

Los círculos virtuosos de una práctica clínica que cuida del cuidado de sí

The virtuous circles of a clinical practice that cares of the care of self

SERVANDO DAVID TRUJILLO TRUJILLO^a, EDUARDO CABRERA CASIMIRO^b, MARÍA DEL ROSARIO CEJAS MÉNDEZ^c

a) Doctor en Filosofía y Psicólogo Especialista en Psicología Clínica. Instituto de Psicología y Psicoterapia Post-racionalista de Tenerife (IPRA Tenerife).

b) Doctor en Psicología y Psicólogo Especialista en Psicología Clínica. Ayuntamiento de San Bartolomé de Tirajana. Unidad de Psicología. Servicios Sociales. San Bartolomé de Tirajana, Gran Canaria.

c) Médico psiquiatra y Jefa de Psiquiatría del Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario de Canarias. La Cuesta, La Laguna, S/C de Tenerife.

Correspondencia: Servando David Trujillo Trujillo (davidtrujillo@centromencey.com)

Giampiero ARCIERO, Guido BONDOLFI, Viridiana MAZZOLA (2018). *The foundations of phenomenological psychotherapy*. Cham, Switzerland: Springer. ISBN: 978-3-319-78087-0, 368 páginas.

EN ESTE TRABAJO SE RECOGE la propuesta planteada por Heidegger (1) a los máximos representantes de la medicina y la psiquiatría a mediados del siglo pasado, en los famosos *Seminarios de Zollikon*, en los que cuestiona el modo en que la psicología como ciencia ha considerado al ser humano y ha tratado de acceder a él. Los psiquiatras Giampiero Arciero y Guido Bondolfi, y la psicóloga Viridiana Mazzola afirman que no se puede proyectar sin más ni más el modelo científico-natural sin atender a la diferencia ontológica entre el modo de ser de las cosas y el modo de ser del *Dasein*, entre la temporalidad de la sustancia y la temporalidad de un sí mismo dinámico, encarnado e histórico que se va a mostrar inaprensible para la mirada objetiva y teórica del sujeto que conoce. Y es que el hilo conductor de las tres

historias que comprende el libro es el tema de la motilidad de la vida, y la ontología fenomenológica de Heidegger su método de investigación, poniendo en evidencia sus autores que una psicología sin filosofía carece de bases sólidas con las que abordar ciertos problemas radicales de su campo.

Uno de los primeros problemas que se aborda en esta obra es el tema del sí mismo. Dado que “no hay manera de escapar de la filosofía”, como afirmaba K. Jaspers (2), la primera historia del libro tiene el sentido fundamental de hacer pensar a los profesionales e investigadores acerca de los fundamentos filosóficos que sustentan los modos de concebir y comprender al ser humano en sus prácticas curativas e investigadoras. Arciero y colaboradores hacen una revisión crítica de cómo tradicionalmente la filosofía, desde el antiguo pensamiento griego hasta la época moderna, ha concebido el sí mismo como algo sustancial, completo e inalterable –el sí mismo es tratado con las mismas categorías que se emplean para concebir las cosas–, poniendo luego de relieve que dicha concepción del sí mismo está presente, a su vez, en la cibernética de primer y segundo orden, en las neurociencias y en muchas de las ramas de la psicología y la psiquiatría contemporáneas. En estas disciplinas el sí mismo es considerado como un ente natural, como algo que permanece inmutable respecto a cada transformación y puede ser aprehendido como una cosa siempre presente a la mirada de un observador. A esto se refieren los autores con lo que denominan la “deuda impensada” que han contraído disciplinas como la psiquiatría, la psicología, las neurociencias, etc., según la cual, sobre la base de la antigua ontología, los organismos se aprehenden a la luz de una concepción del ser ligada a la noción de permanencia y persistencia.

En este sentido, la fenomenología de Heidegger servirá a los autores para señalar y de-construir la ontología sustancialista que ha estado en el trasfondo de la práctica científica y clínica, y proponer una nueva ontología, de acuerdo con la cual, clínicos e investigadores acojan y asuman la movilidad, la mutabilidad, la historicidad y, sobre todo, el poder-ser propio del modo de ser-humano. Es esta “la indicación formal que la psicología recibe de la ontología fenomenológica”, afirman Arciero y colaboradores (p. 79), a fin de que aquella ciencia se plantee cuál es su objeto de estudio y el método apropiado para ello. En la segunda historia del libro se muestra cómo la ontología fenomenológica heideggeriana es utilizada por Arciero y colaboradores para re-fundar una nueva psicología no racionalista (a-teórica y a-reflexiva) y una psicoterapia fenomenológica cuyo objeto de estudio es el sí mismo como ipseidad, en sus características generales y en sus determinaciones individuales. Por tanto, si la ipseidad -la experiencia de ser sí mismo que acontece momento a momento- es un fenómeno que es asumido por estos profesionales de la salud mental como el objeto de investigación de un nuevo enfoque de la psicología y la psicoterapia, estas disciplinas requieren de los denominados “indicadores formales”,

