradas en la oratoria transmitían muy claramente que la verdad era algo relativo. Algunos hasta se jactaban de poder defender una postura y acto seguido exponer la contraria con la misma vehemencia. Lo fundamental era convencer. Por otra parte, los sofistas, probablemente por su costumbre viajera, fueron testigos de cómo la “verdad” cambiaba al mudar de ciudad o de país. Protágoras, el más ilustre de todos, decía que *el hombre era la medida de todas las cosas*, queriendo señalar que la perspectiva de cada uno es diferente: lo que para uno es verdad, no lo es para otro. Por todos estos motivos fueron descalificados, acusados de relativistas, escépticos, demagogos...

¿Qué pintan en estas páginas los sofistas? En primer lugar podríamos decir hoy que todos somos sofistas. Cobramos por nuestro trabajo, aunque sea intelectual-terapéutico. Los sofistas suponen la reivindicación de la profesionalidad en el campo de la sabiduría. Por otra parte, la actividad de los sofistas se centraba en la educación: a través de la palabra influían en las vidas de aquellos que contrataban sus servicios. Su labor era ayudar a las personas a desarrollar su mayor potencial, con gran énfasis en el lenguaje, aunque también en la mejora del nivel cultural. Por último, los sofistas vinieron a señalar algo que muchas corrientes psicoterapéuticas contemplan: la importancia del ambiente, de lo externo, en la manera de pensar la realidad y pensarse a uno mismo. El ser humano ya no solamente nace, también se hace. Y siempre desde la relatividad... todo es relativo.

ESCUELAS HELENÍSTICAS

Las crisis no solo las padecen los individuos. Cualquier sistema puede entrar en crisis. En cualquier momento puede ponerse patas arriba lo que parecía absoluta y completamente consolidado. A finales del siglo IV a. C. el mundo griego sufrió uno de estos “terremotos”, que trastocaría el sistema de valores imperante.

Durante muchos años el sistema de vida griego se organizaba en torno a pequeñas ciudades, *polis*, que gobernaban un territorio también pequeño. La misma Atenas, aun siendo de las más grandes, controlaba un espacio inferior a la actual Comunidad de Madrid. El mundo griego era un mosaico de diminutos estados (ciudades estado en realidad). No se concebía otro sistema mejor de organización. Incluso el mismo Aristóteles consideró que era la forma ideal de comunidad política. El ciudadano (solo hombres, adultos y libres) nacía, vivía y moría por y para su *polis*. Una vida feliz era una vida “política”. La comunidad importaba más que el individuo, pues su “naturaleza” era participar en los destinos de su ciudad, ya fuera en regímenes democráticos como el ateniense o en los monárquicos como Esparta.

Al norte de Grecia, en el reino de Macedonia, se desarrolló una dinastía que cambiaría las reglas del juego. Primero su padre, Filipo, y posteriormente su hijo, que sería conocido como Alejandro Magno, iniciarían un proceso de expansión y conquista que barrería el poder político de las *polis*, implantando un imperio de carácter autocrático, que terminaría con la autonomía política de la que gozaban las ciudades (y otros muchos territorios de Asia). De la noche a la mañana ya no había ciudadanos libres, sino súbditos del rey de reyes. Aun cuando este imperio rápidamente se fragmentó en varios reinos, la nueva realidad política se mantuvo. No había vuelta atrás.

Además del cambio de perspectiva del que estamos hablando, hay que imaginar que el terremoto político y militar que se produjo afectó también al bienestar y el delicado equilibrio de los pequeños estados griegos. Al igual que observamos en consulta, las crisis generan desorientación y múltiples síntomas, pero también pueden ser una oportunidad para cambiar. Son un buen momento para replantearse acciones y objetivos y, con un poco de suerte y guía oportuna, crecer y seguir adelante. El problema es que en la Grecia antigua no existían los divanes a los que recurrir en espera de una guía que salvara de la desesperación. La religión griega tampoco servía de mucho, pues ni siquiera garantizaba un futuro mejor “tras este valle de

lágrimas”. Se conformaba con aplacar a Zeus, Poseidón o la deidad de turno y evitar así ser castigado por un rayo, una tempestad, etc. ¿Qué hacer? ¿A quién recurrir?

Por supuesto estaba la filosofía. Pero tanto la platónica como la aristotélica, con sus flamantes nuevas escuelas, seguían participando de los viejos ideales, como si nada hubiera cambiado. Se abría un campo nuevo, aún por explorar, el de ayudar a vivir, centrado en el individuo. Si mi ciudad ya no es mi horizonte, debo buscar dentro de mí y encontrar el camino. Este campo de acción es el que ocuparían las nuevas escuelas de filosofía. Si han pasado a la historia por el nombre de helenísticas, es debido a que se iniciaron en esta etapa de la historia griega. Las principales fueron escepticismo, epicureísmo y estoicismo, que nacieron a finales del siglo IV a. C. y principios del III a. C. Si antes teníamos la Filosofía con mayúsculas, orientada hacia lo absoluto, las grandes preguntas... ahora tenemos una filosofía centrada en el individuo, que pretende calmar sus angustias, ofrecerle seguridad, unas herramientas de análisis, unos objetivos... Reconocido por sus propios fundadores, la filosofía debía tener una finalidad práctica, debía ayudar a vivir. En el mundo antiguo la idea de la psicoterapia era inconcebible, pero cuando se estudian estas escuelas filosóficas no puede evitarse verlas como psicoterapias. Incluso ellas mismas adaptan un lenguaje “moderno” en este sentido. El mismo Epicuro llama *tetrafármaco* a cuatro de sus consignas éticas más famosas, pues la finalidad de su filosofía (como en el resto de las escuelas helenísticas) es ayudar a ser feliz. La metáfora de la medicina surge de forma potente. El filósofo ya no debe explicar el mundo. El filósofo es como el médico que pretende curar una enfermedad, en este caso del alma (mente).

Escepticismo o cómo no saber nada me puede tranquilizar

Pirrón de Elis fue un sabio que se enroló en la expedición de conquista de Asia Menor que Alejandro Magno emprendió en la segunda mitad del siglo IV a. C., justo después de haberse anexionado toda Grecia. Lo que probablemente ignoraba, como el resto de los acompañantes, es que ese viaje le llevaría mucho más lejos de lo que cualquier griego había ido, pues alcanzarían las fronteras de lo que hoy conocemos como la India. Precisamente allí se encontraría con unos curiosos personajes que denominaron, a falta de otra palabra, *gimnosofistas*. La expresión significa literalmente “sabios desnudos” y probablemente crearon este neologismo para referirse a unos individuos que, ataviados con un escaso taparrabos, se sentaban bajo un tronco a meditar

durante horas y eran capaces de soportar el dolor físico de una manera inimaginable. Se trataría de lo que hoy conocemos como “Yoguis”. Pirrón no dejó nada escrito y lo que conocemos se debe a labor de uno de sus discípulos, Timón de Filunte, que sistematizó y dejó por escrito sus enseñanzas. Desde nuestra perspectiva actual podemos especular que la filosofía griega entró en contacto con la mentalidad oriental con todo lo que ello supone: aceptación, desapego, renuncia... Valores que hoy conocemos por enfoques basados en el mindfulness y que se han incorporado a las modernas psicoterapias contextuales.



Ya hemos comentado más arriba que las filosofías-terapias helenísticas buscaban un remedio para el alma, conseguir la tranquilidad de espíritu o *ataraxia*. Pirrón y su escuela, el escepticismo, que precisamente significa examen o investigación, lo encontró en la asunción de la indeterminación de la realidad. Esta indeterminación, a la cual se llega tras “investigar” la realidad, es coherente con la situación de incertidumbre y caos de la situación griega tras la tormenta desatada por los ejércitos de Alejandro Magno. A riesgo de simplificar, se trataría de no luchar, de aceptar la falta de referentes fijos... precisamente porque no los hay. El escéptico “descubre” que no puede asegurar con certeza absoluta nada (de lo importante, obviamente). Frente a una aseveración acerca de la naturaleza de un fenómeno, siempre podremos encontrar otra que la niegue. En principio parecería que esto solo conduciría a un mayor aumento de la ansiedad, pero según los escépticos no es así. Puesto que no puedo asegurar nada con certeza, suspendo mi juicio (*epojé*), renuncio a la pretensión de alcanzar la verdad. La consecuencia obvia siguiente es la *afasia* (claro está que no se trata de la neurológica), no puedo ni intento comunicar ninguna

verdad, ya que he suspendido previamente mi juicio. Esta renuncia a intentar conseguir certeza contribuye a aceptar la incertidumbre y, por tanto, a alcanzar la tan deseada *ataraxia*. Dos mil años después, Wittgenstein, uno de los filósofos más relevantes del siglo XX diría algo parecido, en su famoso *Tractatus*, cuando aseveraba: *De lo que no se puede hablar, mejor es guardar silencio*.

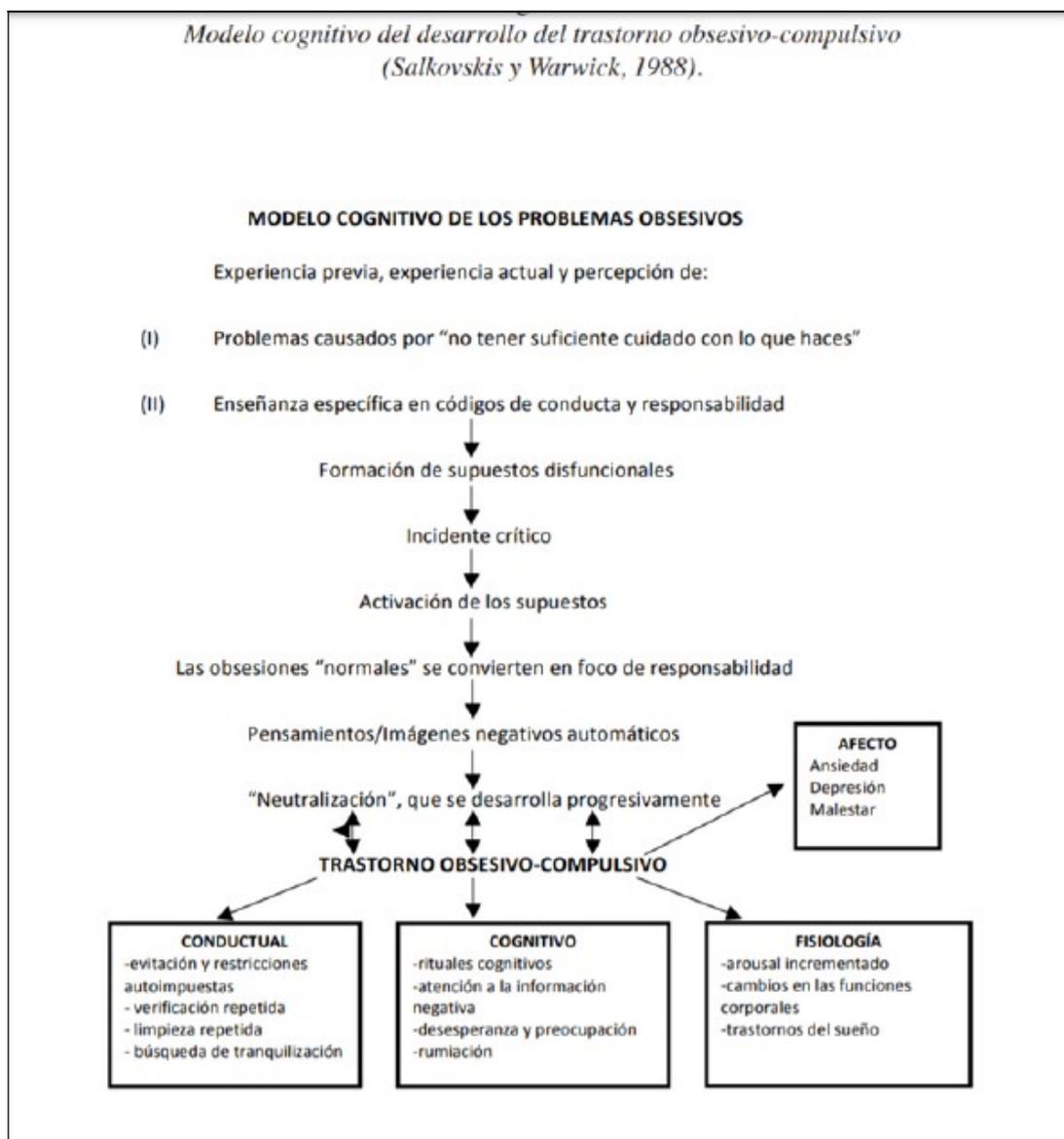
¿Tiene algún sentido todo esto? Veamos cómo algunas psicoterapias cognitivas modernas incorporan la aceptación de la incertidumbre y la renuncia al control como parte del abordaje de patologías como el Trastorno por Ansiedad Generalizada (TAG) y el Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC), entre otras muchas posibilidades.



En la imagen superior vemos una representación del modelo explicativo de Dugas y Ladouceur para el Trastorno de Ansiedad Generalizada. En sus inicios este trastorno pivotaba sobre una larga colección de síntomas “físicos” de ansiedad. Posteriormente se fue reconceptualizando, considerando que lo nuclear es la actividad cognitiva, bajo el formato de preocupaciones continuas y múltiples. Según este modelo, paradójicamente, la preocupación como estrategia de manejo ante amenazas e incertidumbres termina convirtiéndose en el elemento mantenedor del TAG. A corto plazo, preocuparse permite al individuo “conjurar” el peligro. Una especie de “si me preocupo, si pienso en ello, es menos probable que suceda o al menos podré amortiguar lo que temo”, otorgándole una falsa sensación de control. El precio es, a medio plazo, un aumento de la ansiedad, pues la persona tiene en mente de manera continua la amenaza y su permanente posibilidad (de despido, de suspenso, de accidente, de enfermedad,

de...). Esta ansiedad busca ser evitada y neutralizada con más preocupación y así hasta el infinito... o la desmoralización y el agotamiento.

La trampa en todo este proceso es que el individuo busca la certeza, el control, poder estar seguro al cien por cien de la eliminación de aquello que tememos. La persona “decide” iniciar una cruzada contra la incertidumbre, la cual no tolera. Como en otros muchos círculos viciosos, el remedio es salirse del cuadro. Aquello que pretendemos evitar es precisamente la causa de nuestro mal. Si Pirrón levantara la cabeza precisamente nos diría que el remedio está en aceptar la incertidumbre, que intentar eliminarla no es posible porque forma parte de la vida y que, una vez renunciamos a su desaparición (suspendemos el juicio, esto es, reconocemos que el control no es posible), podremos encontrar la tranquilidad.



En la imagen anterior tenemos un modelo explicativo de los problemas obsesivos, en concreto el de Salkovskis y Warwick. Este modelo echa sus raíces en la actitud escéptica que Pirrón planteaba. Como se puede apreciar hay muchas variables en la secuencia descrita, pero quiero llamar la atención sobre dos aspectos. El primero es la idea de “tener mucho cuidado”, poner mucha atención y esfuerzo en evitar el error (idea que suele adquirirse criándose en entornos donde se remarca esta filosofía de vida y se consolida decidiendo desplegarla posteriormente como estrategia de afrontamiento en cualquier situación que genere incertidumbre). El segundo aspecto es que una vez que el pensamiento obsesivo se ha instalado en la mente, la persona decide invertir esfuerzo en anular su presencia y/o buscar la seguridad de que dicho pensamiento no va a tener repercusiones graves. Sobre todo, pase lo que pase, evite pensar en un oso polar. ¡Maldita sea! ya he pensado en él. Debo tener más cuidado.

Pirrón nos diría que no podemos estar seguros de nada y, por tanto, cualquier intento de alcanzar la seguridad es como caer en arenas movedizas e intentar escapar moviendo mucho los brazos y las piernas (por cierto, la metáfora no es suya sino de la moderna Terapia de Aceptación y Compromiso, otra terapia contextual). Pero creo que todo esto podemos apreciarlo mejor con una nueva viñeta clínica.

Viñeta clínica nº 3: “El viaje a ninguna parte”

Nuestro paciente es un varón joven con un trastorno psicótico. Tras un debut complicado, con un primer brote asociado al consumo de tóxicos, desde hace varios años se encuentra estable y manteniendo una actividad laboral adaptada. Sigue tratamiento farmacológico y psicológico y muestra plena conciencia de enfermedad.

La remisión de los síntomas psicóticos permitió que síntomas obsesivos pasaran a un primer plano, bajo el formato de fobias de impulsión. El paciente se angustiaba si miraba a una adolescente, pues consideraba que esto era propio de un perverso y que bajo ningún concepto era disculpable mirar “sexualmente” a una menor de edad. Nunca había intentado ningún tipo de acercamiento a una menor de edad y consideraba que hacerlo era algo execrable. Pensaba que en cualquier momento podría perder la cabeza y abalanzarse sobre ellas. En los momentos en los que esta idea se instalaba más intensamente en su cabeza, el paciente apenas salía, para evitar la “tentación”, y si lo hacía era soportando intensa ansiedad, al tiempo que evitaba cualquier tipo de

película, libro, conversación... que girase en torno a pérdida de control y violencia sexual. En el núcleo de todo el problema se encontraba la duda: “¿y si hay una pequeña posibilidad de que lo lleve a cabo?” Al tiempo que una exigencia de absoluta seguridad que, obviamente, es imposible de alcanzar. Para conseguirla se perdía en complicados razonamientos mentales que no hacían más que mantener en su cabeza actualizado todo este tema.

Desde el punto de vista del escepticismo, así como de las psicoterapias contextuales actuales, la superación del problema pasa por renunciar a la seguridad. Aceptar la presencia de estas ideas sin pretender conseguir una reaseguración. Por otra parte, se invita a manejarse con los pensamientos como lo que son, eventos mentales, cuya frecuencia se incrementa cuando se intensifica la vigilancia y control sobre los mismos. Gradualmente, tras lograr estos cambios, pudo permitirse aceptar las ideas obsesivas y disminuir la ansiedad asociada a las mismas.

Epicureísmo o la ausencia de sufrimiento

Decíamos hace unas páginas que las escuelas helenísticas se diferenciaban de las anteriores en cuanto al enfoque de la actividad filosófica, al considerar que la auténtica filosofía tiene que tener una dimensión práctica, esto es, ayudar a vivir.

El epicureísmo encarna como ninguna otra esta finalidad. La figura de Epicuro se alza defendiendo una sabiduría dogmática, pero con finalidad terapéutica. ¿Cómo puede el individuo ser feliz? La filosofía se convierte en auxiliar de la felicidad. Epicuro nace en Samos en el siglo IV, y recibe formación de filósofos con una orientación materialista. Él mismo trabaja como profesor, lo cual probablemente influiría en su enfoque “psicoeducativo” (que diríamos hoy) de ayuda al sufrimiento psíquico. Aunque extranjero, sus padres eran atenienses, lo cual le permitió tener la ciudadanía y desenvolverse sin problemas en Atenas (vemos cómo hace dos mil años se cultivaban los mismos problemas: extranjero, ciudadanía, derechos...). Después de viajar un tiempo se instalará en esta ciudad, donde abrirá escuela en las afueras. Compró un huerto muy humilde y en él se reuniría con sus discípulos, motivo por el cual la escuela se denomina como los filósofos del jardín. Debemos tener cuidado y no imaginar este huerto como un despliegue de exuberancia vegetal, pues debía ser tremendamente humilde, y más en un clima tan extremo como el ateniense.

Además de su labor directa en su Jardín, Epicuro fue un escritor prolífico, si bien de toda su producción solo se han conservado unas pocas cartas escritas a otros discípulos y algunas colecciones de sus sentencias o pensamientos breves, que se utilizaban como recordatorios mentales rápidos para corregir distorsiones y hábitos. La historia siempre la escriben los vencedores, y ya en vida de Epicuro fue acusado de todo tipo de excesos: comidas pantagruélicas, orgías, embriaguez... Con el paso del tiempo y el ocaso de las escuelas helenísticas y su sustitución por valores cristianos, Epicuro encarnaría, probablemente de un modo interesado y falaz, la imagen del que se entrega a la satisfacción de los sentidos como meta principal en la vida.

El modo de vida epicúreo en modo alguno se aproximaba a esta distorsión. Enemigo de los excesos. Defensor a ultranza de la moderación, de la *phrónesis* o equilibrio en el vivir. Probablemente gran parte de los ataques que recibiera tienen su origen en aspectos revolucionarios en su momento, como la admisión en su escuela de mujeres y esclavos, la invitación a alejarse de la vida política y el fomento de la convivencia y el diálogo entre amigos dentro de los muros del Jardín. Su ideal de vida se encuentra en lograr la ausencia de sufrimiento merced a la satisfacción de las necesidades vitales básicas, considerando los placeres físicos como meros colorantes de la realidad, efímeros y sin fundamento.

Epicuro plantea una ética de la felicidad a partir de dos ejes. Por un lado ve necesario disipar los temores vanos que atenazan a los hombres, que sitúa en el temor a los dioses, a la muerte y a la transitoriedad de los bienes y la realidad del dolor. Desde una concepción instrumental, Epicuro considera que el conocimiento podrá disipar muchos de los temores, pues se apoyan en supersticiones y creencias irracionales. En este sentido se adelanta a la idea de la psicoeducación como forma de intervenir las perturbaciones. Los dioses no son de temer, pues constituidos también por átomos como nosotros, llevan una existencia plácida y separada del hombre, despreocupados de nuestros afanes. Desafía así la idea de unos dioses involucrados en la vida humana, eliminando el temor al castigo divino.

En cuanto al otro gran temor, la muerte, recurre al argumento de la simetría. En lugar de soñar con una inmortalidad consoladora, convierte la tanatofobia en un hecho psicológico. Desde su materialismo, considera que la muerte disipa los átomos del alma y por tanto disuelve la conciencia. Y puesto que la raíz de la sensación es la actividad “atómica” del alma, solo podemos sentir desde la vida, y en la vida la muerte no se halla: *Cuando yo estoy, ella no está; cuando ella está, yo no estoy.*

El tercer temor que Epicuro aborda, la transitoriedad de los bienes y la presencia del dolor, nos devuelve al segundo de los ejes con los que articula la felicidad: el bienestar radica en el placer, pero, a diferencia otras escuelas, no se trata del placer de los sentidos, pasajero y fútil. En su *Carta a Meneceo* se recoge su famosa distinción entre placeres, basada en los términos “natural” y “necesario”. Es precisamente el hedonismo el principal blanco de las críticas, olvidándose interesadamente que Epicuro radica su ideal de la felicidad no en la satisfacción de deseos, sino en la ausencia de dolor y sufrimiento y en este sentido es ilimitado. Epicuro sitúa en la ausencia de dolor y sufrimiento (placer *catastemático* o en reposo) el ideal de la felicidad. Pero Epicuro incluso va más allá, cuando señala que no solo se trata de lograr un bienestar físico o *aponía*, pues los placeres y dolores del alma son los más intensos. La filosofía se alza como una “medicina” para la psique. A través de la reflexión podemos desengancharnos de aquellos deseos, y de la espiral consiguiente, que nos alejan de la *ataraxia*, de la tan deseada tranquilidad de espíritu.