considerados como uno de los elementos capitales del método hermenéutico-fenomenológico de Heidegger (3,4), que garanticen el *recto acceso* a la esfera originaria de la vida y expresarla sin introducir ninguna interpretación deformante sobre ella. Los casos clínicos que se exponen en el texto sirven de ejemplos para mostrar cómo los síntomas y las narraciones de los pacientes representan “anuncios” o “señales” formales mediante las cuales acceder al dominio pre-reflexivo de sus vidas e investigar un determinado ámbito de experiencias vividas en aras a comprender los sentidos de las mismas, comprender cómo se genera y mantiene el sufrimiento psicológico y, especialmente, cómo acompañar a quienes sufren en la realización de una serie de movimientos metódicos que los libere del trastorno psicológico.

Que la psicología asuma como objeto de investigación la experiencia concreta del sí mismo en su integridad lleva a los autores a requerir nuevamente de un método capaz de aprehender la estructura formal del fenómeno de la ipseidad sin traicionar su verdadera naturaleza. El énfasis puesto en el método fenomenológico de Heidegger, llevando a la luz la estructura intencional de la experiencia del sí mismo, se justifica si destacamos de la obra dos de las funciones propias de los indicadores formales cuando se investiga la experiencia humana y, en particular, la experiencia vivida de los pacientes. En primer lugar, cierran el paso a una interpretación teórica o *a priori* de la experiencia vivida de una persona, impidiendo de esta manera que desvitalicen y minen su poder inquietante. El cuestionamiento dirigido por los autores a la actitud teórica que mantienen clínicos e investigadores cuando estudian la experiencia humana va en esta dirección, puesto que el acceso a (y la explicación de) dicha experiencia quedan determinadas por sus teorías de referencia. Las “medidas preventivas” que comportan los indicadores formales tienen por objeto contener precisamente esta tendencia: la de neutralizar el sentido de realización de la vida y transformar la experiencia vivida en un objeto epistemológico cuyo sentido es determinado e interpretado de acuerdo con ciertos parámetros de referencia proporcionados por el clínico. En segundo lugar, los indicadores formales apuntan a una dirección que conduce a una determinada esfera incipiente de la vida, manteniendo la experiencia del fenómeno de la ipseidad en el nivel de vivacidad originaria con la que se manifiesta.

En base a este método específico que permite al clínico “ir a las experiencias mismas” tal como ellas se dan, para lo cual es imprescindible co-realizarlas en “simpatía” con el fluir propio de la vida del paciente y manteniendo entre paréntesis cualquier tipo de prejuicio o idea *a priori* que pudiera obstaculizar la comprensión adecuada de los sentidos de aquellas experiencias, Arciero y colaboradores defienden que la psicología puede ser considerada como la ciencia de la experiencia personal. Hablamos de un tipo de psicología que se centra en la persona atendiendo a la cuestión *quién*, y no solo a la cuestión *qué*, cuya respuesta queda a expensas de poder

acceder a la ipseidad a partir de cómo realiza la vida. Es de destacar de esta segunda historia de la obra cómo a partir del estudio de esta experiencia integral vivida por un *quién*, tanto en el modo en que el sí se revela a sí mismo como en el modo en que se interpreta a sí mismo, se ofrece una comprensión fenomenológica del origen y el mantenimiento de los síntomas y de la psicopatología: “los síntomas pueden aparecer cuando surge un nuevo modo de acceso a uno mismo en relación con los acontecimientos de la vida diaria”. Sin embargo, esta nueva posición existencial “es incapaz de asimilar experiencias pasadas significativas de manera coherente con nuestra condición actual” (p. 118). A la luz de cómo en la dimensión pre-reflexiva de la vida la experiencia del sí toma forma y accede a sí, y de cómo esta experiencia es reconfigurada mediante lo que el sí dice de sí mismo, puede surgir el síntoma y el mecanismo repetitivo que lo acompaña. Asimismo, el giro fenomenológico-hermenéutico de Arciero y colaboradores los lleva a tomar como referencia el concepto heideggeriano de *Befindlichkeit* para destacar el papel ontológico de la afectividad de la ipseidad, antes del tratamiento científico que la psicología ha dispensado a las emociones.