Es en los placeres naturales y necesarios, que alivian el dolor, donde encontramos una vida feliz. La persecución de las riquezas, la fama, el placer sexual, etc. no conduce más que a la perturbación, si bien no importan tanto el tipo de deseo, objetivamente, como la forma de desear, que entronca con la modalidad de conciencia desde la que se desea. De este modo, se constituye la ética epicúrea en una guía de ascesis, de frugalidad, premiada por la tranquilidad de espíritu, la auténtica felicidad: *Nada es suficiente para quien lo suficiente es poco*.

Dos aspectos adicionales, pero importantes, rematan esta concepción. Por un lado, la reivindicación de la amistad, aparentemente contradictoria con la recomendación *Vive solo*, y el alejamiento de la vida política y los oropeles de la fama. Solo puede entenderse bien desde su concepción de la sociedad como pacto de no agresión y ayuda mutua, que resulta útil al individuo, antecedente de las teorías del contrato social. La escuela epicúrea se construye en centros que, más que escuelas, son lugares de retiro, donde el sabio puede llevar a cabo su ideal de vida, en compañía de otros epicúreos, como una “comunidad religiosa” o como las modernas comunidades terapéuticas, donde el alejamiento es necesario para reconstruir nuevos esquemas de funcionamiento.

Por último, se reivindica la *phrónesis* o sabiduría práctica, alejándose definitivamente de un hedonismo puro. Como señala en su *Carta a Meneceo*: *No todo placer es elegible, ni todo mal debe evitarse*. Se precisa un cálculo racional que evite entregarse a la sensación del momento sin

prever las consecuencias de nuestras decisiones. Nos hallamos, pues, ante un lejano antecedente de todas las terapias de autocontrol y los enfoques modernos de auto-regulación emocional. Resuena en nuestra mente la dificultad para transmitir la idea de que para mejorar es preciso empeorar a corto plazo, tolerar cierto nivel de malestar, aceptar una situación incómoda, etc. Por otra parte se insiste en la importancia de cierto desapego, de soltar y no aferrarse en exceso a la búsqueda de la satisfacción del momento: *Si quieres hacer rico a Pitocles, no aumentes sus riquezas, disminuye sus deseos.*



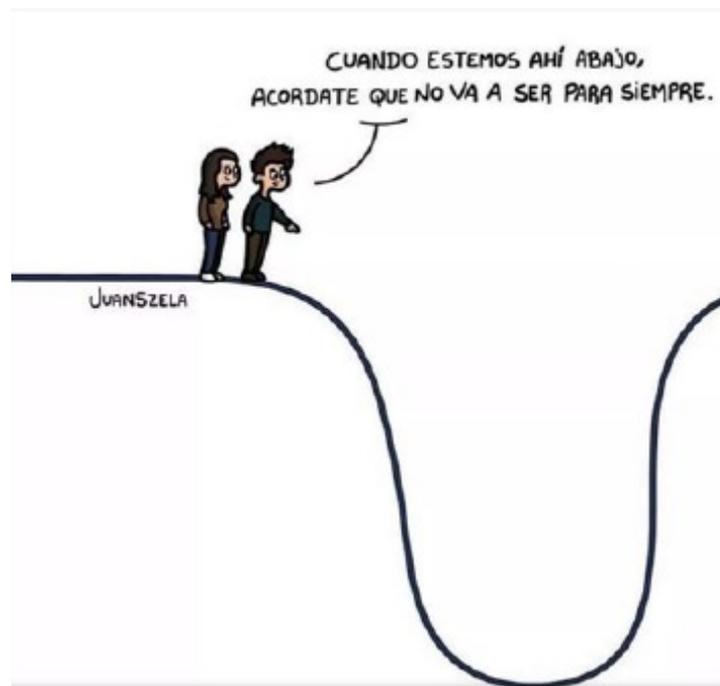
A la posteridad ha pasado la síntesis del núcleo básico de la doctrina Epicúrea en cuatro recomendaciones rápidas y sencillas, que con el tiempo recibieron el nombre de *tetrafarmaco*, símil de un medicamento real de la época, a las que uno podía recurrir rápidamente en caso de necesidad, del mismo modo que en algunas terapias actuales se recurre a tarjetas o imágenes que refuerzan una línea de actuación:

- No temas a los dioses
- No temas a la muerte
- Lo que es bueno es fácil de conseguir
- Lo que es terrible es fácil de soportar

En relación a la última recomendación, Epicuro, enfermo crónico afectado de frecuentes cólicos y, por tanto, experto en dolores agudos, utilizaba el sentido del humor para recordarnos

que si un dolor físico es leve, no deberemos darle importancia porque será soportable; si el dolor es agudo, intenso, probablemente durará poco, será transitorio y, finalmente, si el dolor es tan intenso que resulta insoportable, seguramente irá acompañado de la muerte y ya no nos tendremos que preocupar porque cesará pronto. Salvando las distancias con respecto al dolor emocional, podríamos aplicar también esta regla, teniendo en cuenta que no siempre evitar / huir del dolor emocional es la mejor solución. Al contrario, aprender a “surfear” la ola, aceptar el dolor, puede servir para evitar que nuestra resistencia sea nuestro peor enemigo.

Finalmente, Epicuro fue un firme defensor del conocimiento “científico” y de su utilidad en el progreso y el bienestar de los seres humanos. Adelantándose dos mil años a la Ilustración y a su reivindicación de la ciencia y la razón, encontramos las siguientes palabras de nuestro filósofo: *Es la razón lo que hace la vida feliz y agradable, al expulsar todas las ideas y opiniones falsas, y evitar así toda perturbación de la mente.*



Estoicismo o la imperturbabilidad

Probablemente no haya ninguna otra corriente filosófica de la antigüedad que mantenga más conexiones con las psicoterapias contemporáneas cognitivas y contextuales de la actualidad. A veces estos fundamentos filosóficos no son reconocidos, como sucede en algunos manuales de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) de Hayes, por poner un ejemplo. En otros casos, como en la Terapia Racional Emotiva de Ellis, sucede lo contrario, al menos en los primeros manuales, pues Ellis cita a Marco Aurelio y sus Meditaciones como una fuente de inspiración a la hora de diseñar su teoría terapéutica basada en el reconocimiento y posterior cambio de las ideas irracionales.



Marco Aurelio, emperador romano y filósofo estoico, en su etapa de aprendiz de filósofo, utilizaría el estoicismo para dominar sus frecuentes arrebatos de ira. Su maestro pactó con él administrarle gradualmente provocaciones verbales que generasen su enfado, de este modo podría enfrentarse de manera gradual a situaciones cada vez más complejas, con la finalidad de mejorar su capacidad de autocontrol. Dos mil años después, Meichembaum diseñaría una terapia que llamó Entrenamiento en Inoculación de Estrés (EIE) que utilizaría básicamente el mismo procedimiento de enfrentamiento gradual con las situaciones estresantes, tras una fase previa de aprendizaje de habilidades de afrontamiento.

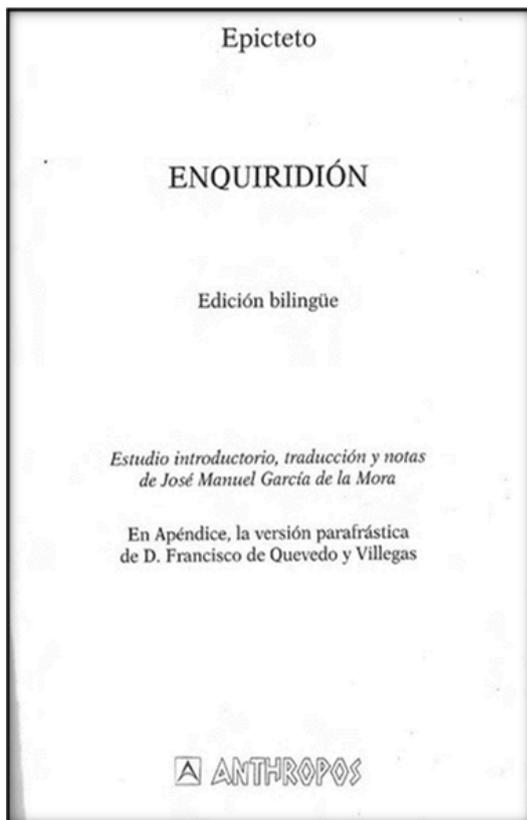
Pero regresemos a los orígenes. Esta escuela filosófica, que arraigaría profundamente en el mundo romano e influiría también decisivamente en la moral cristiana, fue fundada por Zenón de Citio. Al no tener ascendencia ateniense no tuvo tanta suerte como nuestro filósofo anterior, Epicuro, y cuando llegó a Atenas, por su condición de extranjero, no pudo comprar edificio o terreno alguno para abrir escuela propia. El ingenio sustituye a los recursos y nuestro filósofo inició su andadura dando clases al aire libre, aunque protegido del sol inclemente de Atenas por el pórtico (*stoa*) del *ágora* de Atenas, de ahí que sus seguidores fueran conocidos como los estoicos: los que se reúnen bajo la *stoa*.

Como el resto de las escuelas filosóficas helenísticas, su andadura sería larga, prolongándose hasta el siglo III después de Cristo. Además de su doctrina, hay un rasgo que la diferencia especialmente, su cosmopolitismo. En la larga nómina de insignes estoicos podemos encontrar un extranjero que debe dar clases en la calle, su fundador, Zenón; un senador romano, tutor de emperadores, Séneca; un esclavo que lograría su libertad, Epicteto y, finalmente, todo un emperador, Marco Aurelio. Esta variedad de clases no es casualidad. El mensaje estoico pretende ser universal y salvar las circunstancias personales de cada individuo. No es una filosofía para la élite, sino para todo el mundo, sea cual sea su condición, esclavo o emperador.

Como sus compañeras helenísticas, el estoicismo busca también conseguir la *ataraxia* o tranquilidad de espíritu. La vía para conseguirlo es desarrollar la *autarquía* o independencia con respecto al mundo exterior. Lo primordial es distinguir lo bueno (lo que incrementa nuestro ser) de lo malo (todo lo que lo perjudica y destruye); lo que merece la pena de aquello que es indiferente (lo relativo al cuerpo y sus necesidades, las riquezas, la fama, el poder...) y, sobre todo, separar aquello que está bajo nuestro control de lo que no lo está. En este sentido Epicteto dirá: *Cuando veo angustiado a un hombre me digo: Este hombre, en fin, ¿qué quiere? Si no quisiera algo de lo que depende de él, ¿cómo iba a angustiarse?* Como vemos, esta es una forma de ayudar a ser feliz en un entorno caótico como fue el período helenístico, ya que se recomienda retirarse al interior, descuidando lo material, lo efímero. En todo este proceso, es imprescindible aprender a controlar las pasiones extremas, las emociones muy intensas, tanto las positivas como las negativas (*apatía*). El sabio es aquel que no se deja arrastrar por ellas, las reconoce, las identifica, pero puede elegir qué hacer. Se ha confundido erróneamente el estoicismo con una especie de actitud fría e impassible, con la ausencia de emociones, hasta el punto de usar el adjetivo “estoico” como equivalente de una imperturbabilidad o ausencia de reacción. Y si bien es cierto que en sus

etapas iniciales hay una defensa extrema de la apatía, autores posteriores suavizaron la doctrina, volviéndola más humana.