Tomando en consideración que el modo de ser del sí es estar siempre emocionalmente situado, los autores hacen referencia a las nociones *Drang* y *Hang* -que se describen en *Ser y tiempo* (5, p. 41) como dos modos impropios del cuidado [*Sorge*] y que están radicados ontológicamente en la vida- para utilizarlas en el ámbito de la psicología como las dos modalidades cualitativamente diferentes de emocionarse y relacionarse del sí consigo mismo y con el mundo. A partir de estas dos modalidades extremas de encontrarse emotivamente situado y sus posibles alquimias generadas en el curso de una historia y en las situaciones de la vida cotidiana, Arciero y Bondolfi (6) han propuesto una tipificación psicológica de la personalidad de acuerdo con diferentes tendencias emocionales, que les ha permitido hablar de una conexión entre la normalidad y la psicopatología y mostrar así cómo los distintos síndromes neuróticos son reducibles a un anquilosamiento de ciertos modos de actuar y padecer del sí.

Además del carácter único que cobran las experiencias en la relación práctica que el sí mantiene consigo mismo y con el mundo, y que viene a señalar que tales experiencias “sean-en-cada-caso-mías” [*Jemeinigkeit*], el fenómeno de la temporalidad [*Temporalität*] juega un papel constitutivo en el modo de ser del sí. Inspirándose en una de las acepciones heideggerianas de la temporalidad que implica que los fenómenos no suceden simplemente en el tiempo sino que son caracterizados *por el* tiempo, Arciero y colaboradores plantean que la ipseidad toma forma en función de la temporalidad en que se realiza la vida. Por tanto, la pregunta por el modo de ser de la ipseidad no puede ser respondida si no se alude a la estructura temporal que la constituye, estableciendo una inextricable relación entre el tiempo y el ser del

sí mismo. Por un lado, el sí se vuelve sí mismo en la praxis de la vida y de sus posibilidades, resultando de esta forma que el tiempo del sí es siempre un *tiempo-para*. Por otro, en la manera en que el *tiempo-para* es vivido por el sí, este se vuelve *quien es*. En cuanto se asume que los sentidos de las experiencias humanas se constituyen en la realización temporal y contextual de una vida singular, se comprende por qué los autores consideran que la psicología es también una ciencia histórica. Las implicaciones de esta manera de entender la psicología se ponen de relieve en la práctica psicoterapéutica. Los casos clínicos presentados muestran cómo el método empleado por el clínico se atiene a la temporalidad propia del paciente, logrando que el acceso a su historia, mediante los indicadores formales, se vuelva un camino a través del cual recorrer sus propias huellas, captar los eventos claves o puntos de inflexión y transformarlos en posibilidades inéditas para abrir un futuro en el que se cuide de otra manera.

El énfasis puesto en la relación ejecutiva e inextricable que el sí mantiene con el mundo y con los otros lleva a los autores a destacar una característica esencial de la vida fáctica que Heidegger recupera del pensamiento griego, la *kínesis tou bíou*, a partir de la cual la psicoterapia fenomenológica se apropia del método como indicación formal. La función decisiva de este método es la de tomar en consideración el movimiento intencional de la vida sin especificar ningún contenido, y la de aprehender de esta manera la experiencia viva tal como se manifiesta para *quien* la vive, sin mediación teórica alguna. Sin embargo, la tercera historia del texto se abre incorporando e integrando, de la mano de J. Patočka, la corporalidad y el cuerpo como aspectos ontológicos fundamentales de la motilidad de la vida. De manera que la contribución significativa que el filósofo checo hace a la perspectiva de Heidegger es compartida por Arciero y colaboradores cuando intentan comprender la motilidad como corporalidad a partir de la existencia: “el cuerpo se constituye y reconstituye en cada instante en y a través de la motilidad de la existencia” (p. 242).