Una de los conceptos nucleares en la ética estoica es la aceptación. No se trata de un proceso pasivo, una actitud de resignación, sino una de una aceptación activa. Hablamos de libertad para adecuarse a la necesidad, a lo inevitable. Con una de sus metáforas-ejemplo clásicas lo veremos más fácilmente. Imaginemos a un perro atado a un carro. No puede soltarse, aunque por el momento no hay peligro, pues el carro está parado. Pero la vida es cambio, el arriero se sube al carro y decide ponerlo en marcha. Ahora bien, nadie le ha preguntado a nuestro amigo canino si está de acuerdo con este cambio de estado y decide oponerse con todas sus fuerzas. Podemos imaginar el resultado. Por muy fuerte que sea su oposición, su resistencia será inútil, irá en la dirección que marque el carro y, lo que es más importante, será arrastrado, sufriendo laceraciones provocadas por el terreno. Construyamos una alternativa: el carro se pone en marcha y nuestro amigo perruno no está de acuerdo, pero decide “acompañar” al carro en su camino. El resultado es el mismo, solo que en este caso su cuerpo no va a ser destrozado. Séneca, a propósito de lo expuesto, escribiría: *el destino lleva a quien quiere ser guiado, pero arrastra a quien no quiere.*



Con objeto de aproximarnos más a la ética estoica, nos centraremos en Epicteto. Es un personaje fascinante. Pertenece ya por completo al mundo romano. Gran parte de su vida la pasó como esclavo, aunque tuvo suerte relativa, pues su amo era un alto funcionario en la Roma Imperial del siglo I d. C. y pudo disfrutar de una buena educación. Cuando consiguió su libertad, quiso continuar en la filosofía en Roma, pero el emperador Domiciano decretó la expulsión de todos los filósofos (de nuevo las tensas relaciones entre filosofía y poder). Emigra a Grecia, y se instala en Nicópolis, donde abriría escuela, convirtiéndose en uno de los maestros estoicos más exitosos, atrayendo alumnos de todos los rincones del imperio. Como muchos otros filósofos de la

antigüedad no escribió nada. No obstante, hay una obra suya que ha pasado a la posteridad. Era normal en esa época que los jóvenes romanos de clase alta fueran a formarse en filosofía viajando a Grecia, matriculándose en las diversas escuelas que el mundo heleno ofrecía. Uno de estos romanos, Arriano, asistió a su escuela durante su “erasmus” y realizó una transcripción de sus lecciones partiendo de los apuntes que tomó durante las clases. Al volver de su “año griego” compartió con otras personas esta transcripción, volviéndose tan famosa que acabó siendo editada, como si el mismo Epicteto la hubiera publicado.

De la misma manera que existe el etnocentrismo, por el cual sentimos, no conscientemente, que nuestra cultura es superior o más tolerable que las demás, también existe el cronocentrismo, si se me permite el neologismo. Tendemos a pensar que nuestra época moderna es el culmen de un progreso lineal y acumulativo, de modo que algunos de nuestros logros son impensables en épocas pasadas. Hoy en día son muy frecuentes los manuales de autoayuda, existiendo toda una industria en torno a ellos. Pensamos que son un invento moderno. Ahora bien, la obra de Epicteto de la que estamos hablando se llama *Enquiridión*, que significa literalmente lo que se puede portar con una mano, esto es, un manual. En este caso un manual de ayuda para la vida. Este manual llegó a ser recomendado en algunas clínicas psiquiátricas de principios del siglo pasado, como lectura para pacientes aquejados de trastornos neuróticos graves. Me temo que hoy en día dicha recomendación habría que ponerla en solfa, pues aunque el texto no sea muy complejo, tiene una estructura arcaica que complica su lectura, acostumbrados como estamos a un tipo de lenguaje más directo y sencillo. Nosotros aquí vamos simplemente a utilizar algunas frases extraídas de este manual para adentrarnos en la perspectiva y el enfoque ético del estoicismo.

“Para ser libres y felices es fundamental distinguir

lo que está en nuestro poder y lo que no”

Probablemente, al leer esta cita, nos vengan ecos modernos de formas alternativas a esta consigna. ¿Quién no se puede acordar de la oración de la serenidad?: *Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar y la sabiduría para conocer la diferencia...* Esta oración, usada posteriormente como lema por la organización de Alcohólicos Anónimos, fue compuesta por el teólogo estadounidense

Reinhold Niebuhr. Decíamos unas líneas antes que la moral estoica influyó mucho en la moral cristiana de las diferentes iglesias, por lo que no nos debería extrañar que su influjo no solo alcance a los tratamientos psicológicos, sino que se extienda a cualquier otra orientación que persiga paliar el sufrimiento humano. Una vez más vemos que las raíces de herramientas que creíamos modernas se extienden hasta la filosofía antigua.

Intentar controlar cualquier fenómeno que por definición escapa a nuestro control, significa colocarse directamente en el disparadero de la ansiedad, además de ser un gesto totalmente inútil, que nos desgasta, sin ningún resultado positivo. Casi siempre que nos encontramos con la ansiedad, todo o parte de esta actitud de control estará presente. Y ya vimos más atrás que en trastornos como la ansiedad generalizada o los desórdenes obsesivos, el afán de control, la búsqueda de reaseguración, la reducción improductiva de la incertidumbre... forman el núcleo de la patología. Varias son las orientaciones terapéuticas que buscan “suspender” esta actitud para provocar una mejora del sufrimiento. Y no solo las técnicas cognitivas y/o las terapias contextuales. Las técnicas de intervención paradójica de la logoterapia de Frankl van en la misma dirección. Las consignas de intervención de Milton Erikson, los señalamientos en terapia sistémica que recomiendan hacer lo contrario de lo que se está haciendo, las técnicas de la terapia centrada en soluciones de Shazer y un largo etcétera de orientaciones intentan concretar esta consigna estoica que recoge Epicteto en su *Enquiridión*.

“Los bienes externos solo son préstamos, y su pérdida, devoluciones”

La frase es tan breve y directa que funciona como un golpe. Para acercarnos a ella me gustaría traer una anécdota filosófica, que busca también claramente provocar, epatar al lector. El libro de Diógenes Laercio, *Vidas y sentencias...*, contiene muchas de ellas. Lo de menos es si son verídicas o no. Lo importante es el mensaje que se quiere transmitir. Por otra parte, podríamos decir aquello de *si non è vero, è ben trovato*. La anécdota que quiero relatar gira en torno a Anaxágoras, filósofo presocrático contemporáneo de Sócrates y que impartió filosofía en Atenas. Cuentan que su hijo había muerto repentinamente. Los amigos de Anaxágoras le buscaban, desesperados, por las calles de Atenas para darle la noticia, preocupados y temerosos de su reacción. Cuando por fin le encontraron y fueron, después de muchas reticencias, nervios y

cuidados, capaces de comunicarle el fatal desenlace, Anaxágoras, buscando tranquilizarles les dijo: *Ya sabía yo que lo había criado mortal.*

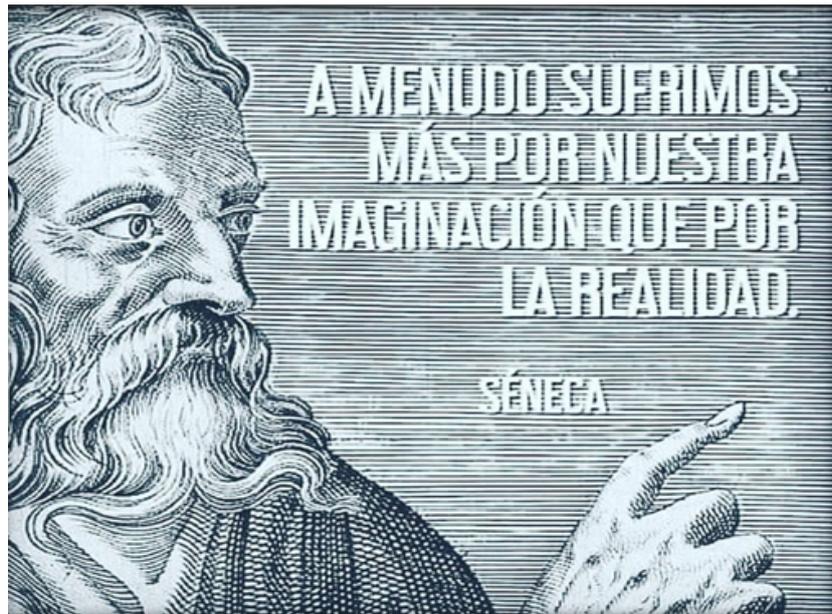
No deja de sorprenderme cómo, desde tradiciones culturales tan diferentes, pueden alcanzarse ideas filosóficas tan parecidas, aunque los términos empleados sean diferentes. Cualquiera que esté mínimamente familiarizado con la filosofía budista podrá ver, en la anécdota anterior, y en la frase de Epicteto el mensaje budista de invitación al desapego, la renuncia a aferrarse a todo aquello que es mudable, como camino para disminuir el sufrimiento causado por el inevitable cambio y pérdida. Habitando el primer mundo y en la época actual, la muerte, el principal y más temido cambio en el estatus quo de cualquier persona, suele estar ausente. No solo porque las maravillas de la higiene y la medicina reducen su presencia, empezando por la primera infancia. Suele estar ausente porque se escamotea, no se habla de ella, se niega, se esconde... los mismos cementerios, ahora rodeados por las ciudades, se construyeron lejos, rodeados por un muro (¿para que la muerte no salga, para que no entremos?). A pesar de todo, nos encuentra, como a Anaxágoras.

Asumir la temporalidad de la vida, de las personas y, cómo no, de las cosas que nos rodean, puede ser el mejor aliado para sobrellevar las crisis, las cuales inevitablemente sobrevienen y arrasan todo como un vendaval, incluso aquí, en el primer mundo. La Terapia Cognitiva Basada en el Mindfulness (MBCT), y no solo ella, por supuesto, bebe de lleno de esta idea, ya que sus bases se asientan sobre una filosofía budista (en este caso no negada y sí reconocida explícitamente). Esta perspectiva no solo puede ayudar ante el desastre, también puede ser una buena manera de intensificar el placer de la vida. Si todo es para siempre, cómo poder valorarlo. Ya decía Goethe que no hay nada más insoportable que una larga serie de días buenos. Precisamente lo efímero y la conciencia de que lo es, intensifican su placer, del mismo modo que apreciamos los diamantes porque son escasos.

“Solo nuestros juicios pueden turbarnos: no echemos a otro la culpa, sino a nosotros mismos, esto es, a nuestras opiniones”

Esta idea es nuclear en las psicoterapias cognitivas clásicas, si bien la encontraremos reformulada en otros términos, mediante un lenguaje más operativo. En la Terapia Cognitiva de Beck los pensamientos automáticos son el elemento causal más próximo a los síntomas. En la

Terapia Racional Emotiva de Ellis las creencias (B) sobre los acontecimientos (A) determinan nuestras reacciones y conductas (C). Ambos modelos, paradigmas clásicos del resto de terapias cognitivas, señalan que la raíz del malestar radica en nuestra visión de la realidad, lo que decimos y nos contamos acerca de lo que nos sucede. Siguiendo esta lógica, la terapia es un espacio psicoeducativo en el cual debatir dichas creencias/pensamientos, someterlos a prueba, debilitarlos y, finalmente, sustituirlos por otros más “realistas”.



La investigación ha demostrado que no necesariamente las personas con trastornos tienen mayor tasa de pensamientos automáticos erróneos, en comparación con la población no clínica. Por otra parte, muchas de las valoraciones mentales que realizamos en un momento de malestar no son necesariamente equivocadas. Por último, resulta discutible que podamos cambiar nuestra manera de pensar de forma tan radical, como si quitáramos una pieza de un puzle y la sustituyéramos por la “adecuada”. No obstante, a pesar de estas evidencias, sigue siendo muy cierta la aseveración de que nuestro enfoque determina nuestra realidad, siendo lo cuestionable cómo trabajar ese enfoque y provocar un cambio consecuente. Desde las Terapias Contextuales se aborda esta cuestión incidiendo en la relación que la persona mantiene con su visión del mundo. Doy un paso atrás y me pregunto... ¿cómo veo el mundo? ¿Soy capaz de darme cuenta que se trata de una visión? ¿Cómo puedo relacionarme con esta visión? ¿Puedo elegir qué hacer?

“A mí Anito y Mélito pueden matarme, pero no perjudicarme”

Epicteto estaba fascinado por Sócrates. Recurre a él con frecuencia para plantear ejemplos de filosofía práctica. En esta sentencia alude directamente al proceso judicial que le sentenció a muerte en la Atenas clásica. Anito y Mélito son los nombres de dos de los tres personajes que representaban la acusación particular vertida sobre Sócrates. Recordemos que se le representaba como una especie de diablo temible: impío, esto es, que no creía y rechazaba los dioses de la religión griega, además de corruptor de jóvenes, a los que llevaba por el mal camino de la filosofía y el cuestionamiento.

La frase de Epicteto busca epatar a la audiencia, impresionar para captar su atención y así transmitir de forma más eficaz los conceptos. Ya sabemos que la acusación iniciada por Anito y Mélito condujo, mediando un juicio político tras la restauración de la democracia, a la muerte de nuestro filósofo (399 a. C.). Si alguien es capaz de matarme ¿acaso no es capaz de producirme el mayor de los perjuicios? ¿Qué otra cosa hay peor que la muerte? La cual parece ser el peor de los males que puede acaecer a un ser humano.

Para entender esta frase podríamos invocar la metáfora, narrada unas páginas atrás, del perro atado al carro y que opta por adecuarse a la necesidad, caminando en la dirección de su marcha, aceptando aquello que no puede ser cambiado. Con ello se disminuye el ingrediente principal del sufrimiento, la resistencia. En resumen, podríamos invocar la actitud estoica ante la vida. Pero esta frase ética también quiere transmitir la idea de la absoluta libertad dentro de la conciencia. Lo que Epicteto quiere decirnos es que podrán causarnos todos los males posibles y quizá no podamos evitarlos, podrán reducir todas nuestras opciones conductuales a cero (él bien lo sabía pues había nacido y pasado gran parte de su vida como esclavo), pero dentro de nuestra conciencia, en nuestra mente, podemos y debemos mantener nuestra libertad. Allí somos intocables, allí dentro no pueden perjudicarnos.

Y PARA CONCLUIR. ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT): LA MÁS FILOSÓFICA DE LAS TERAPIAS

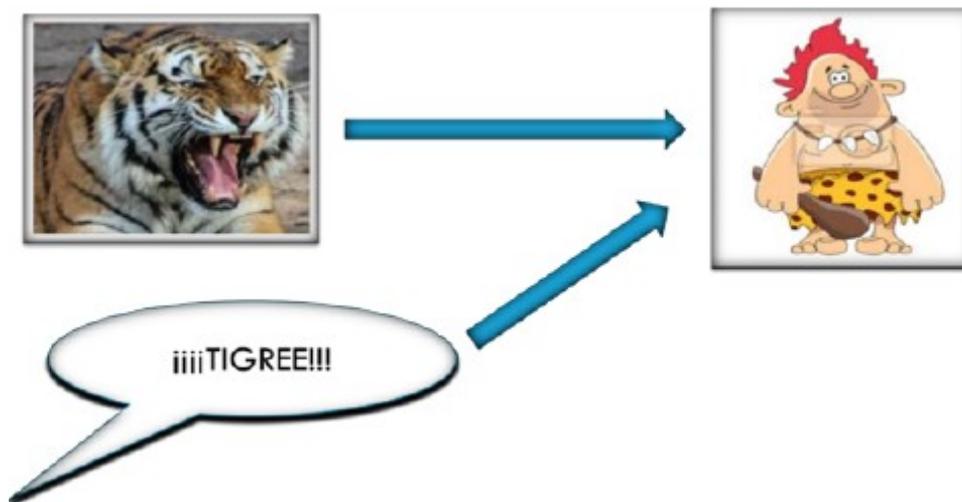
En estas páginas he intentado reflejar cómo muchas terapias modernas utilizan técnicas, consignas y procedimientos que hunden sus raíces en la filosofía antigua, especialmente en las tres escuelas helenísticas: escepticismo, epicureísmo y estoicismo. En los momentos álgidos de estas escuelas, sus personajes coexistieron temporal y físicamente en la misma ciudad, Atenas. Se produjo gran rivalidad y encono entre las mismas, intentando ser cada una de ellas la portadora de la máxima verdad, al tiempo que se criticaba a las otras dos. Como pasa actualmente con las psicoterapias contemporáneas, en la práctica, y así espero haberlo reflejado, hay más elementos en común que diferenciales en el esfuerzo por ayudar a vivir.

Si bien todas las terapias actuales comparten elementos de la filosofía antigua, considero que en las Terapias Contextuales, también llamadas terapias de tercera generación, hay una mayor coincidencia. Hay una larga lista de terapias contextuales, pero por citar las más famosas, tenemos la Psicoterapia Analítica Funcional, Activación Conductual, Terapia Dialéctica Conductual y Terapia Cognitiva Basada en el Mindfulness. Lo novedoso de estas terapias es el desplazamiento del foco terapéutico. Ya no se persigue eliminar o cambiar elementos “disfuncionales”, pretensión muy ligada al modelo médico de enfermedad, sino potenciar una relación diferente con la interioridad. De todas las Terapias Contextuales considero que es la Terapia de Aceptación y Compromiso de Hayes la que reúne más elementos filosóficos. Claro está que hay diferencias fundamentales con respecto a los enfoques filosóficos antiguos. En la actualidad podemos apoyarnos en los avances de la neurociencia a la hora de formular técnicas y procedimientos terapéuticos. Por otra parte, podemos y debemos someter a validación empírica dichos procedimientos, alcanzando las terapias un estatus científico, con todas las reservas que la evidencia estadística conlleva.

En las últimas páginas vamos a analizar brevemente y de forma sencilla esta terapia. Como siempre, el afán de brevedad y sencillez implica una distorsión simplificadora. Espero animar a completar esta información, de una manera más rigurosa, con algunos de los manuales que he listado en la bibliografía. De momento, comenzaremos por analizar los dos principios teóricos básicos de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), para finalizar describiendo las principales fases de la terapia, usando para ello las metáforas más destacadas: un modo amable y divertido de acercarse a esta terapia.

Teoría del marco relacional

Los seres humanos habitamos en un doble sistema. Por un lado, somos capaces de reaccionar emotiva y conductualmente ante el entorno, como la mayoría de los seres vivos. Si seguimos la viñeta situada encima de estas líneas, vemos que nuestro amigo troglodita puede (y de hecho es recomendable que lo haga) reaccionar ante la aparición de un furioso tigre que pudiera resultar una amenaza a su integridad física. Es de suponer que se despertarán una serie de reacciones neuroquímicas tras la evaluación de la situación como peligrosa. Estas respuestas biológicas aumentarán la probabilidad de supervivencia tanto en el caso de huida como si tiene lugar un enfrentamiento directo. Pero los seres humanos, por otra parte, disponemos de un sistema muy poderoso. El sistema verbal. Este nos permite construir réplicas simbólicas de la realidad y, lo que es muy importante, reaccionar a dichas réplicas como si fueran reales.

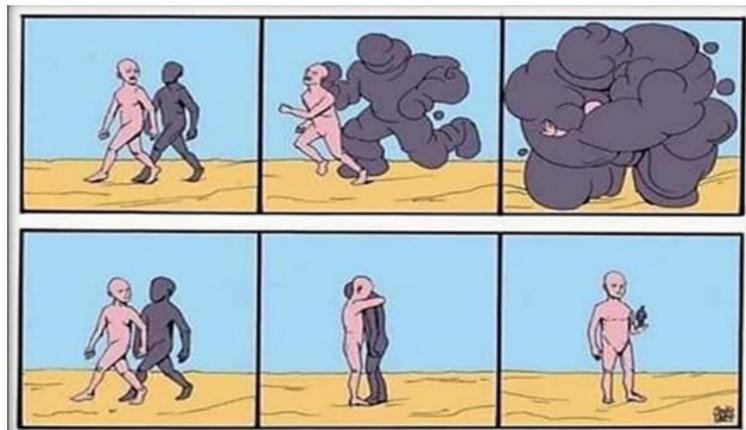


Nuestro amigo troglodita no necesita “ver” al tigre para reaccionar emocional y conductualmente. Si sucede que está acompañado y alguien de su entorno grita “¡Tigre!”, reaccionará con la misma intensidad que si lo viera. Y esto es positivo, el lenguaje le puede permitir ganar tiempo, aunque sean unos segundos. Puede prepararse con más antelación. Si es miembro de una avanzada tribu que ya maneja la escritura y llega a la linde de un bosque y lee la frase “Cuidado con el tigre” escrita en un árbol (o un símbolo equivalente), también reaccionará de forma similar. Pero podemos ir más allá y concebir que también puede reaccionar si nadie pronuncia o escribe la palabra tigre, basta que lo piense, bien en el sentido de anticipar su aparición, bien recordando algún encuentro pasado al que sobreviviera o incluso reviviendo la narración efectuada por algún compañero de tribu.

Por medio del lenguaje relacionamos distintos tipos de eventos como si de hecho estuvieran conectados necesariamente. Sacamos conclusiones. Realizamos evaluaciones. Elaboramos reflexiones. Todo esto tiene una gran utilidad para solucionar problemas prácticos del día a día y ha contribuido a nuestro espectacular desarrollo como especie, pero el precio a pagar también ha sido muy alto, pues podemos perdernos inútilmente en nuestra cabeza, relacionándonos con nuestros contenidos mentales como si fueran ciertos, reales. De esta manera, podemos asustarnos ante la palabra tigre con la misma intensidad que si tuviéramos al fantástico y tremendo animal delante de nosotros, en clara actitud de convertirnos en su almuerzo.

Retomaremos más tarde esta idea, cuando veamos las diferentes fases de la terapia, y creo que quedará aún más claro lo que la Teoría del Marco Relacional pretende transmitir.

Trastorno por evitación experiencial (TEE)



Hay una leyenda contada en torno a Alejandro Magno y su primer encuentro con su caballo Bucéfalo. Narrada por Plutarco, hace referencia a cómo consiguió aplacar la ira de aquel, permitiendo así montarlo y domarlo. Según Plutarco, Filipo, su padre, compró este caballo, pero se mostraba hosco y rebelde. Alejandro se ofreció a resolver el problema, pues era el único que se había dado cuenta de que se asustaba de su propia sombra. Para resolver el problema no tuvo más que colocar el caballo cara al sol, lo cual le tranquilizó y pudo montarlo.

En la viñeta que encabeza este epígrafe vemos una representación parecida de este mito. La persona parece huir de una sombra siniestra que le persigue, pero cuanto más huye más

grande y ominosa se vuelve, hasta que le engulle por completo. Debajo tenemos la misma secuencia, pero con un final diferente, pues en vez de negar la sombra y escapar, se produce una especie de aceptación/reconciliación, que conduce al debilitamiento de la amenaza.

ACT concibe un tipo de trastorno, el trastorno por evitación experiencial, con características transdiagnósticas. Con independencia del espacio que ocupe el malestar en el árbol diagnóstico, diferentes trastornos pueden contener la misma raíz: la negativa a aceptar un fenómeno, y la lucha consiguiente por negarlo, por hacerlo desaparecer. La persona que ha sufrido un ataque de pánico decide que no puede hacer frente nunca más a esa situación. Es posible que piense que lo sucedido es terrible y que se va a morir (recordemos la teoría del marco relacional: basta que pensemos que este pensamiento es cierto para que reaccionemos ante él como una realidad). A continuación invierte toda su energía en eliminar cualquier activación psicofisiológica, así como cualquier situación que pueda provocar un episodio similar o que conlleve algún otro peligro añadido, ya sea un momento de apuro, no poder recibir apoyo a tiempo, etc.

Tras una profunda decepción o pérdida, la aversión de los sentimientos normales asociados puede desencadenar un proceso de huida de los mismos que impida la elaboración de la pérdida, facilite procesos disociativos, escape mediante tóxicos, potenciación en el tiempo de reacciones de hipervigilancia, etc.