El carácter ontológico de esta lectura de los fenómenos corporales es clave para entender que una psicología no racionalista y una psicoterapia fenomenológica que tiene como punto de partida a la ipseidad no pueden pasar por alto el fenómeno de la encarnación. La carne del cuerpo propio forma parte de la constitución ontológica de la ipseidad, y ello hasta tal punto que en una condición de sufrimiento la alteración de aquella se convierte en una otredad de esta. De manera que la psicología de la ipseidad, en tanto que ciencia del ser encarnado, sienta sus bases en una ontología fenomenológica de la carne que permite entender el cuerpo como un fenómeno que toma forma en consonancia con el movimiento de la vida del sí y que interviene en la construcción de la identidad. Y es que el cuerpo al que se refieren estos autores es un cuerpo vivido, cuya carne media entre el sí mismo y el mundo, toma forma según la historia única del sí y custodia las huellas del tiempo vivido.

El planteamiento de un enfoque fenomenológico de la psicología y de la psicoterapia que se ocupa de la experiencia personal, histórica y encarnada del sí cumple uno de los objetivos perseguidos durante más de una década por los miembros de la escuela del IPRA: abrir un espacio de diálogo con las ciencias positivas¹. Al adentrarnos en la tercera historia, los autores dan cuenta de cómo este modo de hacer psicología puede colaborar con la psiquiatría, la medicina y las neurociencias, y de cómo estas ciencias pueden aportar conocimientos para que aquella se enriquezca. Las contribuciones que pueden recibir las ciencias positivas de una psicología como ciencia de la experiencia personal, histórica y del ser encarnado giran en torno a la aplicación de un método fenomenológico que accede a la unicidad de la historia personal y a la existencia encarnada y concreta del sí. Los “discursos en tercera persona” de las ciencias positivas pueden ser complementados por los “discursos en primera persona” de la psicología de la ipseidad, sea para revisar las nosografías clásicas de la psiquiatría y de la psicología clínica, para explicar mejor la aparición y el desarrollo de determinadas enfermedades funcionales o trastornos orgánicos (como las cardiopatías) tratados por la medicina, o para colaborar en la construcción de un experimento que sea lo más real posible al fenómeno investigado por las neurociencias. A su vez, la necesidad de que la psicología fenomenológica se confronte con otros saberes de las ciencias positivas -incluyendo las actuales nosografías clínicas, los conocimientos de la patología y la clínica médica o las investigaciones neurocientíficas sobre los trastornos mentales y las enfermedades funcionales- corresponde al usual modo de proceder de estos autores de integrar las explicaciones científicas a su empresa de comprender mejor la experiencia del sí mismo.

Las investigaciones centradas en el movimiento específico de la vida, asumiendo que la ipseidad toma forma constantemente en la carne de un cuerpo y en una relación indivisible con el mundo, culminan con el tema del *cuidado de sí* con el que se cierra la última parte del libro. En ella se describe un itinerario histórico, desde la antigua filosofía griega hasta la filosofía contemporánea, que permite comprender cómo la psicoterapia fenomenológica supone una reapropiación y una renovación de la gran tradición de la curación del alma. Entre las aportaciones a la teoría del cuidado de sí que señalan Arciero y colaboradores se encuentran las que el joven Heidegger desarrolló desde las primeras lecciones de Friburgo hasta la publicación de *Ser y tiempo*, cuya obra puede ser vista como una prolongación de la antigua tradición de la filosofía del cuidado de sí (7). Arciero y colaboradores ponen de manifiesto la

¹ Nos referimos al *Istituto di Psicologia e Psicoterapia Post-Razionalista* de Roma (www.ipra.it), fundado en los años ochenta del pasado siglo por los psiquiatras Vittorio Guidano y Giampiero Arciero y dedicado en la actualidad al estudio, la investigación y la enseñanza en el ámbito de la psicología no racionalista y la psicoterapia fenomenológica. Además de la actividad propiamente clínica y psicoterapéutica, se llevan a cabo en el Instituto actividades de carácter didáctico y científico que se desarrollan mediante cursos y simposios nacionales e internacionales.

estrecha conexión que existe entre la ipseidad y el cuidado, de tal manera que, como afirma Heidegger, el cuidado [*Sorge*], que tiene un sentido profundamente práctico, funda la ipseidad y el mantenimiento de sí del ser-ahí (5, pp. 337-338). Que el sí es objeto de cuidado implica que, debido a la motilidad y el despliegue propios de la vida fáctica, se requiera de una forma de atención hacia sí mismo y una serie de acciones ejercidas sobre el sí por las cuales se hace cargo de sí, se modifica y se transforma. En este sentido, la propuesta psicoterapéutica de Arciero y colaboradores no viene sino a favorecer e impulsar esta tarea de ocuparse de sí, razón por la cual se entiende por qué definen la figura del terapeuta, inspirándose en la Ética a Nicómaco y en la ética de Platón, como “el amigo bienintencionado” con una pasión por cuidar de que el paciente cuide de sí. Las palabras del terapeuta se vuelven así el instrumento fundamental gracias al cual el acto de cura toma forma, conmoviendo al paciente a que se ocupe de sí mediante la ejecución de una serie de acciones: prestar atención a la llamada silenciosa de su propia conciencia [*Gewissen*], volver sobre las huellas de su propia historia, abrirse al mundo de lo desconocido y a nuevas posibilidades, decidir un cambio de posición con respecto a sí mismo y a los otros, acoger la inquietud de su propia libertad.