Es posible que no haya ningún acontecimiento que identifique como desencadenante de mi tristeza y, sin embargo, pongo en marcha una evitación que no se dirige solo hacia mis sentimientos, sino hacia cualquier cosa que pueda suponer una amenaza y/o no me produzca un beneficio inmediato intenso. Dejo de salir, de hacer ejercicio, de socializar, de trabajar, de perseguir mis metas... en suma, dejo de correr riesgos, pues quiero estar tranquilo, seguro en mi burbuja. Protegerme. Pero tampoco recibo ningún aliciente y tengo todo el tiempo del mundo para pensar y pensar sobre mi emoción, amplificando su efecto dañino (de nuevo, la teoría del marco relacional).

En los fenómenos obsesivos, el TEE campea a sus anchas. Cuanto más luchamos por eliminar la idea (recordemos nuestra viñeta de la fobia de impulsión) más presente se hace en nuestra cabeza. En el caso de la intolerancia a una situación externa (contagio, contaminación...), la negativa a aceptar el riesgo mete al individuo en una espiral de comportamientos reductores de ansiedad (rituales).

Jung dijo: *Lo que niegas te somete. Lo que aceptas te transforma.* ACT es una terapia enfocada sobre este tipo de TEE y que se apoya en este principio. Ahora bien, es difícil encontrar trastornos donde no haya, aunque sea mínima, una parte de evitación experiencial funcionando y, por tanto, puede resultar útil aplicar parte de sus procedimientos en cualquier tipo de intervención terapéutica, a fin de desbloquear esta trampa.

A continuación veremos cómo se puede trabajar de forma práctica con ACT, utilizando para ello las metáforas más destacadas que ilustran las fases teóricas de la intervención. Como sucede con toda psicoterapia, es preciso una evaluación completa, un trabajo de alianza terapéutica, flexibilidad suficiente para adaptar el procedimiento y una mínima/decente frecuencia de visitas. Sin estos requisitos, esta y cualquier otra terapia es imposible.

El modelo reflejado aquí es meramente didáctico, y responde a la manualización de la terapia. Por último, la terapia no persigue solo un insight intelectual, que la mayoría de las veces no provoca cambios. Por ello ACT emplea activamente metáforas, ejercicios experienciales, en y fuera de la consulta, relatos, experiencias personales, etc. Aunque existe un repertorio amplio de sugerencias, los recursos más eficaces son los más personalizados y cercanos a la vida del paciente.

1. Desesperanza creativa o conciencia de la inutilidad/perjuicio de los métodos usados

METÁFORA DEL AGUJERO Y LA PALA

Es una bonita mañana soleada. Los pájaros cantan y casi suena una melodía de fondo amenizando nuestro bienestar. Estamos dando un pequeño paseo por nuestro campo favorito, cuando, de repente, caemos en un profundo hoyo que no habíamos visto. Por suerte, no nos rompemos nada y conservamos todas nuestras capacidades.



Tras unos segundos de shock inicial buscamos como salir del agujero, pero comprobamos, para nuestra desgracia, que las paredes son demasiado lisas. Probamos a saltar pero no somos unos atletas olímpicos y no conseguimos alcanzar el borde. Nos desgañitamos pidiendo ayuda pero nadie responde. Sí. Ya lo sé. Deberíamos haber traído el móvil, pero no lo hemos hecho. Algo desesperados, nos ponemos a explorar el fondo y, para nuestra sorpresa, descubrimos una estupenda pala. Por fin algo de suerte. Gracias a ella puedo hacer algo para salir de aquí, de modo que, sin procrastinación alguna, comienzo a cavar y cavar en el fondo del agujero. Por suerte, el agujero no es tan hondo como para no poder deshacerme de la tierra arrojándola con fuerza fuera del hoyo.”



Después de contar la metáfora al paciente y de asegurarnos que ha entendido bien el desenlace, le preguntamos qué le parece. Lo más probable es que comente, algo divertido, que el final no tiene mucho sentido. Que podría haber utilizado la pala para hacer muescas en la pared y utilizarlas como peldaños. Incluso, si decide cavar en el suelo, podría utilizar la tierra para acumularla y así conseguir alcanzar el borde.

Las metáforas, como los ejercicios experienciales, tienen el poder de trabajar no solo el aspecto racional-cognitivo, sino que además apelan al sistema emocional. Tras apreciar el absurdo de lo que hace el protagonista de nuestra historia, procedemos a preguntar si alguna vez ha hecho algo parecido en su vida. Cavar, en espera de una solución, y comprobar que el problema se agrava. Podemos directamente usar los datos de la evaluación previa y preguntar si algunos de los intentos que viene utilizando para salir del problema (evitación y resistencia, fundamentalmente) son útiles o, por el contrario, mantienen/agravan el problema. En un formato de grupo, esta invitación al debate suele ser muy divertida, pues los “errores” de unos facilitan el recuerdo de estrategias fallidas en otros.

¿Por qué debemos hacer esto? Precisamente porque vamos a pedirle al paciente que haga lo contrario de lo que viene haciendo (o al menos algo diferente) y que le va a suponer renunciar a parte de sus conductas de evitación/reaseguración, al tiempo que le invitaremos a abrazar el malestar (aceptación). Es algo muy difícil. Y solo conseguiremos su predisposición a colaborar, o al menos intentarlo, si creamos una situación de “desesperanza”, esto es, si facilitamos que “perciba” que sus métodos no sirven, lo cual favorecerá que se abra a la alternativa que le ofrecemos. Esa es nuestra intención en esta primera etapa.

Recordemos lo que decíamos cuando hablábamos de la ironía socrática y de cómo Sócrates pedía una definición al incauto oyente y, posteriormente, procedía a invalidarla demostrando sus puntos flacos. Este preámbulo preparaba al oyente para cuestionar el punto de vista habitual y así poder descubrir una perspectiva alternativa.

2. El control es el problema o conciencia de los intentos de control como el verdadero problema

DIQUE CON AGUJEROS

Probablemente recordemos a Scrat, el simpático personaje de la saga de películas “Ice Age”. En una de las películas le vemos pegado a una pared de hielo en situación apurada. Se encuentra ante un muro que está a punto de reventar, y debe lidiar con un montón de brechas que se abren, expulsando a presión el agua sujeta por la enorme pared. Al principio, la tarea parece resultar sencilla. Si se abre un orificio, no hay mayor dificultad en taponarlo con uno de sus dedos. Pero a continuación se abre otro más. Bueno, tenemos cuatro extremidades, con lo cual podemos emplear la otra mano y de nuevo taponar la fuga más reciente.



Ya está, ya hemos conseguido frenar la fuga de agua. Y además aún nos quedan libres los pies, con lo que conservamos cierta libertad y autonomía. Nuestro personaje puede sentirse relativamente satisfecho, pues ha alcanzado una cierta solución de compromiso: invierte un cierto esfuerzo, ocupa parte de sus capacidades, que ya no puede destinar a otras cosas, pero a cambio frena el muro de agua que le amenaza.



Si la cosa se detuviera ahí, podríamos contemplar la situación como tolerable. Pero de nuevo se abre otra vía de agua. Bueno. No hay problema. Puedo usar una de mis dos patas. Solucionado de nuevo. Solo que al cabo de un breve rato, otra vía de agua viene a amargar la fiesta. Y ahora ya sí que tenemos comprometidas las cuatro extremidades. Y además queremos conservar nuestra amada bellota, para poder darnos un festín. Recordemos que estamos en plena edad de hielo y que el alimento es vida, al ser tan escaso y necesario.



Recapitemos. Hemos detenido todas las vías de agua. Un éxito ¿no? Al fin y al cabo es lo que pretendíamos desde un primer momento. Solo que parece que estamos pagando un precio muy alto. El de nuestra libertad, primero. Y, en segundo lugar, ¿qué pasa con nuestros objetivos, con nuestra vida? Nos hemos convertido en vigilantes del muro, como la “Guardia de la Noche”, aceptando un trabajo que compromete todo nuestro esfuerzo y no nos deja tiempo ni recursos

para nada más. Una situación de 24 horas x 7 días a la semana. Por si todo esto fuera poco, podemos añadir que además no termina finalmente siendo útil, pues el muro sigue y sigue produciendo brechas y nuevas fugas... y ya no tengo más extremidades, a lo que se añade que estoy agotándome en un trabajo improductivo que me limita y me aparta del resto de mi vida.



Afortunadamente esto es solo un relato de ficción, una metáfora. Puede que se acerque al formato de algunas pesadillas. Pero, en absoluto, nunca, jamás, se produce algo así en nuestra vida diaria o ¿tal vez sí? Usted, querido/a lector/a ¿qué opina? ¿Es solo ficción o en algún momento de su vida ha dedicado todo su tiempo y esfuerzo a controlar algo incontrolable, sacrificando sus intereses?

Este podría ser el momento perfecto para recordar lo que el escéptico Pirrón decía respecto a la indeterminación de la realidad y a su recomendación de suspender el juicio y renunciar al control, recuperando/alcanzando la tranquilidad. Podríamos también rememorar lo que el estoico Epicteto recomendaba respecto a diferenciar aquello que depende de nosotros, de aquello que no, o su traducción religiosa, más moderna, en la oración de la serenidad.

En esta segunda fase de la terapia, se busca provocar un giro en la perspectiva que el paciente adopta para superar sus problemas. Como los enfoques estratégicos y narrativos señalan tan a menudo, el problema puede que sea la solución en la que el paciente cree y con la que está fuertemente comprometido, como nuestro amigo Scratch.

Nos desesperamos por ser aceptados y queridos, pero por más que renunciamos a nosotros mismos y nos amoldamos a las expectativas, no parece que consigamos la tan preciada aceptación y además nos alejamos de nuestros intereses. Queremos librarnos a toda costa de la

desagradable sensación de ansiedad que sentimos y, aunque temporalmente, las estrategias que ponemos en marcha funcionan, a largo plazo no eliminamos del todo la ansiedad y nos vemos atrapados en una especie de telaraña que nos inmoviliza. No soportamos la perspectiva de una nueva noche sin dormir, así que nos vamos a la cama con la inquebrantable voluntad de conseguir dormir. El resultado es otra noche más en blanco.

No pretendo aburrir con una acumulación excesiva de ejemplos. Todos podríamos identificar infinidad de situaciones propias y ajenas en las que encontrar este esquema: el control es el problema. También podemos, si queremos, recurrir a una expresión castellana: “Es peor el remedio que la enfermedad”. La solución sería renunciar al control, en aquellas áreas y problemas donde no solo no funciona sino que, además, nos atrapa, impidiendo vivir nuestra vida. Aunque, para poder dar este paso, necesitamos progresar unas cuantas fases más. Baste por el momento una leve disposición a dar un salto de fe.

3. Alterar el papel del lenguaje o cómo desliteralizar el lenguaje y trabajar aceptación

METÁFORA DEL AUTOBÚS

¡Enhorabuena! Acaba de ganar en la lotería un flamante autobús. Echémosle imaginación y supongamos que este regalo le cae del cielo, pues lleva varios meses en paro y, junto con el autobús, mágicamente comprueba que tiene también el permiso de circulación para estos vehículos. Sus problemas económicos se han solucionado pues puede ponerse a trabajar de autobusero ya mismo. Sin más dilación inicia sus andanzas como chófer, realizando todo tipo de viajes y también con todo tipo de pasajeros: escolares que van de excursión, despedidas de solteros, recogida y entrega de turistas en hoteles, servicios a empresas en rutas laborales, etc...



Realmente puede decir aquello de que su trabajo es muy variado y nunca se aburre. Precisamente el tipo de clientes es tan diverso que aquí podemos tener una fuente de problemas. Todavía recuerda el día que tenía que trasladar a un grupo de jóvenes monjitas al aeropuerto. Era casi como tocar el cielo. Silencio. Amabilidad. Cortesía. Buenas caras. Inevitablemente pensó “Ojalá que todos los clientes fueran así... todo sería mucho más fácil. Solo tendría que preocuparme de conducir: no perderme y llegar a mi destino al tiempo convenido.”



Pero no siempre es así. Hay veces en que los pasajeros que tiene que trasladar son maleducados y groseros; gritan, no siguen las mínimas recomendaciones de seguridad, se levantan, no se ponen el cinturón... y hasta llegan a hablarle de malas maneras. Al protagonista de nuestra historia le gusta imaginar, cuando esto sucede, que conduce una especie de autobús fantástico, y que en vez de pasajeros transporta una colección de monstruos. Entonces cae en la cuenta de que son posibles dos actitudes. Una de ellas supone parar el autobús, volverse y enredarse en los argumentos irracionales de los monstruos. Además de perder el tiempo y retrasarse en llegar al destino acordado, corre el riesgo de equivocarse y desviarse de camino. Esto además le traería problemas añadidos con la empresa que le ha contratado.



La “otra actitud” que puede adoptar es tomar nota de los mensajes que emiten sus “monstruos”. No puede evitar tener orejas. No puede evitar escuchar sus conversaciones, sus gritos, sus críticas... la ley de circulación vería con malos ojos que se pusiera tapones. Pero lo que sí está en su mano es elegir el tipo de reacción para con sus pasajeros: puede elegir no enredarse con ellos y seguir manteniendo la mirada y toda su atención fija en la carretera. Es difícil, por supuesto todos deseamos trasladar al grupo de monjitas, pero los clientes van y vienen y no podemos elegirlos, pues las facturas a fin de mes no esperan.

Cuando abordamos, unas páginas atrás, el estoicismo dijimos que no había que confundirlo con una impasibilidad digna de un ciborg. Séneca, uno de los filósofos estoicos más destacados, señaló que no podemos evitar sentir determinadas emociones intensas, por ejemplo, miedo, si somos un soldado en primera línea de batalla. Ser estoico no implica ser un trozo de hielo, impasible e inalterable ante el entorno. Para Séneca el estoicismo tenía que ver con la posibilidad, siempre presente, de poder elegir cómo comportarnos: podemos elegir hacer caso a ese mensajero llamado miedo y huir (a veces puede ser lo más sensato), pero también podemos apercibirnos del miedo y, acto seguido, tomar la decisión de permanecer en primera línea.

Recordemos la teoría del marco relacional: decíamos que muy a menudo reaccionamos ante fenómenos lingüísticos internos (pensamientos) como si fueran realidades. Damos poder al lenguaje interno, y a las emociones también, de manera que actuamos como si no tuviéramos otra opción. Si siento miedo debo huir. Si pienso que no valgo nada, no debo actuar. Si creo que algo es terrible, debo actuar como si lo fuera... Si creo que algo no merece la pena, entonces seguro que no lo merece, etc. Pero ¿y si manejáramos nuestras emociones y nuestros pensamientos como a los pasajeros de un autobús? A veces son placenteros, otras veces indiferentes y, en ocasiones, desagradables, aversivos y desmotivadores... pero no necesariamente tenemos que hacerles siempre caso. Puede ser más útil, sano y productivo mantener la mirada en la carretera, no perder de vista nuestro destino, esto es, nuestros objetivos: aquello que es importante para nosotros, lo que queremos conseguir por encima de todo y que exige ignorar determinados mensajes internos, por lo menos aquellos que son claramente incompatibles. Aunque todo esto es difícil de conseguir, y por eso vamos a por las siguientes fases.

4. El Yo como contexto y no como contenido o cómo ver el Yo como algo distinto de la mente

METÁFORA DEL TABLERO DE AJEDREZ:

Todo el mundo tiene derecho a discutir consigo mismo. Como si nos dividiéramos en dos mitades: ángel y demonio, ying y yang, el reverso tenebroso vs lado luminoso de la fuerza... Pero, bromas aparte, este combate puede eternizarse y contribuir, cuando es intenso y profundo, a paralizarnos, provocarnos angustia/tristeza, reducir concentración y capacidad de adaptación. Puede llevarnos a retirarnos del mundo y vivir en nuestra cabeza, como si todo se redujera a una gigantesca partida de ajedrez, donde unas veces toca jugar con las blancas y otras con las negras.



Las fichas blancas podrían ser nuestros pensamientos positivos: ¡Ánimo! ¡Tú puedes! ¡Adelante! ¡Hazlo... no mires atrás! ¡Tú también tienes derecho! Las fichas negras también van a ser nuestros pensamientos, pero en este caso, los más negativos que podamos imaginar: ¡Qué vas a poder tú! ¡Eres un inútil! ¡Ya te lo decía tu madre! ¡No te quiere nadie! ¡No merece la pena que lo intentes! El combate está servido, y no tiene fin, y en él nos enredamos sin remisión. ¡Que gane el mejor! ¡Ah! Quizá no haya un ganador después de todo.

Pero podemos lanzar una pregunta:

***Suponga que usted no es ninguna ficha en particular... ni tampoco es el jugador;
entonces ¿quién sería?***

Esta extraña pregunta abre el camino para conseguir no fusionarnos con el contenido de nuestra mente o, por lo menos, no hacerlo del todo cuando el malestar nos atrapa. ¿Quién

seríamos si no pudiéramos ser las piezas ni el jugador? Obviamente, solo queda el tablero. Los actuales enfoques basados en el mindfulness, que se apoyan en parte en una filosofía budista, llevan décadas señalando que podemos dar un paso atrás y no identificarnos (fusionarnos) totalmente con los pensamientos y emociones que luchan sobre el tablero de ajedrez. En la Gestalt o en el Psicodrama, mediante ejercicios experienciales, podemos asistir a la representación de nuestros demonios siendo uno de ellos o bien podemos salirnos fuera y ver la representación desde fuera.

Si Yo no soy mi mente, ni mis contenidos (emocionales o cognitivos) ¿qué soy? La respuesta es el contexto, es aquello sobre lo que tienen lugar todos los dramas mentales y emocionales, el fondo, el tablero de ajedrez, el espectador que ha conseguido ese puesto gracias a dar un paso atrás y poder ganar perspectiva y verlo todo “desde arriba”, aunque no pueda hacerlo todo el tiempo.

Si conseguimos no identificarnos continuamente con todos los contenidos de nuestra mente, ganamos en libertad para decidir lo que queremos hacer, lo que queremos ser, a dónde queremos llegar. No es obligatorio que tomemos partido por todas las voces de nuestra cabeza, por el simple hecho de que esas voces tengan lugar en ese espacio. Libertad es la respuesta.

5. Valores o cómo identificar y desarrollar metas

METÁFORA DEL JARDÍN

Toda la vida deseando jubilarse y al fin lo ha conseguido. Ha llegado. Ya puede cumplir su sueño. Por algo lleva años leyendo y formándose en horticultura y jardinería, soñando con tener una casita y un trozo de jardín para poder convertirlo en un vergel, un segundo jardín del edén (mejor que el Jardín del tal Epicuro). Con todo el tiempo del mundo e infinita paciencia comienza a preparar la tierra, seleccionar las semillas, organizar el terreno, sembrar, regar... Todo llega y la espera ha merecido la pena.



Comienzan a asomar los frutos de su trabajo en forma de preciosos rosales, petunias espectaculares, frondosos árboles frutales... un césped digno del mejor campo de fútbol escocés. Usted está muy orgulloso de su creación, tanto que precisa dos tallas más para vestirse. Pero no es usted el único que valora admirativamente sus logros (además de los vecinos, claro está). Unos pájaros de mal agüero han venido, no se sabe de dónde, y constantemente planean sobre su jardín, amenazando sus hermosas plantas, esas que tanto ha deseado y cuidado. Son tantos y tan constantes que, para ahuyentarlos, tiene que descuidar la atención que presta a sus plantas, pues en cuanto deja de agitar el azadón para espantarlos, caen como moscas poniendo en peligro su precioso huerto. Pronto empieza a darse cuenta de una triste realidad. Por evitar que los pájaros arruinen su jardín, sucede que las plantas, al no recibir atención suficiente, comienzan a marchitarse. Pero darse cuenta de que ahuyentar a los pájaros impide que cultive el jardín tiene también un lado bueno, si estamos dispuestos a tolerar la presencia de los pájaros, aunque sean hostigosos, ignorando su acecho y centrándonos en lo que de verdad nos importa, que son nuestras plantas.



No hay metáfora perfecta, y no merece la pena que la estiremos mucho más. A estas alturas ya podemos visualizar que las fases de ACT no son estancas y que sus contenidos trascienden una división obsesiva. Esta metáfora/fase no es más que la extensión natural de la metáfora tablero de ajedrez. Estar inmerso en la lucha con nuestros contenidos mentales, sean los que sean, pensamientos, emociones, alucinaciones, impulsos etc., solo puede traernos el alejamiento de aquello que nos interesa de verdad, nuestros valores.

En ACT por valores entendemos las metas, aquello que es importante para nosotros en las distintas facetas de la vida, y que solo valen para cada uno de nosotros, no son intercambiables, ni

pueden imponerse desde un estándar externo. En esta fase, vamos a entrar de lleno con el paciente para clarificar, hacer conscientes valores y/o desarrollarlos, con el fin de poder dirigir nuestras energías y acciones a lo importante, a su consecución y así poder abandonar el tiempo y las energías que veníamos dedicando a eliminar pensamientos, emociones negativas, imágenes.... Hay que tener cuidado con huir de clichés envueltos en deseabilidad social. Muchas metas pueden ser socialmente muy valoradas, pero eso no significa que sean tus metas, que sean auténticamente significativas para ti.



Esta es la verdadera aceptación de ACT. No se trata de una aceptación resignada, no es un mero tirar la toalla sino, como diría Epicteto, diferenciar aquello que está bajo tu control (y es importante para la persona, añadiríamos hoy) y centrarse en ello, de lo que no lo está, abandonando por consiguiente el intento de control/eliminación del malestar. Los estoicos dividían el mundo en cosas buenas, malas e indiferentes. Según ellos, centrarse en las buenas era la llave de la satisfacción personal. De eso precisamente se trata. De identificar qué cosas (proyectos, objetivos, personas, tareas...) son importantes y cuáles secundarias o indiferentes.

Solo me relacionaré con los demás cuando ya no sienta timidez, cuando no tenga pensamientos de inseguridad, cuando no tenga las palmas húmedas, cuando no tartamudee... Vale. Pero entonces quizá no te relaciones nunca con nadie. Si es importante para ti, por qué no empezar a relacionarnos con los demás a pesar de los pensamientos y sentimientos referidos. Quizá podamos no hacerles tanto caso. Quizá podamos no identificarnos con ellos, y sí con la conversación que queremos mantener, con los beneficios de la relación, con lo que es valioso e

importante. No es fácil. Pero quizá no haya otra salida: ¿acaso no empezamos recordando que llevábamos años cavando nuestro agujero, probando varios métodos que no sirven o empeoran el problema?

Solo estudiaré, buscaré trabajo, me divertiré, me relacionaré... cuando me quiten el diagnóstico de esquizofrenia. Cuando ya no tenga voces, cuando ya no tenga que ingresar, cuando ya no tome medicación... entonces y solo entonces me dedicaré a aquello que me interesa. ¿Por qué seguir esta secuencia? ¿Por qué no puede ser válido un orden diferente? No será fácil, pero puedo intentar “vivir” mientras tanto. Lo paradójico es que, a menudo, invertir el orden significa también una reducción de los síntomas y/o el malestar asociado a los mismos. La resistencia al malestar, la lucha contra el mismo, solo puede conducir a aumentar el sufrimiento, con escaso beneficio en otros ámbitos.