La práctica de una cura de sí mismo que conlleva que el paciente realice cambios mediante los cuales sea posible acceder a una nueva verdad sobre él mismo supone una nueva y sugerente articulación, en el ámbito de la psicoterapia, entre la *epimeleia heautou* (cuidado de sí) y el *gnôthi seauton* (conocimiento de sí). En contraposición a las psicoterapias que se basan en una visión del sujeto en la que las condiciones de acceso a la verdad de sí se emancipan de la preocupación del cuidado de sí, Arciero y colaboradores son partidarios de una psicoterapia que vela por una relación sin fin entre conocimiento de sí y cuidado de sí: el conocimiento de sí requiere del ocuparse de sí y el ocuparse de sí va de la mano de la capacidad de comprender la verdad dentro de sí mismo. Por tanto, si el objetivo general es restaurar el movimiento de la vida y recuperar el poder de actuación de la ipseidad que han sido restringidos por el trastorno psicológico, la psicoterapia coadyuva a que, al conocimiento de sí, el paciente incorpore un conjunto de acciones para lograr la transformación y la realización de sí. Por ello decimos que, parafraseando las palabras de J. Michel (8), la psicoterapia fenomenológica del cuidado de sí supone una recuperación del “momento heideggeriano” del que la psicología científica y las psicoterapias contemporáneas, inspiradas en la filosofía cartesiana y post-cartesiana, han prescindido.

Al término de la lectura de esta obra destacamos varios círculos fructuosos que se dibujan en ella. Además del círculo virtuoso de los momentos prácticos y epistemológicos que promueve esta forma de hacer psicoterapia, señalamos, entre otros, el círculo productivo de las experiencias pre-reflexivas y el lenguaje narrativo; el círculo interpretativo de los movimientos metódicos o actos terapéuticos; finalmente, el cír-

culo de las tres historias que hacen del libro una composición unitaria sin principio ni fin, permitiendo con ello al lector acceder a cualquiera de las historias según su interés por el conocimiento filosófico -primera historia-, por el conocimiento psicológico y psicoterapéutico -segunda historia- y/o por el conocimiento de las ciencias naturales y la fenomenología -tercera historia-. El carácter circular de esta triple división y las diferentes vías de acceso al texto llevan a los autores a anticipar, en las “instrucciones de uso” del prólogo, una experiencia de la lectura del libro similar a la que se produce cuando nos experimentamos sumergidos en el flujo de la vida. Inmersos en ella y en el texto, lo que se pone de relieve es el tema central tratado por los autores: la motilidad de la vida, que es la condición ontológica fundamental que posibilita que los modos de ser sí mismo se realicen y el pilar básico sobre el que se edifica la psicología y la psicoterapia fenomenológica.

BIBLIOGRAFÍA

- (1) Heidegger M. Seminarios de Zollikon. Barcelona: Herder, 2013.
- (2) Jaspers K. ¿Qué es la filosofía? Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 1975.
- (3) Heidegger M. Introducción a la fenomenología de la religión. Madrid: Ediciones Siruela, 2005.
- (4) Heidegger M. Phänomenologische interpretationen zu Aristoteles. Einführung in die phänomenologische Forschung. Frankfurt del Meno: Vittorio Klostermann, 1985.
- (5) Heidegger M. Ser y tiempo. Madrid: Trotta, 2003.
- (6) Arciero G, Bondolfi G. Ipseidad, identidad y estilos de personalidad. Publicación independiente. España: Edición Kindle, 2019.
- (7) Larivée A, Leduc A. Le souci de soi dans Être et Temps. L'accentuation radicale d'une tradition antique? *Revue Philosophique de Louvain* 2002; 100(4): 739-740.
- (8) Michel J. El cuidado de sí y el cuidado de los otros. En: Michel J. Ricoeur y sus contemporáneos. Bourdieu, Derrida, Deleuze, Foucault, Castoriadis. Madrid: Biblioteca Nueva, 2013.