6. Acción y compromiso o cómo facilitar cambios de conducta y compromiso con los valores

Acabamos de clarificar nuestros objetivos, metas o valores más importantes. Algunos ya los teníamos claros. Otros los hemos descubierto en el proceso terapéutico. Algunos, que pensábamos que eran valiosos, hemos descubierto que son impuestos externamente y hemos renunciado a ellos.

La metáfora que aquí se impone en esta última y sexta fase “ideal” de la terapia es la del viaje. En toda “road movie” que se precie de serlo, ha de haber un protagonista, que eres tú; un viaje o periplo que realizar; personajes secundarios pero importantes que pueden facilitar, dificultar el viaje o ser indiferentes al mismo; peligros que amenazan nuestra misión existencial . . . Y,



fundamental, unos objetivos/tareas que cumplir y que son la razón de nuestro viaje. No es necesario que al final esos objetivos sean los mismos que al inicio del camino. Lo normal es que

rectifiquemos, cambiemos el tipo de metas. Son inevitables, y deseables, las sucesivas clarificaciones según vamos viviendo la vida.

Lo más importante es que adquiramos un compromiso con esos valores, renunciando a la perspectiva anterior. Esto es, en lugar de enfocar todas nuestras energías en eliminar el malestar y conseguir el bienestar (recordemos que muy frecuentemente esto suponía una trampa parecida a la de las arenas movedizas), centraremos nuestro esfuerzo en conseguir aquellas metas que son importantes para nosotros, con la inevitable modificación que el rodaje va a imponer a la planificación inicial.

El terapeuta en esta última fase trabaja con el paciente para fortalecer el compromiso con la nueva línea de acción. Se esfuerza en colaborar con la persona para identificar obstáculos potenciales, así como anticipar posibles desvíos involuntarios respecto de las metas trazadas. Es posible que sea necesario desarrollar conductas y/o habilidades que puedan ser precisas de cara a los nuevos valores, para aumentar la probabilidad de éxito y la sensación de eficacia personal.

El terapeuta, al final del proceso, advierte al paciente de la gran potencia de los antiguos hábitos y modos de pensar, al tiempo que le anima mantener la lucha, pues siempre será posible recuperar de nuevo la perspectiva filosófica alcanzada para poder vivir como él/ella quiere hacerlo.



BIBLIOGRAFÍA

Fuentes

- Aristóteles. Ética a Nicómaco. Trad. Calvo Martínez, J. L. Madrid: Alianza Editorial, 2005.
- Bernabé, A. (Trad.) Fragmentos presocráticos: de Tales a Demócrito. Madrid: Alianza Editorial, 2008.
- Diógenes Laercio. Sobre las vidas, opiniones y sentencias de los filósofos más ilustres. Trad. García Gual, C. Madrid; Alianza Editorial, 2007.
- Epicteto. Enquiridión. Trad. García de la Mora, J. M. Anthropos editorial: 2004.
- Jufresa, M. Epicuro. Obras. Madrid: Ed. Altaya, 1994
- Mas, S. Filosofía helenística. Selección de textos. Disponible en <http://espacio.uned.es/fez/view/bibliuned:25095>, 2009.
- Platón. Apología de Sócrates. Trad. García Gual, C. Madrid: Gredos, 2008.
- Platón. Fedro. Trad. García Gual, C. Madrid: Gredos, 2008.



“La Escuela de Atenas” (Rafael, 1510-12)

Obras de consulta

- Beck, A. et al. *Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao: DDB, 1983.
- Camps, V. *La ética griega: Aristóteles*. En Gómez, C. y Muguerza, J. (eds.) *La aventura de la moralidad. Paradigmas, fronteras y problemas de la ética*. Madrid: Alianza Editorial, 2009.
- Cardona, J. A. (2015). *Filosofía helenística. Estoicos, epicúreos, cínicos y escépticos*. Valencia: Batiscafo, 2015.
- Chicot, M. *El asesinato de Pitágoras*. Barcelona: Duomo ediciones, 2015
- Chicor, M. *El asesinato de Sócrates*. Barcelona: Planeta, 2016
- Chicot, M. *El asesinato de Platón*. Barcelona: Planeta, 2020
- D'Angour, A. *Sócrates enamorado. Cómo se hace un filósofo*. Barcelona: Ariel, 2020
- Ellis, A. y Grieger, R. *Manual de Terapia Racional-Emotiva*. Bilbao: DDB, 1990.
- Fraile, G. *Historia de la Filosofía I. Grecia y Roma*. Madrid: Biblioteca de Autores Cristianos, 1976.
- García Gual, C. *Epicuro*. Madrid: Alianza Editorial, 2002.
- Gaspari, I. *Seis semanas con los filósofos griegos*. Barcelona, Lumen: 2020.
- Hayes, S. C. *Sal de tu mente, entra en tu vida. La nueva Terapia de Aceptación y Compromiso*. Bilbao: D. D. B., 2013.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. y Wilson, K. G. *Terapia de aceptación y compromiso: Proceso y práctica del cambio consciente*. Bilbao: D. D. B., 2014.
- Linehan, M. M. *Manual de tratamiento de los trastornos de personalidad límite*. Paidós, 2003.
- Lledó, E. *El epicureísmo. Una sabiduría del cuerpo, del gozo y de la amistad*. Buenos Aires: Taurus, 2003.
- Marinoff, L. *Más Platón y menos Prozac. Filosofía para la vida cotidiana*. Barcelona: Ediciones B, 2000.
- Mas, S. *Historia de la filosofía antigua. Grecia y el helenismo*. Madrid: UNED, 2003.
- Mas, S. *Sabios y necios*. Madrid: Alianza Editorial, 2011.

- Mas, S. Epicuro, epicúreos y el epicureísmo en Roma. Madrid: UNED, 2018.
- Pérez Álvarez, M. Las terapias de tercera generación como terapias contextuales. Madrid: Síntesis, 2014.
- Pigliucci, M. Cómo ser un estoico: utilizar la filosofía antigua para vivir una vida moderna. Barcelona: Ariel, 2017.
- Reale, G. y Antiseri, D. Historia del pensamiento filosófico y científico. Tomo primero: Antigüedad y Edad Media. Barcelona: Herder, 1995.
- Robert, M. Cómo salvar una mala racha. Ideas filosóficas para tranquilizarnos y desdramatizar. Barcelona: Ariel, 2018.
- Russell, B. (1946). Historia de la filosofía occidental. Madrid: Espasa, 1946.
- Segal, Z.V.; Williams, M. G y Teasdale, J. D. Terapia cognitiva basada en mindfulness para la depresión. Barcelona: Kairos, 2015.
- Wilson, K. G. y Luciano, C. Terapia de aceptación y compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores. Madrid: Pirámide, 2002.



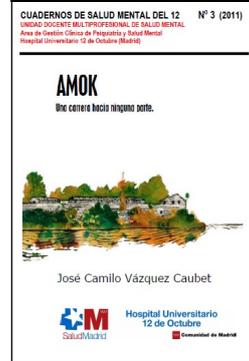
Colección **Cuadernos de Salud Mental del 12**



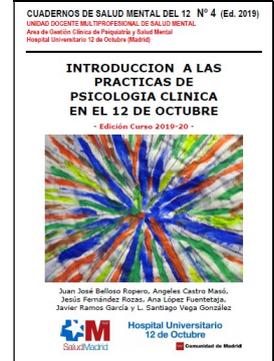
Aproximaciones contemporáneas a la Histeria



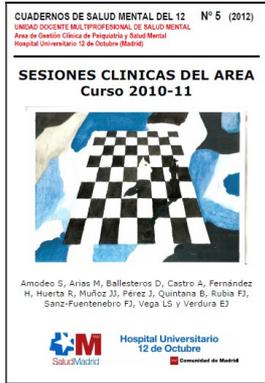
Psicofarmacología Aplicada - 2009



Amok. Una carrera hacia ninguna parte



Introducción a las Prácticas de Psicología Clínica en el 12 de Octubre



Sesiones Clínicas de Área. Curso 2010-11



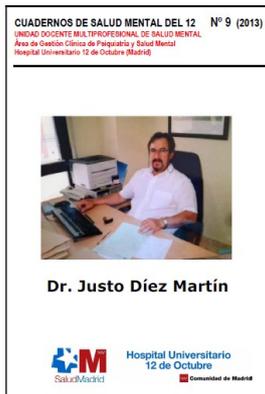
Guía de Tratamiento Psicoterapéutico Sistémico: Psicopatología Inf-Juv.



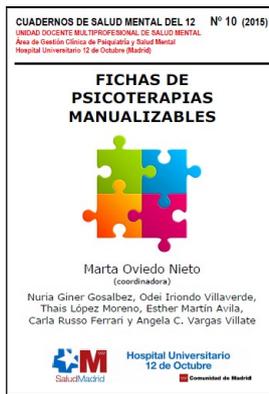
Casos Clínicos Seminario Psicoterapia. Curso 2011-12



Programa de Control de la Ansiedad



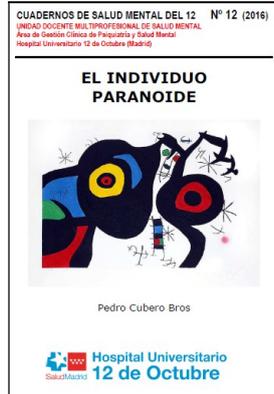
Dr. Justo Díez Martín



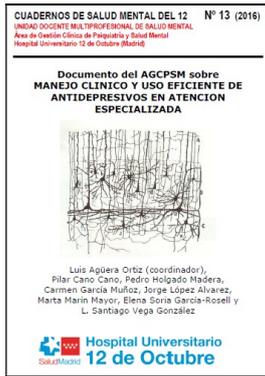
Fichas de Psicoterapias Manualizables



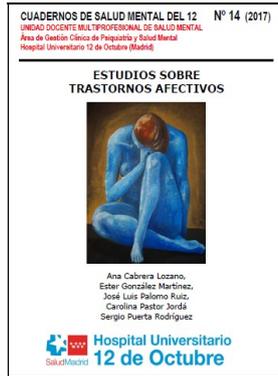
Programa de Terapia Grupal para Niños con Ansiedad



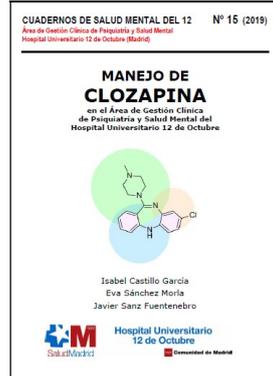
El individuo Paranoide



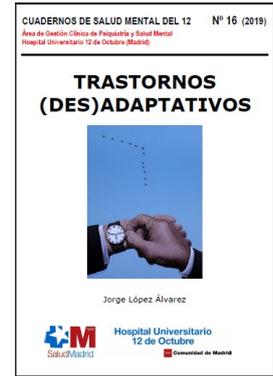
Manejo clínico y uso eficiente de Antidepresivos en A.E.



Estudios sobre Trastornos Afectivos



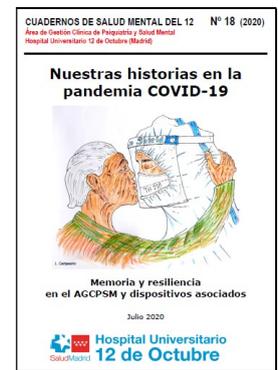
Manejo de Clozapina



Trastornos (Des)adaptativos



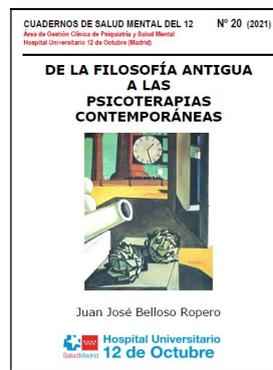
Psiquiatría y Salud Mental durante la pandemia COVID-19



Nuestras historias en la pandemia COVID-19



De la personalidad obsesiva a la obstinada



De la Filosofía Antigua a las Psicoterapias Contemporáneas